

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

PUC – SP

Luanda Achôa

**Repensando os limites da comunicação e da consciência
corporal: uma análise da prática do Yoga à luz da teoria do
corpomídia**

MESTRADO EM COMUNICAÇÃO E SEMIÓTICA

São Paulo

2009

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

PUC – SP

Luanda Achôa

**Repensando os limites da comunicação e da consciência
corporal: uma análise da prática do Yoga à luz da teoria do
corpomídia**

MESTRADO EM COMUNICAÇÃO E SEMIÓTICA

Tese apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Comunicação e Semiótica sob a orientação da Professora Doutora Christine Greiner.

São Paulo

2009

Banca Examinadora

Para Fauzi, Dora, Derly, Juracy, Joaquim e Rosa

Agradecimentos

Agradeço, imensamente, a estas pessoas:

Christine Greiner, professora e orientadora, por compartilhar os seus ricos conhecimentos e dar suporte fundamental a esta pesquisa.

Helena Katz e Cassiano Sydow Quilici, pelas dicas preciosas na qualificação.

Minha família, amigos, companheiros de trabalho e alunos, os quais, direta ou indiretamente, também contribuíram para este estudo.

Repensando os limites da comunicação e da consciência corporal: uma análise da prática do Yoga à luz da teoria do corpomídia

Luanda Achôa

Nos últimos anos, a imprensa tem publicado incessantemente artigos acerca da importância do Yoga. Esta moda colaborou para a divulgação da prática, mas engendrou inúmeros estereótipos em torno do corpo oriental. Esta dissertação coloca-se como questão a possibilidade de relação entre as teorias e práticas milenares do Yoga e algumas teorias científicas contemporâneas, de modo a elaborar um debate mais consistente em torno do tema. O conceito de *corpomídia* desenvolvido por Christine Greiner e Helena Katz (2005) serve como base para este estudo. De acordo com este conceito, corpo e ambiente relacionam-se em um fluxo constante de troca de informações, em um processo co-evolutivo que ocorre em tempo presente. No primeiro capítulo, é efetuado um estudo sobre a consciência e sobre o “continuum” corpo-mente na ciência cognitiva contemporânea - para tanto, são especialmente relevantes as investigações realizadas por António Damásio - e traçada uma relação entre essas recentes pesquisas e a teoria milenar do Yoga da consciência. É estabelecido um diálogo entre os conceitos de *Atma* na teoria do Yoga e de consciência e de *self* central na teoria de Damásio. No segundo capítulo, esta dissertação investiga a prática do desenvolvimento da consciência no Yoga a partir de treinos psicofísicos. São utilizados, como alicerces fundamentais, a teoria da consciência de Yasuo Yuasa e a teoria das emoções e dos sentimentos de Damásio. O objetivo da pesquisa não é o de “orientalizar” a ciência contemporânea, tampouco “cientificizar” a teoria do Yoga, mas discutir o fenômeno da consciência e perceber que universos distantes encontram pontos de convergência. Trata-se, antes de tudo, de abordagens concernentes a um dos mais intrigantes fenômenos humanos: a consciência. Esta implica nos fundamentos da comunicação corporal e se torna, portanto, uma chave para se compreender o que significa estar no mundo, estabelecendo vínculos comunicativos com o ambiente. Como resultado da pesquisa, esta dissertação propõe que, ao analisar o Yoga à luz da teoria do corpomídia, é possível desdobrar a discussão para questões de natureza ética, fundamentais para criar possibilidades de diálogo entre as culturas orientais e ocidentais no mundo contemporâneo.

Palavras-chave: corpomídia; consciência; Yoga.

Re-thinking the limits of communication and body consciousness: an analysis of Yoga as seen from the theory of bodymedia

Luanda Achôa

In the past few years the press has published innumerable articles on the importance of Yoga, which have contributed to spreading the adoption of the practice, while at the same time engendering countless stereotypes of the oriental body. This dissertation develops a study on the presence of the process of consciousness in the human being and its implications in terms of perception and communication arising from the theory and practice of Yoga in order to elaborate a more consistent debate on the theme. The concept of *bodymedia* developed by Christine Greiner and Helena Katz serves as the basis for this study. According to this concept, the body and the environment relate to each other in the course of a constant interchange of information, in a co-evolutionary process that occurs in the present. The first chapter presents a study on consciousness and the body-mind continuum in contemporary cognitive science – the investigations made by António Damásio are particularly relevant here – and it traces a relation between these recent studies and the thousand-year old Yoga theory of consciousness. It establishes a dialogue between the concepts of *Atma* in the theory of Yoga and of central consciousness and self in the theory of Damásio. In the second chapter, this study investigates the practice of developing consciousness in Yoga from the perspective of psycho-physical training, using Yasuo Yuasa's theory of consciousness and Damásio's theory of emotions and feelings to do so. The objective of this study is not to "orientalize" contemporary science nor turn the theory of Yoga into a science, but to discuss the phenomenon of consciousness and perceive that distant universes do have points of convergence, above all because these points are pertinent approaches to one of the most intriguing human phenomena: consciousness. This implicates the very foundation of corporal communication and thus becomes a key to understanding what it means to be in the world, establishing communicative links with the environment. As a result of this study, this dissertation proposes that when Yoga is analyzed from the perspective of bodymedia, it can be subdivided into questions of a fundamentally ethical nature to create possibilities that permit the dialogue between the oriental and western cultures in the contemporary world.

Key-words: bodymedia; consciousness; Yoga.

Índice

Introdução.....	01
Capítulo 1.....	10
A percepção do fenômeno da consciência humana e alguns parâmetros para o desenvolvimento de um estado de consciência específico no Yoga	
1.1.....	10
Análise do fenômeno da consciência e do <i>self</i> em António Damásio	
1.2.....	22
Análise do fenômeno da consciência (<i>Atma</i>) no Yoga	
1.3.....	34
Alguns parâmetros para o desenvolvimento de um estado de consciência específico no Yoga	
Capítulo 2.....	46
Atuação do Yoga como prática psicofísica em relação a alguns estudos científicos contemporâneos	
Conclusão.....	83
Anexo: Breve apresentação histórica da filosofia do Yoga.....	87
Bibliografia.....	91

Introdução

Esta pesquisa visa desenvolver um estudo sobre a atuação da consciência no ser humano e sobre a relação entre corpo, mente e emoções. Para tanto, serão analisadas a teoria e a prática do Yoga, em um diálogo com diferentes autores. O conceito de *corpomídia* desenvolvido por Christine Greiner e Helena Katz (2005) servirá como base para toda a pesquisa. De acordo com este conceito, corpo e ambiente relacionam-se em um fluxo constante de troca de informações, em um processo co-evolutivo que ocorre em tempo presente. Através das relações entre corpo e ambiente são produzidas predisposições de percepções, movimentos, emoções, aprendizados e comportamentos. A dissertação está metodologicamente dividida em dois capítulos. No primeiro estabelece uma discussão a respeito do fenômeno da consciência e, no segundo, uma análise da relação entre corpo, mente e emoções.

A prática milenar do Yoga é atualmente bastante propagada no Ocidente. Deparamo-nos constantemente com propagandas e reportagens a respeito desta prática oriental, como no caso de uma manchete da revista *Veja*: “A cura pela mente”, que trazia como subtítulo: “A medicina reconhece o poder da meditação, da ioga e de técnicas de relaxamento no tratamento de: doenças cardíacas, hipertensão, depressão, ansiedade, infertilidade, enxaqueca” (*Veja*, 28 de Maio de 2003). Propagandas e reportagens como esta, que divulgam os benefícios do Yoga para o corpo e para a mente, são cada vez mais comuns. Yoga virou moda. A imprensa não pára de divulgar a importância do Yoga para a saúde física e mental. Artistas publicam depoimentos reconhecendo o treinamento do Yoga como fundamental nas suas investigações. Veicula-se toda uma visão estereotipada acerca do corpo oriental a partir das possibilidades e impossibilidades de comunicação com o Ocidente.

Observa-se em reportagens e na imagem veiculada pela mídia um discurso construído acerca do corpo e da mente amparado por estereótipos. Por outro lado, as possíveis pontes com os novos estudos das ciências cognitivas deslocam a questão para um fórum mais fértil de debate, relacionado ao reconhecimento de novas epistemologias para o estudo do corpo. Neste viés, a atenção dada ao Yoga não trata apenas de um modismo passageiro, mas do reconhecimento de ambientes específicos para treinamento

e pesquisa que apresentam possíveis conexões entre a suposta prática milenar e as teorias contemporâneas do corpo, sobretudo no estudo da consciência e na relação corpo-mente. Com este intuito, será estabelecido um diálogo entre a prática milenar do Yoga e a ciência contemporânea, trazendo a discussão desta prática para um terreno diferente daquele no qual vem sendo comumente abordada.

O Yoga é uma filosofia originada na Índia extremamente multifacetada. Assim como as demais filosofias orientais, o Yoga relaciona-se simultaneamente com teorias e também com determinadas práticas. De acordo com o estudioso Georg Feuerstein, o Yoga é um sistema composto por um conjunto enorme de “valores, atitudes, preceitos e técnicas” desenvolvidos em um decurso de pelo menos cinco milênios (Feuerstein, 2006, p. 38). Ele explica que o Yoga é composto de vários caminhos, que possuem, contudo, um objetivo comum: a “transmutação metódica da consciência até que esta se libere do feitiço da personalidade egóica” (op. cit., p. 38).

Etimologicamente, atribui-se o termo Yoga à raiz sânscrita *yuj*, que significa “conjuguar, juntar, jungir” e pode ter a conotação de “união”¹ (op. cit., p. 39). Uma interpretação possível para este significado etimológico é a de que Yoga é a percepção da união ontológica que subjaz entre tudo o que existe no universo e de que “a realidade é um contínuo que nós mesmos dividimos numa multiplicidade de fenômenos isolados”. O modo pelo qual esta união é compreendida difere de escola para escola². Contudo, *yuj* (“conjuguar, juntar, jungir”) não é a única interpretação etimológica para a origem do

¹ *Yuj* aproxima-se, em certo sentido, da palavra latina *religio* (religar), raiz da palavra religião.

² De acordo com Feuerstein, a interpretação do termo *yuj* (“conjuguar, juntar, jungir”) como a percepção da união ontológica entre todos os existentes não é plausível para as escolas baseadas no Yoga Clássico, estabelecido por Patanjali, pois este seria “dualista na medida em que distingue entre o Si Mesmo transcendente e a Natureza multiforme” (op. cit., p. 39). Mircea Eliade, referindo-se ao Yoga Clássico, realiza a seguinte interpretação do significado etimológico de *yuj*: “Uma vez que, etimologicamente, *yuj* quer dizer ‘ligar’, é evidente que o ‘liame’ ao qual esta ação de ligar se refere pressupõe como condição primeira a ruptura dos liames que unem o espírito ao mundo. Em outros termos: a liberação não se realiza se antes não nos ‘desligamos’ do mundo, se não começamos por nos afastar do ciclo cósmico; caso contrário, jamais chegaremos a nos reencontrar nem a conquistar a nós mesmos. Até em sua acepção ‘mística’, isto é, significando ‘união’, yoga implica desapego prévio da matéria, emancipação do relacionamento com o mundo.” (Eliade, 1996, p. 20). Percebemos assim que existem diferentes interpretações para o sentido etimológico da palavra *Yuj*, que variam de acordo com a vertente do Yoga abordada (dualista ou não-dualista).

termo Yoga. No século IX d.C., Vacaspati Mishra apontou como origem da palavra Yoga a raiz *yuja*, com o sentido de “concentração” (op. cit., p. 39)³.

Um dos temas principais do Yoga é o desenvolvimento da consciência. O termo consciência é bastante controverso. Algumas pessoas atribuem consciência aos seres humanos, outras a todos os seres vivos, a toda a natureza ou universo – no sentido de que a capacidade organizativa destes denotaria *razão* ou mesmo *inteligência*, características comumente associadas à consciência.

Atribuir consciência a tudo é possível, dependendo da maneira como esta palavra esteja sendo compreendida. No campo das ciências cognitivas, é interessante restringir o uso de tal termo em função da especificidade do funcionamento da mente humana. Diversos cientistas contemporâneos vêm dedicando-se ao estudo desse tema, contudo, não existe ainda um consenso entre eles a respeito de uma definição exata do que seja a consciência e de como funciona. Este é um dos temas atualmente mais controversos das ciências cognitivas.

O neurologista William H. Calvin⁴ (1998, p. 39) lista algumas das definições com as quais o termo consciência é descrito em alguns dicionários: capaz ou marcado pelo pensamento, vontade, propósito ou percepção; individualmente sentido; perceber, apreender ou notar, com um determinado grau de pensamento ou observação controlado; que possui faculdades mentais não prejudicadas pelo sono, desmaio ou entorpecimento; feito ou executado com percepção crítica; inclinado a observar, considerar ou apreciar; marcado pela preocupação ou interesse; marcado por sentimentos ou noções fortes.

Através dessa lista podemos perceber que o termo consciência designa comumente uma série diversa de fenômenos. Calvin acrescenta que, mesmo entre os estudiosos do tema, ainda não há um conceito que restrinja definitivamente a palavra

³ Para mais informações sobre a filosofia do Yoga ver anexo.

⁴ **William H. Calvin:** (1939-) Professor na Universidade de Washington, em Seattle. Estudioso de neurociência e de biologia evolutiva, temas sobre os quais escreveu diversos livros.

consciência, muitas vezes utilizada de uma maneira bastante ampla, designando fenômenos mentais distintos. Por conta de tamanha controvérsia ao redor desta palavra, alguns médicos, para definir o estado de um paciente, preferem falar em “níveis de estímulo”, em lugar de falarem em “consciência”.

Calvin considera esta uma boa estratégia, mas ressalta que pode ocorrer o problema por ele denominado como “tradução reversa”, que consiste em um retorno ao termo “consciência” a partir de conclusões simplistas. Pode-se concluir que se uma pessoa em coma não responde a estímulos e está, simultaneamente, inconsciente, isto significa que a consciência está na extremidade oposta da escala da capacidade de estimulação. Neste caso, a “tradução reversa” conduziria ao igualamento dos termos “consciência” e “excitável” e, assim, a consciência passaria a ser atribuída a qualquer organismo passível de excitação, o que não é conveniente cientificamente quando tem-se em vista a análise de um fenômeno específico humano.

De acordo com Calvin, como o termo consciência é utilizado de maneira bastante generalizada e como os debates sobre tal tema geralmente confundem as diferentes conotações desta palavra (vigilante, sensível, acordado, estimulável, deliberado...), é possível percebermos por que ficamos confusos ao falar sobre este assunto. Muitas vezes, ocorre a troca de conotação da palavra no decurso de uma única discussão, mas freqüentemente esta mudança de conotação da palavra não é notada, o que gera imensa confusão.

Para abordar o tema da consciência humana esta dissertação se valerá, em princípio, da teoria do neurologista contemporâneo António Damásio⁵. Ele considera que o fenômeno da consciência surge na mente de alguns organismos vivos, sendo o atributo da mente que faz com que o ser perceba os objetos por ele conhecidos ao mesmo tempo em que tem a percepção de si mesmo como agente conhecedor. Em sua obra, o estudo da consciência relaciona-se com o estudo da interação entre a mente e o

⁵**António Damásio:** (1944-) Neurologista português radicado nos Estados Unidos, onde desenvolve seus trabalhos e pesquisas. É autor de três livros traduzidos para português, que foram utilizados como base bibliográfica fundamental para essa pesquisa. São eles: *O erro de Descartes* (1996), *O mistério da consciência* (2000) e *Em busca de Espinosa* (2004).

corpo. Ele conta que durante as duas últimas décadas as inovações tecnológicas têm permitido frutíferos avanços neste terreno, especialmente através de técnicas que permitem a observação cerebral:

“O desenvolvimento de novas técnicas para observar o cérebro, visando conhecer sua estrutura e função, permite-nos agora associar determinado comportamento que observamos, clinicamente ou em um experimento, não só a um correlato mental presumido desse comportamento, mas também a marcadores específicos de estrutura ou atividade cerebral.” (Damásio, 2000, p. 30)

Damásio diz que a principal fonte de investigação da neurociência tem sido através do estudo de lesões, que atualmente podem ser observadas em tempo real através de recursos como a ressonância magnética e a tomografia. É observável que determinadas lesões em regiões cerebrais específicas acarretam mudanças profundas nos pensamentos, sentimentos e comportamentos. Assim, hoje existe a possibilidade de pesquisar como determinado sistema cerebral corresponde a determinadas funções mentais e a determinados comportamentos no processo da vida humana. De acordo com Damásio, a ciência já admite a íntima relação entre a mente e o cérebro. Apesar disto, salienta o autor, a forma como os padrões neurais se transformam em imagens mentais ainda está longe de ser esclarecida.

O estudo neurológico da consciência depara-se com dois problemas fundamentais: como o cérebro gera imagens mentais de objetos e como gera, paralelamente, o sentido do *self* no ato de conhecer (op. cit., pp. 24-25). O princípio fundamental da consciência é denominado *consciência central* e dele emerge o sentido de *self central*. É a consciência central que ilumina os objetos (tanto de origem interna quanto externa) que serão conhecidos pelo ser. Na primeira parte do primeiro capítulo a definição de consciência para Damásio será aprofundada. Analisaremos, além do conceito da consciência central, os conceitos de consciência ampliada e de proto-consciência, também desenvolvidas pelo autor.

Na segunda parte do primeiro capítulo será apresentada a definição de consciência no Yoga a partir de autores como David Frawley⁶ (2000), Georg Feuerstein⁷ (2006) e Mircea Eliade⁸ (1996). Na teoria do Yoga *Atma* (“Eu Sou”) é definido como a “consciência pura”. É o aspecto humano capaz de perceber o mundo ao redor, o próprio corpo e também os próprios pensamentos. Será estabelecido um diálogo entre as teorias da consciência do Yoga e de António Damásio.

O diálogo de teorias tão distantes (temporal e espacialmente) e que possuem objetivos e tratamentos teóricos tão diversos parece delicado, contudo, é inevitável percebermos que a descrição da *consciência central* ou do *self central* assemelha-se, em alguns pontos específicos, à descrição de *Atma*. O objetivo não é “orientalizar” a ciência contemporânea e nem tão pouco “cientificar” a teoria do Yoga, mas discutir o fenômeno da consciência e perceber que universos distantes encontram algumas similaridades, pois, antes de tudo, trata-se de abordagens concernentes a um dos mais intrigantes fenômenos humanos: a consciência. Esta implica nos fundamentos da comunicação corporal e torna-se, portanto, uma chave para se compreender o que significa estar no mundo, estabelecendo vínculos comunicativos com o ambiente.

Esta dissertação sugere, portanto, a existência de alguns pontos de convergência na estrutura argumentativa utilizada por Damásio e pelo Yoga para explicar o fenômeno da consciência. Sugere ainda que os benefícios obtidos pelo Yoga relacionam-se com o desvendar de tal fenômeno, com a ênfase dada a ele e com a adoção de práticas psicofísicas que favorecem a sua percepção.

⁶ **David Frawley:** (1950-) Nascido nos Estados Unidos, é um renomado estudioso de Yoga, Ayurveda e Hinduísmo, tendo escrito diversos livros sobre tais temas. É fundador e diretor do Instituto Americano de Estudos Védicos em Santa Fé, Novo México.

⁷ **Georg Feuerstein:** (1947-) Nascido nos Estados Unidos, desde o princípio da década de 1970, contribui para o diálogo entre o Oriente e o Ocidente, dedicando-se especialmente aos ensinamentos do Yoga em suas diversas formas. É conhecido mundialmente por seus estudos interpretativos da tradição yogue, tendo diversos livros publicados sobre tal tema. É também fundador e diretor do Yoga Research Center, no norte da Califórnia e diretor do periódico *Yoga Journal*.

⁸ **Mircea Eliade:** (1907–1986) Historiador e romancista romeno naturalizado norte-americano. Foi um dos mais influentes historiadores e filósofo das religiões da contemporaneidade, autor de diversos livros sobre tais temas.

Apesar dos pontos de convergência nas teorias da consciência de Damásio e do Yoga, verifica-se que estas teorias encaminham-se em rumos distintos, pois o Yoga propõe um aprimoramento da consciência através do desenvolvimento de uma maneira específica de apreensão de si mesmo e da realidade. Neste sentido, o Yoga apresenta uma abordagem singular da consciência que será discutida na terceira parte do primeiro capítulo. Há conceitos que delimitam um estado de consciência especial, almejado pela prática do Yoga: desespero, beatitude, aceitação, atividade passiva ou passividade ativa, desapego, eterno-presente e não-separação. A fim de discutir tais conceitos, a dissertação apresenta pensamentos de mestres hindus como Svami Prajnanpad⁹ e Sri Maharaj¹⁰, que serão analisados em relação a pensamentos de autores ocidentais que se dedicaram também a tais temas, como Schopenhauer¹¹ e André Comte-Sponville¹².

No segundo capítulo, esta dissertação investigará como a prática do Yoga atua sobre o corpo, a mente e as emoções. Para tanto, a prática do Yoga será analisada em relação à teoria da consciência de Yasuo Yuasa¹³, que virá ao encontro da teoria da consciência de Damásio e do Yoga, analisadas durante o primeiro capítulo

⁹ **Svami Prajnanpad:** (1891-1974) Mestre indiano criado na tradição hinduísta. Foi um dos primeiros leitores indianos de Freud e criou uma técnica terapêutica própria, denominada *lying*, que consistia na associação livre e nas expressões de emoções. Tal técnica foi inspirada no *Advaita Vedanta* (sub-escola do *Vedanta*, filosofia hindu baseada nas antigas escrituras védicas [1500 a.C. – 500 a.C.]. *Advaita* literalmente significa “não-dualidade”: trata-se de um sistema de pensamento considerado monista) e na psicanálise. Ele nunca escreveu nada além de suas correspondências e nunca teve uma escola.

¹⁰ **Sri Maharaj:** (1897–1981) Filósofo e mestre espiritual indiano. Os seus ensinamentos fundamentam-se no princípio do *Advaita Vedanta*: “Você é um com a Divindade”. Muitas das suas falas foram gravadas e formaram a base de seu livro mais famoso *I am That* e de seus outros livros.

¹¹ **Arthur Schopenhauer:** (1788–1860) Filósofo alemão que introduziu o budismo e o pensamento indiano na filosofia alemã. Sua obra principal é *O mundo como vontade e representação*, embora o livro que tenha tornado a sua obra conhecida tenha sido *Parerga e Paralipomena*.

¹² **André Comte-Sponville:** (1952-) Filósofo francês que se auto-denomina materialista e ateu. Seus filósofos de predileção são Epicuro, os estoicos, Montaigne e Espinosa. Entre os contemporâneos, sente-se próximo sobretudo de Claude Lévi-Strauss, Marcel Conche e Clément Rosset, no Ocidente, e Svami Prajnanpad e Krishnamurti no Oriente.

¹³ **Yasuo Yuasa:** (1925–2005) Filósofo japonês que se dedicou, entre outros temas, ao estudo da relação mente-corpo em técnicas orientais. Para esta pesquisa utilizei como referência o seu livro *The body – toward an eastern mind-body theory* (1987).

(respectivamente, primeira e segunda partes do primeiro capítulo). Também serão igualmente relevantes neste segundo capítulo as teorias de Damásio sobre as emoções e os sentimentos.

De acordo com Yuasa, um aspecto enfatizado nas tradições orientais é que o grau de interação entre a mente e o corpo não é o mesmo para todas as pessoas, mas é variável e pode ser desenvolvido por métodos de cultivo pessoal. Este é justamente um dos objetivos da prática do Yoga comumente divulgado pela imprensa, mas raramente analisado cientificamente. A pertinência desta afirmação, contudo, pode ser analisada de maneira aprofundada através da teoria desenvolvida por Yuasa sobre a *consciência iluminada* (capaz de auto-consciência), a *consciência escura* (incapaz de auto-consciência) e a relação estabelecida entre ambas. Como foi mencionado anteriormente, a fim de analisar mais profundamente este assunto, a teoria de Yuasa será relacionada com a teoria da consciência desenvolvida por Damásio, estabelecendo um diálogo entre tais teorias. Damásio divide a consciência em três grandes partes: *consciência central*, *consciência ampliada* e *proto-consciência*. Apesar destes autores não trabalharem com a mesma classificação e nomenclatura, suas teorias não se contradizem e podem complementar-se. A partir das análises do pensamento de Yuasa e Damásio poderemos discutir em um âmbito mais fértil o tão propagado “desenvolvimento da mente e do corpo”, ou mesmo a “união entre a mente e o corpo”, através da prática do Yoga.

As teorias das emoções e dos sentimentos, formuladas por Damásio, complementam este estudo. Este autor explica que a discussão acerca das emoções e dos sentimentos está intimamente relacionada à da interação entre a mente e o corpo, pois as emoções estão alinhadas com o corpo, enquanto os sentimentos estão alinhados com a mente (Damásio, 2004, p. 15).

Damásio conta que o estudo das emoções e dos sentimentos no Ocidente sofreu grande modificação com o advento da psicologia, no século XIX e que o reconhecimento da relação entre corpo, emoções, sentimentos, pensamentos e comportamentos foi difundido amplamente a partir das teorias de Freud¹⁴. Contudo, o

¹⁴ **Sigmund Freud:** (1856–1939) Médico neurologista judeu-tcheco, migrou para a Áustria ainda criança. Foi o fundador da psicanálise, método para tratar distúrbios psíquicos a partir da investigação do inconsciente.

estudo da biologia e especialmente o da neurobiologia dos sentimentos, passou a fazer progressos apenas recentemente, com o advento de novas tecnologias, como a ressonância magnética e a tomografia. Damásio diz que por muito tempo ele próprio acreditou que os sentimentos deveriam estar fora de qualquer programa científico, por não ser possível explicar como aconteciam e nem a sua localização. Poética e metaforicamente, os sentimentos costumam ser associados ao coração. Mas a partir de sua experiência, Damásio deparou-se com doentes que perdiam a capacidade de sentir determinados sentimentos quando sofriam determinadas lesões cerebrais. Assim, tornou-se evidente que sistemas cerebrais diferentes controlavam diferentes espécies de sentimentos.

Além disso, verificou que quando uma pessoa perdia a capacidade de manifestar determinadas reações emocionais, esta pessoa perdia igualmente a capacidade de ter o sentimento que lhe corresponderia. Notou também que o contrário poderia ocorrer: uma pessoa era capaz de manifestar uma reação emocional, sem desenvolver o sentimento correspondente a esta emoção. A partir destas experiências, Damásio percebeu que apesar da aparente simultaneidade entre emoções e sentimentos, tudo indicava que a emoção precedia o sentimento. Suas hipóteses foram testadas através de diversos experimentos e a partir delas, foram desenvolvidas suas teorias a respeito das emoções e dos sentimentos. Tais teorias serão analisadas em relação às teorias e práticas do Yoga. Analisaremos como os treinamentos psicofísicos do Yoga atuam sobre corpo, mente, emoções, sentimentos e comportamentos.

É importante notarmos que se o Yoga atua em princípio sobre o indivíduo, este não está desconectado da sociedade: o seu aprimoramento relaciona-se com o aprimoramento das relações estabelecidas com os demais e com o ambiente. Assim, como resultado da pesquisa, esta dissertação propõe que, ao analisar o Yoga à luz da teoria do corpomídia, é possível desdobrar a discussão para questões de natureza ética fundamentais para criar possibilidades de diálogo entre as culturas orientais e ocidentais no mundo contemporâneo.

1. A percepção do fenômeno da consciência humana e alguns parâmetros para o desenvolvimento de um estado de consciência específico no Yoga

1.1. Análise do fenômeno da consciência e do *self* em António Damásio

Abordaremos aqui a consciência a partir da definição de António Damásio. Nesta perspectiva, a consciência é o atributo da mente que faz com que o ser tenha a percepção de si mesmo como agente conhecedor ao mesmo tempo em que percebe os objetos por ele conhecidos. De acordo com este autor, a consciência é a parte da mente relacionada ao sentido manifesto do *self* e do conhecimento:

“A consciência, de fato, é a chave para que se coloque sob escrutínio uma vida, seja isso bom ou mau; é o bilhete de ingresso, nossa iniciação em saber tudo sobre fome, sede, sexo, lágrimas, riso, prazer, intuição, o fluxo de imagens que denominamos pensamento, os sentimentos, as palavras, as histórias, as crenças, a música e a poesia, a felicidade e o êxtase.” (Damásio, 2000, p. 20)

Para Damásio, existe uma dificuldade intrínseca ao estudo da consciência, que faz com que ainda não exista um consenso entre os estudiosos quanto à definição deste fenômeno e quanto à perspectiva de compreender com exatidão os seus substratos biológicos:

“Nenhum aspecto da mente é fácil de investigar, e, para quem deseja compreender os alicerces biológicos da mente, a consciência é unanimemente considerada o problema supremo, ainda que a definição desse problema possa variar notavelmente entre os estudiosos. Se elucidar a mente é a última fronteira das ciências da vida, a consciência muitas vezes se afigura como o mistério final na elucidação da mente. Há quem o considere insolúvel.” (op. cit., p. 18).

Mas existe ainda outra dificuldade que se soma a essa: a apreensão quanto às conseqüências de elucidar a biologia da consciência, pois muitas vezes esse termo serve para definir de maneira abrangente uma região enigmática que separaria o sagrado do profano. Para muitas pessoas, o termo consciência é praticamente sinônimo de alma ou espírito:

“Para alguns não-especialistas, consciência e mente são praticamente indistinguíveis, tanto quanto consciência e consciência moral, consciência e alma ou consciência e espírito. Para essas pessoas, e talvez para você, mente, consciência, consciência moral, alma e espírito compõem uma vasta região enigmática que singulariza os seres humanos, que separa o misterioso do explicável e o sagrado do profano. Não deveria ser surpreendente descobrir que a maneira como essa sublime fusão de propriedades humanas é abordada tem enorme importância para qualquer ser humano sensato, e mesmo que se possa considerar ofensiva qualquer interpretação que pareça menosprezar sua natureza.” (op. cit., pp. 46-47).

No entanto, Damásio acredita que apesar da complexidade de tal fenômeno, é possível avançar em seu estudo. Damásio ressalta que existe uma grande confusão quando o fenômeno da consciência é abordado. Uma confusão freqüente ocorre devido à fusão dos termos consciência e consciência moral, que não possuem o mesmo significado. Consciência moral (*conscience*) refere-se ao bem ou ao mal que podem ser discernidos em ações ou objetos e é diferente de consciência (*consciousness*), que se refere ao conhecimento de qualquer objeto ou ação atribuído a um self (op. cit., p. 47).

Salienta ainda que as diversas funções da mente humana (consciência, memória, raciocínio, linguagem...) relacionam-se entre si, mas devem ser analisadas distintamente. Nesta abordagem, a consciência é apenas uma das funções mentais. Damásio utiliza o termo mente para designar o mecanismo responsável pela regulação da vida em seus níveis mais amplos: a mente é concebida como um fenômeno que emerge da cooperação de diversas regiões cerebrais e caracteriza-se pela produção de imagens de objetos. A palavra *objeto*, neste contexto, designa “entidades tão diversas quanto uma pessoa, um lugar, uma melodia, uma dor de dente, um estado de êxtase”

(op. cit., p. 24). Já *imagem* refere-se a “um padrão mental em qualquer modalidade sensorial, como, por exemplo, uma imagem sonora, uma imagem tátil, a imagem de um estado de bem-estar.” (op. cit., p. 24). Nos seres humanos, as imagens mentais relacionam-se com os processos racionais, mas também com os processos intuitivos, emocionais e com aqueles relacionados com a manutenção básica da vida (homeostasia).

Damásio lembra que ao notarmos a íntima relação entre cérebro e mente não devemos incorrer no erro de separá-los do corpo, sendo importante ressaltar que o funcionamento cerebral relaciona-se diretamente com o corpo e não pode ser isolado deste. As imagens de objetos que formamos em nosso cérebro provêm sempre de nosso corpo. Elas podem provir diretamente do interior (denominadas por Damásio como imagens da carne) ou indiretamente do mundo exterior, sendo estas captadas e interpretadas pelo nosso corpo através de sondas sensitivas especializadas (tato, olfato, paladar, visão, audição). Desta maneira, toda imagem surge na mente através das modificações do corpo, sejam estas causadas por objetos internos ou externos ao próprio meio interno. Para Damásio, corpo, cérebro e mente são manifestações inseparáveis de um organismo vivo. Segundo ele, alguns organismos podem possuir mente sem possuir consciência, pois podem ocasionalmente produzir imagens visuais, auditivas ou táteis, sendo, contudo, incapazes de conhecer o que produziram.

O processo mental da consciência é considerado por Damásio, desde o seu princípio, como uma revelação da existência. Esta revelação, contudo, não é nunca total, pois existem aspectos da própria mente e também do mundo que permanecem sempre inacessíveis. Segundo ele, o fato da mente ocultar da consciência em grande parte os processos interiores do corpo de regulação metabólica ocorre para que a mente consciente esteja livre para voltar-se ao ambiente ao seu redor. É interessante ressaltar que as ocultações da mente podem incluir também as emoções e os sentimentos, pois tanto as emoções podem ser desencadeadas e executadas inconscientemente, como também os sentimentos podem ser representados de forma inconsciente.

Do ponto de vista evolutivo, a consciência permitiu aos organismos otimizarem suas ações no mundo através da antevisão e manipulação de imagens na mente. A partir do advento da consciência, além dos reflexos inatos e da forma de aprendizado

conhecida como condicionamento, o organismo desenvolveu a capacidade de agir moldado também por um interesse mental por sua própria vida. O advento do fenômeno da consciência permitiu o desenvolvimento no ser humano de uma relativa liberdade de ação, que se opõe a falta de liberdade que existiria entre os animais, cujos atos são todos automáticos e jamais frutos de uma ponderação. A consciência – com o auxílio de outras funções mentais - permite que criemos uma vida melhor para nós mesmos e para outros. Damásio diz que os benefícios da consciência para a existência são muitos, porém existe também um custo:

“É o preço de *conhecer* o risco, o perigo e a dor. Pior ainda: é o preço de conhecer o que é o prazer e de conhecer quando ele está ausente ou é inacessível. [...] O custo de uma existência melhor é a perda da inocência sobre essa mesma existência. O sentimento do que acontece é a resposta a uma pergunta que nunca fizemos, e é também a moeda de uma troca faustiana que nunca poderíamos ter negociado. A natureza fez isso por nós.” (op. cit., p. 399).

A consciência não seria o ápice da evolução biológica, mas um momento decisivo na evolução, pois abre caminho para inúmeras criações humanas, impossíveis sem ela: consciência moral, religião, organização social e política, artes, ciências e tecnologia. A consciência é fator fundamental da mente humana criativa, mas não é, por si só, responsável por toda criação humana:

“Toda criação humana remonta àquele momento de transição em que começamos a manipular a existência guiados pela revelação parcial dessa própria existência. Só criamos um sentido do bem e do mal, assim como normas de comportamento consciencioso, a partir do momento em que tomamos conhecimento de nossa própria natureza e de outros como nós. A própria criatividade – a habilidade para gerar novas idéias e artefatos – requer mais do que a consciência pode fornecer. A criatividade requer uma memória fecunda para fatos e habilidades, uma sofisticada memória operacional, excelente capacidade de raciocínio, linguagem. Mas a consciência está sempre presente no processo da criatividade, não só porque sua luz é

indispensável, mas porque a natureza de suas revelações guia o processo da criação, de um modo ou de outro, com maior ou menor intensidade. [...] Existe um círculo de influências – existência, consciência, criatividade -, e o círculo se fecha.” (op. cit., pp. 398-399).

Do ponto de vista neurológico, o surgimento da consciência requer que o organismo possua a possibilidade de formular relatos mentais não-verbais de segunda ordem: o organismo deve possuir a capacidade de perceber simultaneamente um objeto e as suas modificações corporais em mapas neurais de primeira ordem e estabelecer, a partir de então - em mapas neurais de segunda ordem - o relato da relação causal entre objeto e organismo:

“O rápido relato não verbal de segunda ordem narra uma história: *a do organismo captado no ato de representar seu próprio estado em mudança enquanto ele se ocupa de representar alguma outra coisa.*” (op. cit., p. 221 – grifos do autor).

Este relato de segunda ordem geraria a percepção do mundo como algo que é conhecido, ao mesmo tempo em que geraria a auto-percepção do organismo enquanto tal. Segundo Damásio, a neurobiologia da consciência depara-se com dois problemas fundamentais intimamente relacionados: como o filme no cérebro é gerado e como o cérebro também gera, paralelamente, a sensação de que existe alguém que é proprietário e observador desse filme. A primeira questão requer a pesquisa de como os padrões neurais em um mapa cerebral se tornam padrões mentais ou imagens. Já a segunda questão refere-se à pesquisa de como surge a sensação pessoal de *self*: a sensação constante e sutil de sermos observadores de nosso corpo e de nossos pensamentos que está presente em toda a vida desperta de um ser humano saudável. É especialmente sobre esta última questão que Damásio dedica-se em seu livro *O Mistério da Consciência* (op. cit., p. 220).

O autor separa a consciência humana metodologicamente em dois tipos fundamentais – consciência central e consciência ampliada - aos quais correspondem duas manifestações de *self* – *self* central e *self* autobiográfico. Ressalta ainda a

existência do proto-*self*, anterior a consciência, mas fundamental para o seu possível advento.

A consciência central seria a manifestação mais básica da consciência: um relato não verbal que não depende da memória e não é exclusivamente humano¹⁵. Manifesta-se em um organismo quando este percebe simultaneamente um objeto, o seu próprio corpo e a relação que se estabelece entre estes dois elementos:

“Em resumo, em sua operação normal e ótima a consciência central é o processo de obter um padrão neural e mental que reúne, aproximadamente no mesmo instante, o padrão para o objeto, o padrão para o organismo e o padrão para a relação entre ambos.” (op.cit, p. 249).

Durante este processo, o objeto é destacado e domina a exibição mental, enquanto a percepção do próprio corpo fica em segundo plano:

“Você mal nota a narração da história porque as imagens que dominam a exibição mental são as das coisas das quais você está consciente agora – os objetos que você vê ou ouve – e não aquelas que rapidamente constituem o sentimento de si no ato de conhecer. Às vezes, tudo o que você nota é o sussurro da subsequente tradução verbal de uma inferência relacionada ao relato: ‘Sim, sou eu vendo, ouvindo ou tocando’. Porém, por mais tênue que seja, vagamente pressentida como a insinuação freqüentemente é, quando o relato da história é suspenso por uma doença neurológica, sua consciência também é suspensa, e a diferença é monumental.” (op. cit., p. 223).

Como dito, as imagens que dominam a exibição mental são as dos objetos dos quais estamos conscientes no momento - sejam eles reais ou resgatados da memória –, mas, em segundo plano, temos necessariamente o sentimento de nós mesmos no ato de conhecer. O sentido sutil do *self* central é inerente ao processo da consciência central.

¹⁵ A percepção do processo da consciência central é de suma importância para o Yoga. Este tema será abordado na p. 44.

Durante o ato do conhecimento nós sabemos que existimos porque a narrativa nos mostra como protagonistas no ato de conhecer. A nossa perspectiva mental em primeira pessoa “se revela ao organismo de uma forma que é ao mesmo tempo intensa e indefinível, inequívoca e vaga” (op. cit., p. 394). Este sentido de *self* nos acompanha sempre durante o estado de vigília em um estado de saúde normal. Durante os sonhos ele está presente de maneira rudimentar e no sono sem sonhos está ausente.

A consciência ampliada na teoria de Damásio, por sua vez, depende da consciência central e também da capacidade de memória operacional para existir, não se sustentando na ausência de um destes requisitos. A memória operacional consiste na retenção da imagem de um objeto de maneira implícita ao longo do tempo e de sua possível evocação. Neste processo, os objetos são armazenados sob forma dispositiva (dormente), e podem ser resgatados ocasionalmente, iluminados pela consciência central. Quando a consciência central ilumina a memória e a observa como a um objeto ocorre o fenômeno que Damásio denomina como consciência ampliada. O objeto é resgatado na memória com diversas características, inclusive com as emoções por ele evocadas no passado (op. cit., p. 209). Este é um fenômeno biológico bastante complexo - contando com vários níveis de organização. Somente nos seres humanos a consciência ampliada atinge um nível elevado, embora existam indícios de que esteja presente também em outros seres em um nível menor.

A partir do processo da consciência ampliada advém o sentido de *self* denominado por Damásio como autobiográfico. O *self* autobiográfico emerge quando certos registros pessoais se explicitam em imagens reconstituídas através da memória autobiográfica. Esta memória é constituída por um conjunto de registros dispositivos sobre quem temos sido fisicamente e como temos agido na esfera comportamental, juntamente com registros sobre o nosso planejamento futuro. Diferentemente do sentido do *self* central, este sentido de *self* evolui no decorrer da vida do indivíduo, pois apesar de alguns dados do *self* autobiográfico serem fixos - como o local e data de nosso nascimento - a memória autobiográfica é constantemente ampliada com o decorrer do tempo. Além disso, as memórias de experiências passadas podem também ser remodeladas no decorrer da vida em alguns de seus aspectos. Assim, embora a base para o *self* autobiográfico seja estável e invariável, ele sofre modificações continuamente em

decorrência das experiências e situa o indivíduo em um tempo histórico, inserido entre o passado e o futuro.

A definição de *self*, contudo, é mais uma definição que não guarda unanimidade. O questionamento do sujeito foi realizado por muitos pensadores ao longo da história, e a resposta a que se chegou muitas vezes é a de que a sua definição é impossível porque inexistente. A idéia de que o ser humano é uma somatória de atributos em constante mutação e de que não possui uma essência definidora pode ser encontrada em fontes bastante antigas, como no epicurismo¹⁶ e no budismo¹⁷. Percebemos tal idéia, por exemplo, no seguinte trecho do budista Walpola Rahula¹⁸:

“O que chamam de ‘Eu’ ou ‘Ser’ é apenas uma combinação de agregados físicos e mentais que agem juntos de uma maneira interdependente num fluxo de mudança momentânea, submetida à lei de causas e efeitos, e não há nada permanente, eterno e sem mudança

¹⁶ **Epicurismo:** Sistema filosófico criado por Epicuro de Samos, filósofo ateniense do século IV a.C., e seguido depois por outros filósofos denominados epicuristas. A filosofia epicurista conquistou um grande número de seguidores no antigo mundo da zona mediterrânea e foi uma escola de pensamento muito proeminente por um período de sete séculos após a morte de Epicuro. Posteriormente, durante a Idade Média – período em que se perderam a maioria dos escritos de Epicuro - quase relegou-se ao esquecimento. Epicuro propunha uma vida de contínuo prazer como chave para a felicidade. Para ele, a presença do prazer era sinônimo de ausência de dor, ou de qualquer tipo de aflição: a fome, a abstenção sexual, o aborrecimento, etc. A finalidade de sua filosofia não era teórica, mas bastante prática e fundamentava-se em uma teoria do conhecimento empirista e em uma ética hedonista. Buscava, sobretudo, encontrar o sossego necessário para uma vida feliz e aprazível. Epicuro propôs que para ser feliz o homem necessitava de três coisas: liberdade, amizade e tempo para meditar.

¹⁷ **Budismo:** Filosofia baseada nos ensinamentos deixados por Siddharta Gautama, que viveu aproximadamente entre 563 e 483 a.C. no Nepal. Seu objetivo é o fim do ciclo de sofrimento (*Samsara*), através da transcendência da vida diária, que é inconstante e transitória. O budismo não faz distinção entre divindade e ser humano, seus ensinamentos objetivam que as pessoas atinjam a iluminação, tornem-se budas. Um buda é aquele que reconhece a realidade máxima inerente em sua própria vida. Os ensinamentos de Siddharta deram origem a uma série de sutras ou escrituras, que por sua vez deram origem a um grande número de escolas, com diversas controvérsias entre elas.

¹⁸ **Walpola Rahula:** (1907–1997) Nascido no Sri Lanka, foi o primeiro monge budista a se tornar professor em uma universidade ocidental. Escreveu extensivamente sobre o budismo, sendo o seu livro mais conhecido *What the Buddha thought*.

na totalidade da existência universal.” (Walpola Rahula apud Compton-Sponville, 2006b, p. 49).

Desta maneira, já é antiga a idéia de que existe uma dificuldade intrínseca na definição do que constitui o *eu*, pois o *eu* além de possuir uma série enorme de atributos, está em constante transformação. É neste sentido que o neurologista Francisco Varela¹⁹ (2003) desenvolve a idéia de um organismo sem *self*, ou, como ele denomina em algumas circunstâncias, *ego-self*. A argumentação por ele utilizada reúne as novas descobertas da ciência cognitiva às experiências meditativas e teorias do budismo, pois ambas apontam que não há nada no ser humano que seja permanente e imutável que poderia, por estas características, constituir um *self*.

A principal argumentação budista analisada por Varela provém do *insight* de Buda²⁰ conhecido como *prattityasamutpada*. Este termo de origem sânscrita significa literalmente “dependência de condições de origens diversas”, sendo traduzido por Varela como “surgimento co-dependente” (Varela, 2003, p. 122). Este *insight* de Buda ganhou força por volta do século II d.C. (cerca de quinhentos anos após a morte do próprio Buda), através do pensamento Nagarjuna²¹, que afirmou que “não há nada que surja de forma não-dependente” (Nagarjuna apud op. cit., p. 228). Varela explica que a questão de Nagarjuna não é afirmar ou negar a existência das coisas de forma absoluta, mas afirmar a co-dependência entre elas. Os argumentos de Nagarjuna são aplicados a três principais tipos de tópicos: sujeitos e seus objetos, coisas e seus atributos e causas e seus efeitos (op. cit., p. 228).

¹⁹ **Francisco Varela:** (1946–2001) Biólogo, neurologista e filósofo de origem chilena. Discipulo e colaborador de Humberto Maturana, com quem criou o conceito de auto-poiese.

²⁰ **Buda:** Refere-se aqui e comumente à Siddharta Gautama (563 a.C. – 483 a.C.), mestre religioso fundador do budismo no século VI antes de Cristo. Contudo, de acordo com a doutrina budista clássica, a palavra “Buda” remete não apenas a um mestre religioso específico, mas a toda uma categoria de seres iluminados, àqueles que despertaram plenamente para “a verdadeira natureza dos fenômenos”, ou seja, perceberam a impermanência, insatisfatoriedade e impessoalidade de todos eles. É uma palavra de origem sânscrita que significa “desperto”, “iluminado”.

²¹ **Nagarjuna:** Filósofo indiano que viveu no século II, fundador da Escola do Caminho do Meio, uma vertente do budismo Mahayana. Sua principal obra é *Stanzas of the Middle Way*. É considerado o pensador budista mais influente depois do próprio Buda Siddharta Gautama

A afirmação da inexistência de um *self* surge, neste contexto, a partir da análise da co-dependência entre os sujeitos e seus objetos. É realizada a seguinte análise: um momento de consciência é composto de uma pessoa (o sujeito), algo (o objeto) e uma relação que é estabelecida entre ambos (como, por exemplo, ver ou tocar). Percebe-se que cada momento de consciência relaciona-se necessariamente com a presença simultânea do sujeito, do objeto e de determinada relação entre eles. A partir desta percepção, afirma-se que o sujeito e o objeto encontram-se intrinsecamente relacionados e que, portanto, só podem existir um em relação ao outro, não possuindo uma existência independente. Seguindo a linha argumentativa de Nagarjuna, a afirmação da co-dependência entre sujeito e objeto implica na afirmação da inexistência de ambos (tanto o sujeito quanto o objeto) enquanto entidades autônomas. Varela conclui, seguindo o raciocínio budista aliado a pesquisas neurológicas, a inexistência de um *self* (op. cit., p. 230).

Já Damásio, quando desenvolve a sua teoria da consciência, metodologicamente a divide em consciência central e consciência ampliada e fornece a cada uma delas um sentido de *self* correspondente – *self* central e *self* autobiográfico. Em princípio, poderíamos pensar que o seu raciocínio se contrapõe ao de Varela, pois, afinal, ele identifica duas manifestações de *selves*, enquanto Varela afirma a inexistência qualquer *self*. A aparente incompatibilidade entre o pensamento de tais autores é contudo, sobretudo, terminológica. Há uma diferença de enfoque, mas não se tratam de pensamentos excludentes. Na definição de Damásio o sentido do *self* existe, mas não é composto por uma entidade fixa ou autônoma - entidade esta que ele afirma inexistente, da mesma forma que Varela:

“Assim como ciclos de vida e morte reconstroem o organismo e suas partes em conformidade com um plano, a cada momento o cérebro reconstrói o sentido do *self*. Não possuímos um *self* esculpido em pedra, que, como a pedra, resista aos estragos do tempo. Nosso sentido do *self* é um estado do organismo, o resultado de certos

componentes operando de certa maneira e interagindo de certo modo, dentro de certos parâmetros.” (Damásio, 2000, p. 189).

Damásio explica que a sensação sutil do *self* central - a sensação de *self* fundamental - é constante em um ser humano saudável e desperto, mas esta sensação não é fornecida por uma entidade fixa, ao contrário, ela é engendrada a partir de uma constante atualização da situação em que se encontra o organismo: o *self* central é constantemente recriado no momento presente, de acordo com cada objeto com o qual o organismo interage: é “construído de novo a cada novo pulso” (op. cit., p. 252). Por estar sempre presente e possuir praticamente a mesma atuação durante toda a vida, temos a sensação de que o *self* central é uma entidade fixa, quando não é: “é o protagonista transitório da consciência, gerado continuamente e, assim, parece contínuo no tempo” (op. cit., p. 226). O *self* autobiográfico, por sua vez, possui alguma taxa de estabilidade (a história do indivíduo em alguns de seus dados), mas ele só existe quando iluminado pela consciência central - constantemente recriada em tempo presente. Portanto, os dois sentidos de *selves* desenvolvidos por Damásio surgem a partir de processos de cognição engendrados no presente e nenhum deles implica na existência de uma entidade fixa e imutável.

Assim, se a sensação de sermos nós mesmos perdura no tempo não é fruto de uma entidade permanente e autônoma - que muitas vezes já foi representada pela figura de um homúnculo dentro da cabeça humana -, mas sim de uma estrutura de cognição constantemente recriada em tempo real em relação com a situação presente do organismo. Apesar de não existir tal entidade permanente e autônoma (homúnculo), a sensação do *self* continua a existir:

“O fiasco do conhecedor-homúnculo não indica que a noção do *self* deva ou possa ser descartada junto com a do homúnculo. Gostemos ou não, alguma coisa como o sentido do *self* existe realmente na mente humana normal enquanto nos ocupamos em conhecer as coisas. Gostemos ou não, a mente humana está constantemente sendo repartida, como uma casa sublocada, entre a parte que representa o

conhecido e a parte que representa o conhecedor.” (op. cit., pp. 245-246).

De acordo com a teoria de Damásio, quando a consciência nos dá a impressão de que somos proprietários do nosso corpo e dos nossos pensamentos há um sentimento equivocado, pois na realidade nós não possuímos o nosso corpo e os nossos pensamentos, como se fossem entidades separadas de nós mesmos: nós somos o nosso corpo e os nossos pensamentos. Para Damásio, o sentido do *self* surge como uma resposta para uma pergunta que o organismo nunca formulou: a quem pertencem os padrões mentais contínuos que agora se revelam? A resposta seria que eles pertencem ao próprio organismo. Assim, o sentimento de si mesmo pertence ao corpo e não o corpo pertence ao sentimento de si mesmo e quando, a partir do processo da consciência, o organismo indaga-se a quem pertence o seu próprio corpo e os seus pensamentos, a resposta é que pertencem ao próprio organismo (op. cit., p. 246).

O organismo é representado na teoria de Damásio pelo que denomina como *proto-self*. Este é o responsável pela representação mental contínua e inconsciente dos estados corporais e tem por tarefa manter as condições básicas de vida. Suas funções incluem a secreção de substâncias químicas – por exemplo, os hormônios - e a realização dos movimentos das vísceras e dos membros.

1.2. Análise do fenômeno da consciência (*Atma*) no Yoga

Analisaremos agora a teoria da consciência no Yoga e algumas de suas possíveis relações com a teoria da consciência de Damásio. Para o Yoga, a capacidade da observação é característica de *Atma*, a “consciência pura”. É *Atma* que observa tanto o mundo exterior a cada um de nós, como o nosso mundo interior (sensações, emoções, pensamentos...). *Atma* é sutil, permanente, capaz de tudo observar e atua sempre no estado presente (embora o objeto mental que pode vir a iluminar possa estar no passado ou no futuro) e percebe tudo como objeto: o corpo, os pensamentos, as emoções, as ações. Através de suas respectivas descrições percebemos pontos de convergência entre a descrição dos seguintes fenômenos: *consciência central* ou *self central* e *Atma*. Em alguns momentos a descrição de *Atma* assemelha-se à da consciência central (quando *Atma* é descrito como “consciência pura”) e em outros momentos à de *self central* (quando é descrito como o sentimento de “Eu Sou”).

Para o Yoga, *Atma* não participa da mente, mas a observa, da mesma maneira como observa o corpo e também os objetos exteriores a ele. Percebemos que a teoria do Yoga explica de maneira diversa da teoria de Damásio a relação entre a mente e a consciência: *Atma* (consciência pura) não participa da mente, mas a observa. Para Damásio, como foi dito, a consciência participa da mente e é capaz de iluminar algumas funções mentais, mas não todas. Apesar desta divergência, tanto para o Yoga quanto para Damásio, a consciência relaciona-se com a capacidade de observarmos os objetos (exteriores e interiores: somos capazes de perceber, por exemplo, se nossos órgãos dos sentidos são apurados ou deteriorados, como quando percebemos a diminuição da visão ou perceber os nossos próprios pensamentos).

A descrição de *Atma* assemelha-se pontualmente à descrição do *self central*. De acordo com Damásio, as imagens que constituem o conhecimento e o sentido do *self central* são contínuas e influenciam a mente de modo soberano, apesar de permanecerem em segundo plano: são discretas. Na maior parte do tempo, o sentido do *self central* atua “de modo sutil, e não de modo assertivo” (op. cit., p. 170) e, por isso, passa despercebido. Nas palavras de Damásio:

“Apenas uma pequena parte do que ocorre mentalmente é de fato clara e bem iluminada o bastante para ser notada, e no entanto ela está lá, nada distante, quem sabe ao alcance de quem a busca. Curiosamente, o contexto em que o indivíduo se encontra influencia o quanto ele é capaz de notar no segundo plano da mente. [...] Se você afirmasse que não é capaz de notar a si mesmo no ato de conhecer, eu poderia argumentar que, prestando mais atenção, você consegue.” (op. cit., p. 171).

Para Damásio, o sentido ininterrupto de si mesmo é fornecido pela consciência central, que engendra o sentido do *self* central. Como a sensação do *self* central situa-se em um segundo plano da mente, Damásio afirma que “discrção e sutileza, portanto, não são atributos injustos daquilo que significa *você*” (op. cit., p. 170). No Yoga, o sentido ininterrupto de si mesmo é característica da *consciência pura* ou *Atma*. O orientalista David Frawley descreve a percepção de *Atma* da seguinte maneira:

“Por trás das flutuações mentais está uma percepção constante, um sentido ininterrupto do eu ou do ser, uma capacidade cada vez maior de observar, de testemunhar e perceber. Embora o conteúdo da mente se altere repetidas vezes, como as nuvens no céu, há uma continuidade para a nossa consciência, como a pureza do espaço, por meio de que podemos observar com distanciamento.” (Frawley, 2000, p. 50)

De acordo com Frawley, o primeiro passo para o desenvolvimento da humanidade é o conhecimento da própria mente, pois “todos os problemas com que deparamos na vida baseiam-se, em última análise, no desconhecimento da mente e de suas funções”. A ignorância em relação ao funcionamento da mente é vista como a causa do sofrimento humano (op. cit., p. 47). Os problemas sociais ou psicológicos poderiam ser sanados com o estudo do funcionamento mental, que deveria ser realizado por todo ser humano.

Segundo este autor, a chave para entender a mente é observar em si mesmo o seu funcionamento: estamos constantemente envolvidos com as atividades mentais, mas não reservamos tempo para tentar perceber a sua maneira de funcionar. O método de

conhecermos satisfatoriamente a mente consistiria em assumirmos a postura de testemunhas da mente:

“Enquanto estamos presos nas atividades da mente, não a podemos ver como ela é, assim como não nos é dado observar o que acontece num cinema quando a nossa atenção está absorta pelo filme.” (op. cit., p. 48).

É interessante lembrarmos que a metáfora de um filme também foi utilizada por Damásio ao referir-se ao processo da consciência:

“A neurobiologia da consciência defronta-se com dois problemas: como o filme no cérebro é gerado e como o cérebro também gera o senso de que existe alguém que é proprietário e observador desse filme.” (Damásio, 2000, p. 27).

A metáfora da consciência como o processo no qual um espectador assiste a um filme é comum tanto no Yoga, quanto no discurso de Damásio. Existe a discordância já aqui citada em relação à utilização do termo mente. Podemos notar esta discordância a partir desta mesma metáfora: para Damásio, o termo mente engloba o espectador e o filme, enquanto para o Yoga, o termo mente refere-se estritamente ao filme.

Uma prática comum no Yoga utilizada com o intuito de perceber o funcionamento da mente, é o treino meditativo do “observador passivo”. Nesta prática, comumente o corpo é colocado em uma postura sentada e mantido imóvel, a fim de simplificar a situação ao máximo. O intuito é que o praticante apenas perceba como os seus pensamentos aparecem e desaparecem em sua mente. Tal prática meditativa é comum também em outras práticas orientais, como no budismo. Varela descreveu esta mesma prática com o nome de “meditação atenção/consciência”:

“A meditação atenção/consciência pode ser considerada um tipo de experimentação que faz descobertas sobre a natureza e o comportamento da mente – um tipo de experimentação que é incorporada e aberta. [...] Não se começa tentando atingir algum

estado específico, como nas concentrações, nos relaxamentos, nos tranSES ou nas práticas místicas orientadas – ao contrário, o objetivo é estar atento para a mente à medida que ela toma seu próprio curso.” (Varela, 2003, p. 47).

Para Frawley, seria necessário que cada ser humano reservasse um tempo para recolher-se interiormente e observar o próprio funcionamento mental para conhecer-se e a partir desse conhecimento aprimorar-se pessoalmente. O aprimoramento ocorreria em princípio em cada indivíduo e a partir de sua somatória o aprimoramento seria refletido no âmbito social.

O Yoga divide o campo mental (*Chitta*) em três partes principais: *Manas*, *Buddhi* e *Ahámkara*. Analisaremos brevemente, em seguida, cada um destes conceitos.

Chitta

É a mente considerada em seu sentido mais abrangente: “é a sensibilidade em todas as suas formas, é a capacidade de sentir de qualquer maneira. Essa capacidade fundamenta todas as funções mentais e se desenvolve em operações específicas do pensamento, da emoção e da sensação. Tudo o que a nossa mente faz é um tipo de sentimento. Até mesmo a razão é um tipo de sentimento, de sensação ou de comparação.” (Frawley, 2000, p. 71).

Manas (mente sensorial)

É responsável por coordenar os dados sensoriais. *Manas* é a função mental que seleciona, filtra e organiza esses dados. Consiste nos sentidos, nas emoções e no *pensamento exterior*. *Manas* relaciona-se com o mundo exterior de maneira automática, procurando o prazer e evitando a dor. A atuação de *Manas* faz com que sejamos criaturas sensíveis, atraídas por sensações agradáveis e com aversão por sensações dolorosas. Frawley explica que as sensações e as emoções estão em íntima sintonia, pois as sensações geram emoções. Se nós

temos contato com algo doloroso, sentimo-nos tristes e se temos contato com algo agradável sentimo-nos felizes, exemplifica. De acordo este autor, a emoção permite que tenhamos reações aos dados sensoriais de maneira rápida e pessoal. *Manas* situa-se entre a consciência e a inconsciência e possui como função propiciar experiência nos níveis dos sentidos (op. cit., pp. 94-101).

***Buddhi* (mente racional)**

Buddhi consiste na capacidade do pensamento racional e avalia as situações em sua duração temporal. Enquanto a função de *Manas* é automática e relaciona-se diretamente com os sentidos, a função de *Buddhi* caracteriza-se por ser ponderada e é capaz de guiar os sentidos. Trata-se da parte racional da mente em complemento a *Manas*, parte sensorial ou emocional da mente. *Buddhi* é capaz de definir objetivos e propósitos para longo prazo: é capaz de resgatar dados da memória e premeditar acontecimentos futuros, analisando um fato cuidadosamente. Através de *Buddhi* é possível fazermos escolhas e tomarmos decisões com base em valores duradouros (op. cit., pp. 81-90).

***Ahámkara* (ego)**

É responsável pela percepção da nossa individualidade associada ao sentimento de apego. Para Frawley, a construção de *Ahámkara* surge a partir da idéia do que nos pertence. A sensação básica de *Ahámkara* consiste em ter um corpo como *eu* ou como *meu*. A esta idéia básica soma-se ainda a idéia de posse de objetos acumulados ao redor da existência corporal, como casa, emprego e dinheiro. A natureza de *Ahámkara* é excludente, pois faz com que nos identifiquemos com algumas coisas em detrimento de outras e nos sintamos como indivíduos separados no tempo e no espaço. *Ahámkara* julga as impressões obtidas através de *Manas* (mente sensorial) definindo “gosto disso” ou “detesto isso” e através da *Buddhi* (mente racional)

justifica suas razões. É a fonte da atração e da repulsão. Através do ego desenvolvemos os altos e baixos das experiências emocionais (op. cit., pp. 102-117).

De acordo com a teoria do Yoga, o desenvolvimento da consciência implica na distinção entre *Ahámkara* (ego) e *Atma* (consciência ou percepção pura). Não encontramos semelhante distinção no pensamento de Damásio. Para o Yoga, o ego é a entidade que separa o ser do resto do mundo, separação esta “que a tradição indiana chama de dualidade: eu de um lado, o resto do outro! Isto é *maya*, a ilusão, ou o princípio de todas”²² (Compte-Sponville, 2006a, p. 46). Sobre este tema escreve Prajnanpad:

“É a dualidade a causa do sofrimento e da tristeza. E na fonte desta dualidade se encontra o *eu*: perceber o *eu* como separado e cortado do outro! Por causa disso não vemos nada ou ninguém exceto a si mesmo, mas queremos que tudo aconteça segundo nosso próprio desejo e, como isso não acontece, é a causa dos conflitos, do ressentimento, do sofrimento e de todo o resto.”²³ (Prajnanpad apud op. cit., p. 47).

Ou ainda: “sempre eu, eu, eu, eu, meu, meu, meu... É a fonte de todo sofrimento, de toda miséria, de toda infelicidade”²⁴ (Prajnanpad apud op. cit., p. 50). O

²² “Mais dès que j’absolutise cette différence que je suis, ou qui me fait être, je me vis comme séparé et méfêrme dans ce que Prajnânpad, avec toute la tradition indienne, appelle la dualité: moi d’un côté, le reste de l’autre! C’est mâyâ, l’illusion, ou le principe de toutes. [Où est la racine de l’illusion? Dans: ‘Je suis quelqu’un, je suis une entité séparée’. C’est là que se trouve la racine de l’illusion. C’est le point de départ de tout le reste.]” (Compte-Sponville, 2006a, p. 46).

²³ “C’est la dualité qui est la cause de la souffrance et du malheur. Et à la source de cette dualité se trouve le ‘je’: percevoir le ‘je’ comme separe et coupé de l’autre! Aussi, à cause de cela seulement on ne voit rien ou personne excepté soi-même, mais on veut que tout arrive suivant son propre désir et, comme cela ne se produit pas, c’est la source des conflits, du ressentiment, de la souffrance et de tout le reste.” (Prajnanpad apud op. cit., p. 47).

²⁴ “Toujours ‘moi’, ‘moi’, ‘moi’, ‘mien’, ‘mien’, ‘mien’... C’est la source de toute souffrance, de toute misère et de tout malheur.” (Prajnanpad apud op. cit., p. 50).

ego se percebe enquanto sujeito separado de todas as outras coisas, mas o que o Yoga propõe é que tal separação é ilusória. A percepção da união entre todas as coisas é possível através do relaxamento do ego e de uma abertura para um novo tipo de percepção da realidade. Esta percepção da realidade como uma aproxima a visão do Yoga da visão do budismo, no que Varela denomina como a percepção de *co-dependência* entre as coisas. Ele ressalta que perceber a realidade como co-dependente não significa simplesmente perceber que as coisas se relacionam umas com as outras, mas sim assumir que as coisas só existem nesta relação de co-dependência (Varela, 2003, p. 228).

De acordo com o Yoga, se as percepções do ego são falsas, a entidade que é capaz de perceber a falsa atuação do ego - pois possui uma percepção mais abrangente do real - é *Atma* (consciência pura), entidade que tudo observa sem envolver-se. Frawley diz que os pensamentos, assim como as emoções são fenômenos muito flutuantes, contudo por trás das flutuações mentais está uma percepção constante, um sentido ininterrupto. Esta percepção está sempre à parte, como testemunha das coisas, pois não é afetada pelas ações, emoções ou pensamentos. Citando Frawley:

“A percepção, diferentemente da mente, não tem forma, função nem movimento. Ela não está situada no tempo nem no espaço, mas fica à parte como testemunha das coisas. Não é afetada pela ação e continua livre das conseqüências positivas e negativas. Para conhecer essa percepção, temos de aprender a ir além da mente, e isso significa romper com seus envoltórios. Essa é a nossa verdadeira tarefa como seres humanos e a essência do caminho espiritual, independentemente da forma peculiar a esse caminho que escolhamos seguir. Enquanto estamos na esfera da mente, somos dominados pelo exterior, e não nos é dado conhecer a realidade interior. A verdadeira percepção é a Pura Consciência além do campo mental.” (Frawley, 2000, p. 50).

A consciência pura, do ponto de vista do Yoga, é *Atma*. De acordo com os *Yoga Sutras*²⁵ – a codificação do Yoga Clássico – o Yoga consiste justamente no aquietamento das ondas mentais com a finalidade da percepção de *Atma*. Cito abaixo os trechos iniciais dos *Yoga Sutras* (Satchidananda, 2000, p. 3):

- “1. Agora a exposição de Yoga está sendo feita.
2. O aquietamento das ondas mentais é Yoga.
3. Então Aquele que vê [a Si mesmo] subsiste em Sua própria natureza.
4. Em outras ocasiões [o Eu parece que] assume as formas das alterações mentais.”

Desta forma, o que o Yoga aponta com o conceito de *Atma* é que apesar de todas as transformações físicas e mentais, a sensação de ser a si mesmo persiste no tempo: eu sou um agregado em constante mutação, mas a sensação *eu sou* persiste. Desta maneira, a definição do sujeito é solucionada no Yoga através de um truísmo: “eu sou aquele que é”. No Yoga, afirmar “eu sou aquele que é” equivale a afirmar “eu sou *Atma*”, pois *Atma* é justamente “aquele que é”. Desta maneira, a definição do *self* (“si mesmo”) se restringe a própria sensação de se saber um *self* (“si mesmo”): “eu sou”, mas a partir deste ponto não se pode mais avançar: todo o resto é impermanência. “Eu sou aquele que é” é a única resposta que se mantém fiel no tempo. Citando o mestre indiano Sri Nisargadatta Maharaj:

“Uma vez que você estiver convencido de que você não pode dizer verdadeiramente nada sobre si próprio, exceto ‘eu sou’, e de que nada para o que você possa apontar pode ser você mesmo, a necessidade do ‘eu sou’ termina. Você não mais tentará verbalizar o que você é. Tudo o que você precisa é livrar-se da tendência de definir a si mesmo.” (Maharaj, 1999).

Esta sensação de ser a si mesmo é fornecida pela experiência:

²⁵ Os *Yoga Sutras* são aforismos que foram compostos entre os anos 200 a.C. e 200 d.C. e constituem a referência para o Yoga denominado Clássico. Atribui-se comumente a sua autoria à Patanjali, figura histórica a respeito da qual existem inúmeras divergências.

“Você pode verdadeiramente dizer que você não era antes de nascer e você pode possivelmente dizer quando estiver morto: agora eu não sou mais? Você não pode dizer, pela sua própria experiência, que você não é. Você só pode dizer *eu sou*.” (Maharaj, 1999).

Este raciocínio pode parecer próximo do pensamento de Descartes²⁶ quando afirma:

“Após ter pensado bastante nisto e ter examinado cuidadosamente todas as coisas, cumpre enfim concluir e ter por constante que esta proposição, *eu sou, eu existo*, é necessariamente verdadeira todas as vezes que a enuncio ou que a concebo em meu espírito”. (Descartes, 1973, p. 100).

Em princípio, o método meditativo de Descartes assemelha-se ao método meditativo oriental - no sentido de que é através de uma pesquisa interior que Descartes pretendia atingir os fundamentos de seu próprio *self* e não baseado em pressupostos da Igreja. A formulação acima citada de Descartes também se assemelha ao pensamento yogue, contudo conforme a meditação cartesiana avançou afastou-se do caminho oriental (Varela, 2003, p. 75).

Descartes desenvolveu a sua filosofia de modo a afirmar que a base do *self* é o próprio pensamento e de que existe uma diferença ontológica entre a qualidade do pensamento e a qualidade corporal. Damásio (1996) critica no pensamento de Descartes a separação entre os fenômenos da mente (*res cogitans*) e do corpo (*res extensa*) e a afirmação de que a união entre ambos é apenas circunstancial, mas não necessária, quando para Damásio estes fenômenos são necessariamente partes integrantes de um mesmo sistema.

²⁶ **Descartes:** (1596–1650) Filósofo, físico e matemático francês. O seu pensamento foi revolucionário em uma sociedade em que a Igreja era ainda a detentora suprema do conhecimento, pois, contrariando as normas vigentes, procurou estabelecer verdades a partir de uma investigação filosófica introspectiva.

De acordo com Varela, no budismo, conforme a meditação avançou não foi encontrado nenhum *self*, mas apenas pensamentos, emoções e sensações transitórios, o que levou o budismo a afirmar que não há *self*. A falsa construção de um *ego-self* seria justamente a fonte do sofrimento humano, apegado a uma entidade inexistente.

O auto-estudo no Yoga, assim como no budismo, apontou para a percepção da falsidade do ego (apego a fatores transitórios). No Yoga, contudo, a percepção deste falso apego ao ego é percebido por *Atma*. Existem duas principais vertentes no Yoga: a vertente não-dualista (pré-clássica e pós-clássica) e a dualista (clássica). A não-dualista não estabelece distinções ontológicas entre tudo o que existe (Feuerstein, 2006, p. 36). Nesta vertente, *Atma* (consciência) e *Prakrti* (matéria) são manifestações diversas de uma mesma substância.

Já a vertente dualista do Yoga – o Yoga Clássico, desenvolvido por Patanjali - distingue na natureza duas substâncias que são ontologicamente distintas, assim como faz Descartes. Contudo, a distinção ontológica desenvolvida por Descartes entre a alma e o corpo não é equivalente a divisão ontológica do Yoga Clássico: Descartes divide por um lado o pensamento (alma) e por outro o corpo. O Yoga Clássico divide por um lado a consciência pura (*Atma*) e por outro o corpo e os pensamentos. Esta diferença é importante, pois a partir dela nos deparamos com compreensões diversas sobre a natureza dos pensamentos humanos e o modo de seu funcionamento. Sobre o pensamento desenvolvido pelo Yoga Clássico cito a análise de Eliade:

“As raízes do sofrimento humano estão na ilusão: o homem acredita que sua vida psicomental – atividade dos sentidos, sentimentos, pensamentos e desejos – é idêntica ao espírito, ao Si. Desse modo, confunde duas realidades inteiramente autônomas e opostas, entre as quais não existe nenhuma verdadeira conexão, mas somente relações ilusórias, pois a experiência psicomental não pertence ao espírito mas à natureza (*prakrti*). [...] Entre os estados psíquicos e os objetos inanimados ou os seres vivos não há senão diferença de grau. Mas entre os estados psíquicos e o espírito há uma diferença de ordem

ontológica: pertencem a dois modos distintos do Ser.” (Eliade, 1996, p. 28).

Embora ambas as filosofias – tanto a cartesiana, quanto a filosofia clássica yogue – separem ontologicamente a existência de duas substâncias, não se trata, contudo, da mesma separação. É importante ressaltar que para a filosofia do Yoga Clássico, *Atma* (consciência pura) – e não os pensamentos - é que constitui a essência do ser humano: a mente é considerada uma manifestação da matéria, apenas mais sutil do que o corpo, mas submetida aos mesmos princípios de funcionamento. Desta forma, percebemos que a prática do Yoga – mesmo em sua vertente clássica, que pode ser denominada por alguns como dualista - enfatiza a íntima relação entre corpo, pensamentos e emoções:

“Organicamente, a mente se liga ao corpo físico. Podemos observar isso atentando para o modo como as funções da mente se alteram com flutuações físicas, como nosso comportamento muda juntamente com nosso regime alimentar, com tipos de exercício ou com impressões sensoriais. A mente é também um tipo de corpo ou de organismo. Ela tem o seu metabolismo, seus alimentos saudáveis, seus elementos a ser eliminados e seus desequilíbrios, que podem ocorrer em virtude de seu funcionamento insatisfatório.” (Frawley, 2000, p. 50)

Atentando para esta íntima relação entre o corpo, os pensamentos e as emoções, notamos que a filosofia do Yoga – inclusive em sua vertente clássica “dualista” - aproxima-se de filosofias ocidentais denominadas monistas como a de Espinosa²⁷ - pois igualmente afirma a inter-relação entre corpo, pensamentos e emoções. Para exemplificar esta aproximação, podemos tomar como referência as teorias de Espinosa e do Yoga a respeito da origem dos julgamentos. Espinosa na *Ética* (parte III) afirma que:

²⁷ **Espinosa:** (1632–1677) Filósofo nascido nos Países Baixos em uma família judia de origem portuguesa. Foi excomungado na sinagoga portuguesa pelos seus postulados a respeito de Deus, que defendiam Deus como sinônimo de Natureza.

“Não apetecemos nem desejamos qualquer coisa porque a consideramos boa; mas, ao contrário, julgamos que uma coisa é boa porque tendemos para ela, porque a queremos, a apetecemos e desejamos.” (Espinosa, 1997, p. 284).

Esta afirmação condiz com o pensamento yogue quando este afirma que *Buddhi* (mente racional) julga as impressões obtidas através de *Manas* (mente sensorial) justificando porque “gosto disso” ou “detesto isso” em um processo que é posterior ao próprio gostar ou desgostar. Em ambos os pensamentos – tanto no do Yoga quanto no de Espinosa - notamos que os julgamentos surgem em relação a algo que lhes é anterior e que os fundamenta: as nossas *tendências* – como diz Espinosa – ou *Manas* (mente sensorial), como diz a teoria do Yoga. Se explicitarmos tais pensamentos, chegaremos justamente no mesmo fundamento como base para nossos julgamentos: o corpo.

1.3. Alguns parâmetros para o desenvolvimento de um estado de consciência específico no Yoga

Notamos uma diferença entre o enfoque da ciência e do Yoga a respeito da consciência: na prática do Yoga existe o intuito de desenvolver a consciência com a finalidade de um aprimoramento, enquanto a ciência não se dedica especificamente a esta questão. Apesar do desenvolvimento da consciência não ser o tema ao qual se dedica Damásio, este autor reconhece a existência de diferentes níveis de consciência:

“Em seu nível mais simples e mais elementar, a consciência permite-nos reconhecer um impulso irresistível para permanecer vivos e cultivar o interesse pelo *self*. Em seu nível mais complexo e elaborado, a consciência ajuda-nos a cultivar um interesse por outras pessoas e a aperfeiçoar a arte de viver.” (Damásio, 2000, p. 20).

A partir do desenvolvimento da consciência da atuação da própria mente e do corpo, assim como de suas relações com o mundo, o yogue desenvolve uma percepção específica da realidade, uma determinada maneira de percebê-la, comumente descrita como um estado de consciência *ampliado* ou *aberto*. Serão aqui analisados, a partir do pensamento de diferentes mestres orientais, estudiosos e filósofos, alguns conceitos que se referem a tal estado de consciência.

O Yoga possui diferentes vertentes. A abordagem que será aqui realizada se fundamentará em uma interpretação não-dualista do Yoga, ou seja, em conceitos do Yoga pré-clássico e pós-clássico. Utilizaremos especialmente a compreensão da realidade adotada pela vertente tântrica, que surgiu nos primeiros séculos do primeiro milênio d.C. (Feuerstein, 2006, p. 418). A definição do termo *Tantra* é dada no texto *Guhya-Samaja-Tantra* da seguinte maneira: “*Tantra* é continuidade”. A palavra deriva da raiz *tan*, que significa “estender, esticar” e é comumente interpretada como “aquilo pelo qual o conhecimento ou compreensão se expandem ou se espalham” (op. cit., p. 419). É ainda compreendida como “livro” ou “texto”. De acordo com o estudioso Georg Feuerstein:

“A idéia de continuidade expressa bem a natureza do tantra porque essa tradição pan-indiana busca superar de diversas maneiras o dualismo entre a Realidade suprema (i. e., o Si Mesmo) e a realidade condicionada (i. e., o ego), insistindo na continuidade que existe entre o próprio processo do mundo e o processo da libertação ou iluminação.” (op. cit., p. 419).

Neste sentido, a fórmula fundamental do Tantra é a mesma do Budismo Mahayana: “*Samsara é Nirvana*”, o que significa afirmar que:

“O mundo condicionado ou fenomênico é coessencial ao Ser-Consciência-Beatitude transcendente. Portanto, a libertação não é uma questão de deixar o mundo para trás ou eliminar os próprios impulsos naturais. Antes, é uma questão de ver que a realidade inferior está contida na superior e é idêntica a ela, e de deixar que a superior transforme a inferior. Por isso, a característica básica do Tantra é a integração – a integração do eu com o Si Mesmo, da existência corpórea com a Realidade espiritual.” (op. cit., p. 419).

A partir deste entendimento, serão analisados os seguintes conceitos: desespero, beatitude, desapego, aceitação, atividade passiva ou passividade ativa, eterno-presente e não-separação. Esta dissertação propõe, como fundamento para o desenvolvimento de tais conceitos, o entendimento do conceito indiano de *samsara*:

“O *samsara* é a própria vida, essa roda louca em que tudo é sofrimento (*dukkha*), segundo Buda, porque tudo é desejo, esse turbilhão em que a força vital é fascinada pelas paixões polarizadas do temor e do desejo.” (Compte-Sponville, 2006b, p. 30).

Assim, o *samsara* é a vida em sua inquietação característica, envolta por sofrimentos que advêm dos desejos. Sobre o papel fundamental do desejo na vida escreve o filósofo André Compte-Sponville:

“*Viver é desejar viver* – o que também se chama instinto de vida ou recusa da morte. Não são necessários grandes rodeios, nem lirismo, nem mais exemplos. Todos nós o experimentamos, em nossos atos como em nossos sonhos: a experiência do eu é a experiência do desejo. Anterior à consciência do eu no recém-nascido, mais ampla que esta no adulto, o desejo é a essência de nossa vida e – pelo menos tanto quanto o tempo, e talvez pelos mesmos motivos – seu *sentido*.” (Compte-Sponville, 2006b, pp. 62-63 – grifos do autor).

É interessante notarmos que a atuação do desejo como motriz da vida é também encontrada no pensamento de Espinosa:

“O desejo (*Cupiditas*) é a própria essência do homem, enquanto esta é concebida como determinada a fazer algo por uma afecção qualquer nela verificada. [...] Pelo nome de desejo entendo todos os esforços, impulsões, apetites e volições do homem, os quais variam segundo a disposição variável de um mesmo homem e não raro são de tal modo opostos entre si que o homem é puxado em sentidos contrários e não sabe para onde voltar-se.” (Espinosa, 1997, p. 323).

Para citar mais um filósofo que desenvolveu seu pensamento com o mesmo fundamento, cito Schopenhauer, estudioso de diversas filosofias orientais. Schopenhauer não utiliza o termo *desejo*, mas *vontade*, porém a idéia subjacente é a mesma:

“A *vontade* é o elemento radical do homem, e o conhecimento, ao contrário, meramente secundário e acessório”. (Schopenhauer, 2006, p. 228).

O que todas estas teorias enfatizam é que a característica primordial da vida é o desejo – ou, em outra terminologia, a vontade - e que a consciência surge como função secundária da vida. Esta idéia condiz com o pensamento de Damásio, que explica que todos os seres vivos buscam intuitivamente preservar a própria vida. O esforço para se preservar é guiado em princípio pelos apetites (desejos, vontades), que surgem de maneira automática: os seres vivos buscam naturalmente aquilo de que necessitam para

sobreviver. É apenas em um segundo momento (tanto na história do indivíduo quanto na da espécie) que os seres humanos adquirem consciência, surgem os sentimentos, e os homens passam a agir voluntariamente a favor da preservação de suas vidas:

“Todos os seres vivos se esforçam necessariamente para preservar a si mesmos sem que tenham consciência da empresa a que se dedicam e sem terem decidido dedicar-se a essa empresa. Em suma, sem conhecerem de todo o problema que estão tentando resolver. Quando as conseqüências dessa sabedoria natural são mapeadas no cérebro, o resultado é o sentimento.” (Damásio, 2004, p. 87).

Se os desejos (apetites, vontades) estão inscritos no cerne da vida, na filosofia indiana, eles são, igualmente, a fonte de todo o sofrimento. Assim, os desejos, assumem uma função paradoxal: princípio tanto da vida quanto da infelicidade que nela se apresenta. Se causam infelicidade, os desejos, contudo, não podem ser negados: “o hedonismo não é uma doutrina, é um fato da natureza”, pois “a lei é que cada ser vivo busque o prazer. O homem igualmente”²⁸ (Compte-Sponville, 2006a, p. 39). Se não encontramos solução para este impasse não é por incompetência, mas porque não há solução:

“É assim, não há solução, não há remédio, senão o de ver e de aceitar que seja assim, [...] a solução do real é que há o real.”²⁹ (Compte-Sponville, 2006a, p. 38).

À percepção do real tal como ele é Sponville dá o nome de *desespero*. Este não é aqui entendido como a frustração de uma esperança - o que consistiria na terminologia

²⁸ “[Il ne s’agit pas de renoncer à ses désirs. Il faut simplement s’en rendre libre.] Se détacher? Jouir? L’un et l’autre: l’un par l’autre. L’hedonisme n’est pas une doctrine; c’est un fait de nature. [Quelle est la règle et quelle est la loi? La loi est que chaque être vivant recherche le plaisir. L’homme également. Ne cherchez pas à supprimer vos désirs. Cela mène inévitablement au désastre.]” (op. cit., p. 39).

²⁹ “[Voilà, c’est ainsi, et Il n’y a pas de solution, pas de remède, si ce n’est de voir et d’accepter que ce soit ainsi. [La solution de l’énigme, écrit quelque part Wittgenstein, c’est qu’il n’y a pas d’énigme.] Prajnânpad dirait volontiers (et l’idée est peut-être la même): la solution du reel, c’est qu’il y a le réel.” (Compte-Sponville, 2006a, p. 38).

adotada por Sponville uma decepção (op. cit, p. 33) -, mas é compreendido como o grau zero de qualquer esperança, o que torna justamente toda decepção impossível. A esperança é, neste contexto, compreendida como a maior das ilusões, definida por Sponville da seguinte maneira:

“É um desejo que se refere a algo que não temos (uma falta), do qual ignoramos se ele está ou será satisfeito e do qual a satisfação não depende de nós: esperar é desejar sem gozar, sem saber e sem poder.”³⁰ (Compte-Sponville, 2007, p. 40).

Sendo a esperança uma ilusão, o sábio é plenamente feliz porque nada espera e porque nada espera é plenamente feliz. (op. cit., p. 45). O sábio não tem esperança porque não a nada a esperar: viver é desejar e o desejo não será nunca aplacado, viver é estar imerso nesta roda louca (*Samsara*) que é a própria vida. (Compte-Sponville, 2006b, p. 30). É neste sentido que encontramos a seguinte passagem no *Sâmkhya-Sutra*:

“Só é feliz aquele que perdeu toda a esperança, pois a esperança é a maior tortura que existe e o desespero a maior felicidade”³¹ (*Sâmkhya-Sutra* apud Compte-Sponville, 2007, p. 47).

Sobre este mesmo tema escreveu Schopenhauer:

“Só depois de o homem ter abdicado de todas as pretensões possíveis e de ter ficado reduzido à existência nua e crua é que se tornará partícipe daquela tranqüilidade espiritual que constitui o fundamento da felicidade humana. Tranqüilidade que é indispensável para fruirmos o tempo presente e, com ele, a vida na sua completude.” (Schopenhauer, 2006, p. 156).

³⁰ “Qu’est-ce que l’esperance? C’est un désir qui porte sur ce qu’on a pas (un manque), dont on ignore s’il est ou s’il sera satisfait, enfin dont la satisfaction ne dépend pas de nous: espérer, c’est désirer sans jouir, sans savoir, sans pouvoir.” (Compte-Sponville, 2007, p. 40).

³¹ “Seul est heureux celui qui a perdu tout espoir; car l’espoir est la plus grande torture qui soit, et le désespoir le plus grand bonheur” (*Sâmkhya-Sutra* apud Compte-Sponville, 2007, p. 47).

Nesta perspectiva, enquanto a espera aponta para um futuro incerto, o desespero consiste na vivência plena do presente e em sua aceitação. E quando o desespero é sentido em seu último nível, atingido o grau zero da esperança, quando o homem percebe ou - para utilizar o termo corrente na teoria yogue - quando o homem se *conscientiza* do ciclo de *Samsara*, o que surge é a sensação de *beatitude* e não de angústia com a qual a palavra *desespero* é comumente associada:

“A beatitude é a consumação do desespero; o desespero, o lugar da beatitude – seu lugar vazio: o espaço livre que a torna possível, e que ela ocupa todo.” (Compte-Sponville, 2006b, p. 35).

Assim, é através do desespero completo, que o sábio atinge a iluminação:

“O sofrimento ou o desespero é seguido por uma reação simplesmente quando eles não são sentidos plenamente e completamente, quando eles não são experimentados em toda a sua totalidade e sem alguma reticência. Quando, ao invés, você sente e experimenta completamente e totalmente o desespero, nenhuma reação se segue. Nada é criado. Você obtém a realização completa, você obtém *jnana*, a iluminação.”³² (Prajnanpad apud Compte-Sponville, 2006a, p. 34).

O *Nirvana* instaura-se então no *Samsara*: se o *Samsara* é a própria vida - um círculo onde tudo é desejo e sofrimento – o *Nirvana* é, por sua vez, o próprio *Samsara*, porém livre das ilusões que nos prendem a ele (Compte-Sponville, 2006b, p. 31). O sábio não espera mais nada, já que aceita o real tal qual é. Não se trata de negar os

³² “La souffrance ou le désespoir est suivi par une réaction simplement quand ils ne sont pas ressentis pleinement et complètement, quand ils ne sont pas expérimentés dans leur totalité et sans aucune réticence. Quand, cependant, vous ressentez et vous expérimentez complètement et totalement le désespoir, aucune réaction ne suit. Rien d’autre n’est créé. Vous obtenez la réalisation complète, vous avez *jnâna*, l’illumination...” (Prajnanpad apud Compte-Sponville, 2006a, p. 34).

desejos, o que seria mesmo impossível, (a não ser que se negue igualmente a própria vida), mas, ao contrário, percebê-los e aceitá-los, já que necessários. A consciência da atuação dos desejos, de sua necessidade, assim como a consciência de que eles não poderão jamais ser plenamente satisfeitos é o que faz com que o mestre yogue se *desapegue* dos próprios desejos, sem que, contudo, renuncie a eles: “não se trata de renunciar aos desejos. É preciso simplesmente se libertar deles”³³ (Prajnanpad apud Compte-Sponville, 2006a, p. 39). Este é o estado de *jiva-mukta* - o estado da liberdade em vida. Este estado é descrito muitas vezes como um *despertar*: o yogue de certa forma acorda, apesar de o sonho, no entanto, continuar:

“No meio do pior pesadelo, saber que se sonha já é o começo da paz; e podemos nos tornar um espectador tranqüilo de nosso próprio temor, que se anula assim antes de desaparecer.” (Compte-Sponville, 2006b, p. 178).

Este estado desperto de desapego era o estado de Sri Maharaj, percebido neste diálogo com um discípulo (Maharaj, 1999):

Discípulo: Maharaj, você está sentado aí, diante de mim e eu estou aqui a seus pés. Qual a diferença básica entre nós?

Maharaj: Não há nenhuma diferença básica.

Discípulo: Mas, ainda assim parece ter alguma diferença real. Eu vim a você, você não veio até mim.

Maharaj: É porque você imagina essas diferenças que você veio aqui e vai ali em busca de uma pessoa superior.

Discípulo: Mas você é uma pessoa superior. Você alega conhecer a realidade enquanto eu não.

Maharaj: Eu por acaso lhe disse que você não sabe nada e, portanto, que você é inferior? Deixe aqueles que criaram essas

³³ “Il ne s’agit pas de renoncer à ses désirs. Il faut simplement s’en rendre libre” (Prajnanpad apud Compte-Sponville, 2006a, p. 39).

distinções, prová-las. Eu não alego conhecer algo que você não conhece. Na verdade, eu sei muito menos do que você.

Discípulo: Suas palavras são sábias, seu comportamento é nobre e sua graça é poderosa.

Maharaj: Eu não sei nada sobre tudo isso e não vejo diferença nenhuma entre você e eu. A minha vida é uma sucessão de eventos exatamente como a sua. A única coisa é que estou *desapegado* e vejo o show que passa somente como um show que passa enquanto você se apega às coisas e vai com elas de um lado para o outro.”

Se o sentimento de *aceitação* conduz ao de *desapego*, isto não implica necessariamente, como se poderia imaginar, em um estado de inatividade:

“Você não pode fazer de modo diferente senão aceitar o que está aqui. Ver e aceitar o que é, e em seguida, se necessário, tentar o modificar. Isto é fatalismo ou é um fato ou uma verdade a qual você não pode escapar? Se você está doente, você ganha alguma coisa em se revoltar, ou em aceitar? Sim, a doença está lá; e então, se for preciso, tente eliminá-la.”³⁴ (Prajnanpad apud Compte-Sponville, 2006a, p. 76).

Aceitar e transformar não aparecem como oposições, mas como o desenrolar de um mesmo processo: “Emocionalmente, aceite tudo. Intelectualmente, veja o que você pode fazer e, se possível, faça-o” (Prajnanpad apud op. cit., p. 77). É a partir desta dicotomia que Prajnanpad desenvolve o conceito de *atividade passiva* ou de *passividade ativa*: “atividade para o que depende de nós; passividade para tudo aquilo que não depende”³⁵ (op. cit., p. 77):

³⁴ “Vous ne pouvez pas faire autrement que d’accepter ce qui est là. Voir et accepter ce qui est, et ensuite, si besoin est, essayez de le changer. Est-ce du fatalisme ou est-ce un fait ou une vérité à laquelle vous ne pouvez échapper? Si vous êtes malades, gagnerez-vous quelque chose en vous révoltant, ou en acceptant? Oui, la maladie est là; et alors, si besoin est, essayez de l’éliminer.” (Prajnanpad apud Compte-Sponville, 2006a, p. 76).

³⁵ “[Emotionnellement, acceptez tout. Intellectuellement, voyez ce qui peut être fait et, si c’est possible, faites-le] Activité? Passivité? L’un et l’autre. Activité pour tout ce qui dépend de nous; passivité pour tout ce qui n’en dépend pas.” (op. cit., p. 77).

“Quando você age, quando você se exprime tal como você é aqui e agora, você é ativo. Mas quando você aceita tudo o que aconteceu, você é passivo. Sua atitude fundamental e geral deve ser a passividade, porque você sabe que as coisas acontecem em razão de causas inumeráveis, sobre as quais você não tem nenhum poder. Mas porque você sente que é preciso agir, faça-o totalmente e plenamente utilizando todos os seus recursos aqui e agora.”³⁶ (Prajnanpad apud op. cit., p. 78).

É em um sentido próximo que Schopenhauer recomenda:

“Encarar de frente os acidentes, a fim de evitá-los ou suportá-los. Pois os acidentes, grandes ou pequenos, são o elemento de nossa vida: e isso devemos sempre ter em mente, sem, no entanto, [...] lamentar e fazer caretas. [...]. Devemos, antes, como um prudente, praticar o máximo possível a cautela, prevenindo e alijando acidentes, quer eles venham dos homens ou das coisas.” (Schopenhauer, 2006, p. 241).

Nas palavras de Sponville:

“Como transformar o real sem aceitar antes vê-lo tal como é, conhecê-lo, compreendê-lo? Vocês conhecem a fórmula de Espinosa no *Tratado político*: ‘não brigar, não chorar, não detestar, mas compreender’. O mundo é a pegar ou a largar, e ninguém pode transformá-lo senão na condição de antes pegá-lo. [...] Como sarar se

³⁶ “Quand vous agissez, quand vous vous exprimez tel que vous êtes ici et maintenant, vous êtes actif. Mais quand vous acceptez tout ce qui est arrivé, vous êtes passif. Votre attitude fondamentale et générale doit être la passivité, parce que vous savez que les choses arrivent en fonction de causes innombrables, sur lesquelles vous n’avez aucun pouvoir. Mais parce que vous sentez qu’il faut agir, faites-le pleinement et totalement en utilisant toutes vos ressources ici et maintenant” (Prajnanpad apud op. cit., p. 78).

não compreendermos que estamos doentes? Como combater a injustiça ou o racismo se não reconhecermos que existem?”³⁷

(Compte-Sponville, 2007, pp. 75-76).

O sábio simultaneamente aceita e age: o sentimento de aceitação não o impede de agir, mas, ao contrário, o liberta para a ação lúcida. Se o desenvolvimento da consciência no Yoga implica nos sentimentos de *desapego* e de *aceitação*, o sentimento do *eterno presente* é também muito importante. A aceitação total do real ocorre necessariamente no tempo presente, que é o único que existe de fato na apreensão do sábio yogue:

“O ideal do Yoga, o estado de *jiva-mukta*, é viver em eterno presente.”

(Eliade, 1996, p. 298).

Ao notar que tudo é inconstante e passageiro e assumir que a única realidade é o presente, no qual estamos constantemente inseridos – a teoria yogue aproxima-se do estoicismo³⁸ e do epicurismo³⁹. O futuro e passado só existem eles próprios inseridos no presente: “só o presente é, nada mais existe”. [Seul le présent est; rien d’autre n’existe]. (Prajnanpad apud Compte-Sponville, 2006a, p. 28). O fato de só o presente ser real, contudo, não nega a existência da possibilidade da memória ou do planejamento: a

³⁷ Comment transformer le réel sans accepter d’abord de le voir tel qu’il est, de le connaître, de le comprendre? Vous connaissez la formule de Spinoza, dans le *Traité politique*: ‘Ne pas railler, ne pas pleurer, ne pas détester, mais comprendre’. Le monde est à prendre ou à laisser, et nul ne peut le transformer qu’à la condition, d’abord, de le prendre. (...) Comment se soigner, si l’on ne comprend pas qu’on est malade? Comment combattre l’injustice ou le racisme, si l’on ne reconnaît pas qu’ils existent?” (Compte-Sponville, 2007, p. 75).

³⁸ **Estoicismo:** Filosofia fundada no século III a.C. por Zenão de Cítio. Floresceu na Grécia com Cleantes de Assos e Crisipo de Solis. Em 155 a.C. foi levada a Roma por Diógenes e ali seus continuadores foram Marco Aurélio, Sêneca, Epiteto e Lucano. Tem como proposta viver de acordo com as leis da natureza e a indiferença em relação a tudo que é externo ao ser. Essa escola foi influenciada pelas doutrinas cínicas e epicuristas.

³⁹ **Epicurismo:** Ver nota 16.

memória é o pensamento atual daquilo que foi e o planejamento é o pensamento atual do que nós fazemos ou faremos (op.cit., p. 29).

De acordo com Damásio, o processo da consciência central⁴⁰ é que nos fornece o sentido de si mesmo atuando no tempo presente e, se temos acesso a memórias passadas ou se planejamos o futuro, é sempre a partir da luz da consciência central. Esta dissertação aponta que o mestre yogue desenvolve, sobretudo, a percepção da atuação da consciência central. Quando um discípulo pergunta ao mestre indiano Maharaj como encontrar a felicidade, este lhe responde: “encontre o seu *self* real e tudo o mais virá com ele”. O discípulo pergunta como alcançá-lo e Maharaj responde:

“Você é o *self*, aqui e agora. Deixe a mente em paz, fique consciente, não se envolva e você irá perceber que permanecer alerta, mas desprendido, assistindo os acontecimentos indo e vindo, é um aspecto da sua natureza real.” (Maharaj, 1999).

Um último conceito que será aqui analisado é o da *não-separação*. O sábio yogue percebe que a sua existência está em íntima relação com as demais coisas existentes. Tudo é percebido como manifestações diversas de uma mesma base existencial:

“O ‘liberto em vida’ não usufrui mais de uma consciência pessoal, isto é, alimentada por sua própria história, mas de uma consciência testemunha, que consiste em lucidez e espontaneidade puras. Não tentemos descrever esse estado paradoxal; passível de ser obtido mediante a ‘morte’ da condição humana e o renascimento para um modo de ser transcendente, ele é irreduzível às nossas categorias.” (Eliade, 1996, p. 298).

⁴⁰ O conceito de consciência central é apresentado na p. 15.

De acordo com sábio hindu Prajnanpad, a alegria consiste em atingir a percepção da não-separação. Essa percepção não é intelectual, mas é uma lucidez que advém da abertura para a mudança e da possibilidade de se unir àquilo que se vê no tempo presente. Tal estado de lucidez – que pode ser associado a um estado de “loucura” no senso comum - implica em desesperança e aceitação da vida:

“Tal e qual um mestre grego do estoicismo, o sábio hindu insiste no sentido da diferença e da mudança, na unidade dos contrários e na beleza da renovação em que implica a vida real.” (Sodré, 2006, p. 209).

2. Atuação do Yoga como prática psicofísica em relação a alguns estudos contemporâneos

Neste segundo capítulo discutiremos a relação mente-corpo nas práticas psicofísicas do Yoga. Para tanto, serão especialmente relevantes as teorias de Yasuo Yuasa sobre a consciência e as de António Damásio sobre as emoções e os sentimentos.

Inicialmente, atentemos para o fato de o Yoga ser simultaneamente uma teoria e uma prática. De acordo com o neurologista Francisco Varela, a tradição filosófica oriental, na qual está incluído o Yoga, é bastante diversa da ocidental. Ele explica que a tradição ocidental é caracterizada, sobretudo, pelo pensamento abstrato:

“Em grande parte da tradição ocidental desde os gregos, a filosofia tem sido a disciplina que busca encontrar a verdade, incluindo a verdade sobre a mente, apenas por meio do raciocínio teórico abstrato. Mesmo os filósofos que criticam ou problematizam a razão o fazem somente por meio de argumentos, demonstrações e – especialmente em nossa chamada era pós-moderna – exibições lingüísticas, ou seja, por meio do pensamento abstrato.” (Varela, 2003, p. 37).

Contudo, salienta que o papel da filosofia em outras culturas é diverso, por exemplo:

“Na tradição indiana, a filosofia nunca se tornou uma ocupação puramente abstrata. Ela estava ligada a métodos disciplinares específicos de conhecimento – diferentes métodos de meditação.” (op. cit., p. 39).

Recentemente ocorreu uma modificação metodológica no estudo da relação mente-corpo no ocidente. Com o advento das ciências cognitivas, tal relação passou a ser investigada de um ponto de vista experimental, através de exames laboratoriais aliados a relatos de experiências subjetivas e a comportamentos. Mas Varela diz que apesar do caráter prático das ciências cognitivas, a abordagem da questão mente-corpo

ainda é diferente no Oriente e no Ocidente, pois enquanto no Ocidente a questão principal é discutir qual é a natureza ontológica da relação entre o corpo e a mente, no Oriente a questão principal é discutir como a relação mente-corpo pode ser desenvolvida. No livro *A mente incorporada: ciências cognitivas e experiência humana* (2003) Varela propõe uma nova abordagem para a relação mente-corpo, inspirada na filosofia oriental:

“A asserção básica dessa abordagem progressista da experiência humana é que a relação ou modalidade mente-corpo não é simplesmente fixada e dada, mas pode ser fundamentalmente alterada. Muitas pessoas reconheceriam a verdade óbvia dessa convicção. A filosofia ocidental não nega essa verdade, mas principalmente a ignora.” (op. cit., p. 44).

Esta afirmação de Varela acima citada está de pleno acordo com o pensamento de Yasuo Yuasa⁴¹. De acordo com Thomas Kasulis⁴² (Yuasa, 1987), nos últimos anos muitos cientistas cognitivos e neurologistas vêm discutindo a interação entre mente e corpo. Contudo, poucos são os que se atêm a lançar um olhar sobre as práticas orientais como métodos realmente possíveis de ampliação desta interação, analisando-as empiricamente. Apesar disto, algumas evidências científicas já têm demonstrado que mestres Zen e yogues podem, de fato, controlar conscientemente funções fisiológicas pensadas como estritamente autônomas, como, por exemplo, pressão sanguínea e frequência de ondas cerebrais.

Para Kasulis, uma vez considerados válidos, estes estudos deveriam ser aceitos pela ciência no sentido de reconhecer que as funções físicas da mente variam entre as pessoas e que a relação mente-corpo não é simplesmente inata, mas pode ser desenvolvida. A teoria de Yasuo Yuasa lança luzes sobre esta questão: propõe o intercâmbio entre a *consciência iluminada* e a *consciência escura* como fronteira para o

⁴¹ Varela inclusive cita Yasuo Yuasa no livro *A mente incorporada: ciências cognitivas e experiência humana* (2003).

⁴² **Thomas Kasulis:** Ocupa uma cátedra no Departamento de Estudos Comparativos na Ohio State University. Escreveu diversos livros e artigos acadêmicos sobre a filosofia oriental. Escreveu a introdução do livro de Yasuo Yuasa *The body: towards an eastern mind-body theory* (1987).

desenvolvimento da relação mente-corpo. A nomenclatura utilizada por Yuasa difere daquela utilizada por Damásio, mas se aproxima da nomenclatura comumente adotada pelas práticas orientais. Yuasa utiliza a palavra *consciência* de maneira abrangente. Propõe a consciência humana como responsável por todas as funções de gerenciamento e manutenção da vida, desde a regulação homeostática básica e a regulação emocional, até as funções relacionadas com os pensamentos. Neste sentido, o termo *consciência* é utilizado por Yuasa da maneira ampla como Damásio utiliza o termo *mente*. De acordo com a classificação de Yuasa, a *consciência* pode ser metodologicamente dividida em duas grandes partes: a *consciência iluminada* e a *consciência escura*.

A *consciência iluminada* corresponde à estrutura mais superficial da relação entre a mente e o corpo. Participam desta região as funções do pensamento consciente, claro e articulado, as percepções do ambiente externo e as sensações motoras, que implicam na percepção do corpo no espaço e em sua movimentação voluntária. De acordo com Yuasa, todas as funções da *consciência iluminada* passam pelo córtex cerebral. Percebemos que as funções da *consciência iluminada* correspondem aquelas atribuídas por Damásio à *consciência*.

Já a *consciência escura* corresponde à estrutura mais básica da relação entre a mente e o corpo. Esta estrutura é responsável por manter as funções fundamentais da vida, enquanto a *consciência iluminada* mantém as funções da vida consciente. Segundo Yuasa, esta região é composta pelo sistema nervoso autônomo, pelas vagas sensações viscerais e também pelas funções emocionais. Embora algumas de suas funções apareçam em parte como conscientes, em sua grande parte mantêm-se inconscientes, resistindo a diferenciações claras. As funções da *consciência escura* correspondem, na teoria de Damásio, às funções mentais de *regulações homeostáticas*⁴³ do corpo, que incluem as emoções.

De acordo com Yuasa, ampliar a possibilidade de interação entre a mente e o corpo significa ampliar a possibilidade de interação entre a *consciência iluminada* e a *consciência escura*. Para que isto ocorra é necessário um caminho psicofísico,

⁴³ Veremos adiante com mais detalhes as teorias de Damásio para as regulações homeostáticas e para as emoções.

característica de diversas práticas orientais, como as técnicas budistas, os treinos nas artes japonesas do drama e da poesia e as disciplinas yogues.

Um exemplo de treino psicofísico, fornecido por Yuasa, é a técnica meditativa, presente em algumas práticas orientais, como no budismo e no Yoga. A meditação é examinada como uma técnica tradicional oriental para integrar o intelecto (consciência iluminada) e o fisiológico (consciência escura). O autor enfatiza que os treinos meditativos não são descolados da realidade, mas que, ao contrário, consistem em treinos muito realistas. O fundamento da meditação não seria metafísico, mas uma prática da mente e do corpo embasada e verificada por experiências práticas.

Os treinos meditativos são numerosos e complexos. Yuasa explica que, muitas vezes, durante o treino meditativo, o corpo é colocado em determinada postura em princípio incômoda até que, gradualmente, esta postura torna-se natural ou uma segunda natureza. O termo *segunda natureza* é empregado para designar toda natureza adquirida através da atuação da consciência iluminada sobre a consciência escura, ou seja, algo que não era em princípio natural, mas que a partir de um treino, passa a ser natural. Um exemplo de treino meditativo comum fornecido por Yuasa é a conscientização e o controle da respiração. Segundo a sua teoria, tal treino é especialmente interessante, pois justamente esta função fisiológica pode ser tanto controlada intencionalmente (função da consciência iluminada) quanto pode funcionar automaticamente através do sistema nervoso central (função da consciência escura). Por este motivo, a meditação baseada na respiração é considerada por este autor um excelente caminho através do qual a consciência iluminada pode contatar a consciência escura e, de acordo com ele, uma vez que este caminho seja aberto, novas possibilidades de interação podem se desenvolver com maior facilidade.

De acordo com Kasulis, é possível perceber através do pensamento de Yuasa o importante papel do corpo nas práticas espirituais, como o Yoga. Para Kasulis, no pensamento de Yuasa a sensibilidade religiosa não é vista como misticismo, devoção piedosa ou condicionamento behaviorista, mas sim como uma expressão criativa adquirida através da internalização disciplinada de determinadas formas e posturas da tradição religiosa. Assim, as crenças religiosas estariam corporificadas nas práticas religiosas e a sensibilidade religiosa seria, da mesma forma como a sensibilidade para a

apreciação da música ou da arte, um modo cultivado de relacionar-se com o mundo baseado em um conhecimento especializado adquirido através de práticas psicofísicas. O pensamento de Yuasa demonstra que práticas espirituais podem ser analisadas empiricamente em muitos de seus aspectos.

Para melhor compreendermos a atuação da consciência iluminada e da consciência escura no cotidiano, iremos analisar um exemplo fornecido por Kasulis. É o caso hipotético de um motorista que desvia rapidamente seu carro em uma estrada a fim de evitar o atropelamento de um cão. De acordo com Kasulis, ao ser perguntado posteriormente sobre como conseguiu evitar o atropelamento, o motorista provavelmente responderia que “simplesmente reagiu”. Em certo sentido, argumenta Kasulis, o ato foi um impulso, o disparo de uma reposta condicionada. A base lógica do que deveria ser feito e como deveria ser feito estava encoberta, não era algo do qual o motorista estivesse consciente no momento e, por isto, o ato poderia ser entendido como uma resposta a um comando gerado pela consciência escura.

A ação do motorista foi fruto de um impulso gerado pela consciência escura, contudo, este impulso foi uma resposta aprendida, resultante de treino disciplinado e de experiência prática. De acordo com Kasulis, o motorista, em algum momento de sua vida, decidiu conscientemente condicionar-se em alguns aspectos que propiciaram o seu ato reflexo, como, por exemplo, saber como frear e desviar o carro e como os animais podem comportar-se em estradas. O motorista previamente filtrou, através da consciência iluminada, os conhecimentos posteriormente utilizados pela consciência escura. De maneira geral, o aprendizado de dirigir pode ser considerado o desenvolvimento de uma habilidade que passa previamente pela consciência iluminada para ser, progressivamente, internalizado na consciência escura.

Se analisarmos o mesmo exemplo do motorista de acordo com a teoria e terminologia de Damásio, poderíamos dizer que a ação de desviar o carro foi fruto de um ato reflexo. Os atos reflexos podem tanto ser frutos de uma pré-disposição inata, quanto serem aprendidos (consciente ou inconscientemente) durante a vida do indivíduo. Seguindo Damásio, no exemplo do motorista, poder-se-ia dizer que houve um aprendizado em alguma escala deliberado conscientemente: o aprendizado de dirigir, frear e desviar um carro.

No momento específico em que tal manobra foi realizada não havia tempo para considerar diversas alternativas, havia apenas tempo para o ato reativo espontâneo e assim, foi a consciência escura que comandou a ação. É interessante notar que em palavras do senso comum poderia ser dito que o corpo, não a mente, decidiu a ação. Desta forma, percebemos a aproximação da consciência escura com o corpo e a aproximação da consciência iluminada com a mente (mente consciente). A interação entre consciência iluminada e consciência escura corresponderia à interação entre mente e corpo, em palavras do senso-comum.

De acordo com Yuasa, muitas das ações de um ser humano ocorrem em um tempo muito rápido em que não há tempo para ponderação, contudo essas reações automáticas podem ser treinadas. Para ele, a capacidade de interação entre a consciência iluminada e a consciência escura pode ser ampliada através de treinos psicofísicos - práticas que atuam simultaneamente sobre o corpo e a mente. No Yoga, este treino ocorre principalmente através da prática de posturas (*ásanas*), de respirações (*pranayamas*) e de meditações. Tais práticas atuam simultaneamente sobre o corpo, a mente e as emoções. A observância de como elas estão atuando sobre si mesmo é de suma importância para o desenvolvimento do yogue: ele deve observar-se durante as práticas e em seu dia a dia.

Relacionada a esta discussão sobre a consciência iluminada e a consciência escura, a mente e o corpo ou ainda a consciência e a inconsciência está a distinção estabelecida por Damásio entre emoção e sentimento. Yuasa engloba as emoções entre os processos automáticos que compõem a consciência escura. De maneira semelhante, Frawley, explica que no Yoga as emoções são entendidas como reações automáticas geradas por *Manas* (mente sensorial). Também Damásio diz que as emoções são parte dos processos automáticos de regulação do corpo. Assim, há evidências de que para todas estas teorias, as emoções são desencadeadas de maneira automática e inconsciente. Contudo, há especificidades em cada uma delas. Damásio, por exemplo, estabelece uma diferenciação entre emoções e sentimentos que não está clara nas demais teorias aqui analisadas (do Yoga e da obra de Yuasa). De acordo com Damásio, quando o organismo adquire consciência das emoções ocorrem os sentimentos. Esta

distinção entre emoções e sentimentos é bastante interessante, pois lança novas luzes no estudo da relação mente-corpo.

Damásio diz que a fronteira entre emoções e sentimentos não é algo evidente, pois nos seres humanos esses fenômenos costumam apresentar-se conjuntamente e a íntima relação entre eles faz com que sejam percebidos comumente como um único fenômeno. Contudo, o próprio fato de existirem palavras distintas para designarem tais fenômenos significa que o senso comum intui uma diferença entre ambos. Cientificamente, a separação metodológica das emoções e dos sentimentos é bastante útil, pois auxilia na compreensão da relação mente-corpo:

“Elucidar a neurobiologia dos sentimentos e emoções altera a nossa visão do problema mente-corpo, um problema cujo debate é central para a nossa compreensão daquilo que somos. A emoção e as várias reações com ela relacionadas estão alinhadas com o corpo, enquanto os sentimentos estão alinhados com a mente. A investigação da forma como os pensamentos desencadeiam as emoções e de como as modificações do corpo durante as emoções se transformam nos fenômenos mentais a qual chamamos sentimentos abre um panorama novo sobre o corpo e sobre a mente, duas manifestações aparentemente separadas de um organismo integrado e singular.”
(Damásio, 2004, p. 15).

Analisaremos em primeiro lugar a teoria de Damásio sobre as emoções, para em seguida compreendermos a sua definição dos sentimentos. Em todas as pesquisas comentadas, as reações emocionais parecem participar, por sua própria natureza, das inúmeras regulações automáticas básicas do corpo que promovem a sobrevivência de um organismo:

“Todos os organismos vivos, desde a humilde ameba até o ser humano, nascem com dispositivos que solucionam *automaticamente*, sem qualquer raciocínio prévio, os problemas básicos da vida. Esses problemas são os seguintes: encontrar fontes de energia; incorporar e transformar energia; manter, no interior do organismo, um equilíbrio

químico compatível com a vida; substituir os subcomponentes que envelhecem e morrem de forma a manter a estrutura do organismo; e defender o organismo de processos de doença e de lesão física. A palavra “homeostasia” descreve esse conjunto de processos de regulação e, ao mesmo tempo, o resultante estado de vida bem regulada.” (Damásio, 2004, p. 37).

Através dos processos homeostáticos todos os seres vivos se esforçam para preservar a si mesmos, independentemente de terem consciência da tarefa a que se dedicam e sem terem decidido deliberadamente a dedicar-se a tal tarefa (op. cit., p. 87). Damásio explica que a organização homeostática é responsável tanto por respostas simples, como, por exemplo, a de retraimento ou aproximação de um organismo em relação a um determinado objeto, quanto por respostas mais complexas, que englobam, por exemplo, a competição e a cooperação. Em qualquer um dos casos são reações eficientes, mas pouco originais, a objetos e circunstâncias que promovem ou ameaçam a vida. Damásio inclui as emoções no topo das organizações homeostáticas.

Ele diz que ao analisarmos as ações regulatórias homeostáticas, percebemos que as reações mais complexas são compostas a partir das mais simples, lembrando a imagem de uma boneca russa, sendo que uma parte se encaixa dentro de outra sucessivamente. Contudo, esta imagem não é totalmente fiel à realidade biológica, pois os mecanismos homeostáticos mais complexos não são uma mera ampliação dos mais simples, mas um rearranjo destes. Como a hierarquia biológica não é linear, Damásio prefere a imagem de uma árvore para ilustrar como a regulação homeostática parte de um tronco comum e simples até desenvolver-se evolutivamente e atingir níveis mais complexos de ramificações. Nesta metáfora, os ramos se entrecruzam em diversos níveis, mas mesmo os ramos mais altos mantêm uma ligação com o tronco principal e com as raízes (op. cit., pp. 45-46).

Na ilustração de Damásio o tronco da evolução homeostática é composto por três processos (op. cit., pp. 38-39):

Regulação metabólica: mantém o equilíbrio interior através de regulação química e mecânica.

Reflexos básicos: incluem os reflexos de *startle* (alarme ou susto) que os organismos apresentam ao reagirem a um ruído inesperado, e os tropismos, que conduzem os organismos evitarem o frio ou calor intensos e a escolherem a luz e não o escuro.

Respostas imunitárias: compõem-se de ações que defendem o organismo de vírus, bactérias, parasitas e moléculas tóxicas que podem invadir o organismo.

Nos ramos médios, Damásio incluiu dois processos (op. cit., pp. 39-41):

Comportamentos de dor e prazer: incluem ações como o retraimento ou aproximação do organismo em relação a um objeto ou situação específicos, como, por exemplo, no caso de afastarmos o corpo do calor excessivo que causaria uma queimadura.

Pulsões e motivações: os principais exemplos são a fome, a sede, a curiosidade e os comportamentos exploratórios, assim como os comportamentos lúdicos e sexuais.

As emoções são colocadas no cume da árvore das regulações homeostáticas. Como todas as reações homeostáticas, as emoções visam à manutenção eficiente da vida, são estereotipadas e seus dispositivos estão ativos desde o nascimento, ou pouco depois, com pouca ou nenhuma dependência da aprendizagem. As emoções relacionam-se diretamente com as sensações físicas e os processos que as acarretam podem ser iniciados sem que haja consciência de seu indutor e ainda menos das etapas intermediárias que conduziram a ela. Apesar do caráter automático das emoções, a maneira como tais padrões serão executados pode ser em algum nível modelado pela experiência de um ser humano (op. cit., p. 64).

O processo emocional não se restringe aos seres humanos e nem mesmo aos seres mais complexos. Organismos muito simples apresentam rudimentos de reações emocionais. Um dos exemplos fornecidos por Damásio é o do paramécio, um organismo unicelular, que não possui nem cérebro e nem mente. Quando o paramécio detecta um perigo iminente, nada rapidamente em busca de um local mais seguro. Esta reação automática - não requer consciência, raciocínio ou decisão para que ocorra - é considerada por Damásio uma reação emocional e não apenas uma ação reflexa devido a relativa complexidade de reações que engloba. A multiplicidade de componentes e a coordenação da execução servem para distinguir os atos reflexos das emoções propriamente ditas (op. cit., pp. 48-51).

Apesar das distinções das diversas ações de regulação homeostática, muitas vezes ações mais básicas, como os comportamentos de prazer e dor, as pulsões e as motivações são designadas com o termo geral de “emoções”. Para Damásio, isto é razoável porque todas estas reações têm uma semelhança formal e a mesma finalidade: regular a vida e promover a sobrevivência, de forma direta ou indireta. O processo de regulação homeostático, de maneira geral, é responsável por constantemente detectar dificuldades ou oportunidades para um organismo e, por meio de ações, eliminar as dificuldades ou aproveitar as oportunidades. Ainda que as respostas das reações regulatórias possam se referir a um objeto ou situação externa ao organismo, podem também responder a um objeto ou situação de dentro do próprio organismo. Por exemplo, o impulso para buscar alimentos é um comportamento apetitivo que pode ser gerado pela situação interna de fome, proveniente da diminuição da quantidade de nutrientes necessária para produzir energia. Também a procura de um encontro sexual pode ter uma proveniência interna: o aumento de determinado hormônio.

É interessante notar que as emoções possuem o intuito homeostático básico de manutenção da vida de um organismo, mas que nem todas as emoções contribuem imediatamente para a sobrevivência e bem-estar e mesmo certas emoções são pouco ou nada adaptativas em certas circunstâncias atuais. Contudo, estes fatos não negam a função adaptativa que as emoções desempenharam na regulação da vida em fases diferentes da evolução. A raiva e o medo são emoções que podem ser bastante contraproducentes, mas é claro que estas mesmas emoções foram úteis - e ainda o são em determinadas circunstâncias - para salvar inúmeras vidas ao longo da evolução. Percebemos que uma

mesma emoção pode ser um obstáculo ou um auxílio. A atuação do Yoga sobre as emoções visa justamente adaptar as respostas emocionais de um indivíduo de maneira que elas lhe sejam favoráveis. Os procedimentos adotados para tanto são de ordem psicofísica.

As emoções são divididas por Damásio em três categorias principais, contudo o autor ressalta que a fronteira entre tais categorias não é, de maneira alguma, rígida. São elas (op. cit., pp. 51-60):

Emoções de fundo: são emoções bastante importantes, embora não sejam proeminentes. São resultantes do conjunto dos processos regulatórios de um organismo, como os ajustamentos metabólicos constantemente necessários e também as reações que continuamente ocorrem como respostas às situações exteriores. A atuação conjunta de tais processos resulta em sensações amplas de bem-estar ou mal-estar que acabam por constituir emoções de fundo como a lassidão ou o entusiasmo. A manifestação das emoções de fundo é sutil, mas pode ser percebida através do perfil dos movimentos dos membros ou do corpo inteiro (força, precisão, frequência, amplitude), das expressões faciais e também através da manifestação vocal (cadência do discurso, altura, prosódia).

Emoções primárias: são aquelas emoções das quais lembramos em primeiro lugar: o medo, a raiva, o nojo, a surpresa, a tristeza, a felicidade. São emoções facilmente identificadas em seres humanos das mais diversas culturas e também em seres não humanos. As circunstâncias que geram as emoções primárias e os comportamentos que as definem são consistentes em diversas culturas e espécies.

Emoções sociais: incluem simpatia, compaixão, embaraço, vergonha, culpa, orgulho, ciúme, inveja, gratidão, admiração, espanto, indignação e desprezo. O princípio da natureza de elaborar processos complexos a partir de processos mais simples é bastante observável neste caso, pois as emoções sociais incorporam respostas que fazem

parte das emoções primárias e de fundo. Tal princípio pode ser observado quando, por exemplo, o desprezo utiliza as expressões faciais do nojo, uma emoção primária. Damásio diz que os comportamentos sociais não se restringem aos seres humanos, mas podem ser percebidos em seres bastante simples, como na minhoca *C. Elegans*. Estes animais costumam viver em isolamento, mas quando a comida escasseia ou detectam perigo no ambiente, formam grupos e alimentam-se em conjunto. Já um exemplo de organização social mais constante e intensa pode ser observado em seres um pouco mais complexos, como as abelhas.

Apesar destes exemplos que demonstram que as emoções sociais estão longe de restringirem-se aos seres humanos, Damásio diz que a complexidade que estas emoções atingiram no caso humano é notável. É provável que as emoções sociais tenham sido a base dos mecanismos culturais da regulação social humana. Ele explica que algumas emoções sociais ocorrem sem que o estímulo esteja aparente nem para observadores, nem para quem exhibe a emoção. Por exemplo, as reações de dominância ou submissão social são percebidas na política e nos locais de trabalho em geral, mas, muitas vezes, as razões porque uma pessoa se torna líder e outra, seguidora, tem pouco a ver com os conhecimentos ou aptidões destas pessoas, mas relacionam-se com qualidades físicas que promovem certas respostas emocionais nos outros. Assim, comportamentos sociais aparentemente sem motivos, podem possuir a sua origem em mecanismos automáticos de emoção social.

Tais mecanismos automáticos de emoção social são bastante complexos. Esta complexidade pode ser percebida nos dispositivos que modulam a expressão emocional de acordo com circunstâncias específicas: a maneira de nos expressarmos emocionalmente varia conforme a situação em que nos encontramos sem que seja necessário que ocorra uma deliberação consciente de nossa parte, sem que seja necessário que *pensem* no contexto. Certamente, tal ajuste pode

também ocorrer de maneira deliberada, como quando decidimos conscientemente ocultar algumas emoções em determinados contextos.

Resumidamente, a emoção humana poderia ser definida da seguinte maneira (op. cit., p. 61):

“1. Uma emoção propriamente dita é uma coleção de respostas químicas e neurais que formam um padrão distinto.

2. As respostas são produzidas quando o cérebro normal detecta um estímulo emocionalmente competente (um EEC), o objeto ou acontecimento cuja presença real ou lembrada desencadeia a emoção. As respostas são automáticas.

3. O cérebro está preparado pela evolução para responder a certos EEC com repertórios de ação específicos. Mas a lista dos EEC não se limita àqueles que foram prescritos pela evolução. Inclui muitos outros, adquiridos pela experiência individual.

4. O resultado imediato dessas respostas é uma alteração temporária do estado do corpo e do estado das estruturas cerebrais que mapeiam o corpo e sustentam o pensamento.

5. O resultado final das respostas é a colocação do organismo, direta ou indiretamente, em circunstâncias que levam à sobrevivência e ao bem-estar.”

Assim, para Damásio o processo de desencadeamento emocional inicia-se com a fase denominada de “apresentação”, trata-se do aparecimento do EEC⁴⁴ na mente. Em

⁴⁴ Será adotada a grafia “EEC” para designar “estímulo emocionalmente competente”, como faz Damásio. Embora a fase de avaliação do não faça parte da emoção em um sentido estrito, Damásio diz que prefere incluí-la em sua definição de emoção, pois eliminando esta fase o valor

seguida, os sinais do estímulo são enviados para locais capazes de desencadear emoções. A atividade em tais locais causa o aparecimento do estado emocional no corpo e no cérebro. Ocorre uma perturbação do corpo, uma vez que, em toda emoção as respostas químicas e neurais alteram o meio interior, o estado das vísceras e o estado dos músculos durante um determinado período e com um determinado perfil. Simultaneamente, as estruturas cerebrais criadoras de imagens e controladoras da atenção também se alteram. Essa cadeia de acontecimentos pode tanto reverberar e amplificar-se, como reduzir-se e terminar.

A detecção dos EEC é extremamente rápida, assim como a sua passagem para as regiões desencadeadoras de emoções. Apesar de, às vezes, a avaliação consciente dos EEC ocorrer, existem ocasiões em que as emoções desenvolvem-se sem que possamos fazer qualquer avaliação consciente do objeto que as causa. Nestes casos, a emoção ocorre sem que tenhamos consciência do EEC, mas a sua presença indica que o organismo avaliou, de certo modo, a situação, apesar de tal avaliação não ter atingido o nível da consciência. Damásio explica que isto pode ocorrer devido ao fato dos sinais emocionais passarem ao lado das cadeias que conduzem a uma avaliação cognitiva consciente. A importância deste processamento paralelo consiste no fato de que o cérebro seja capaz de detectar estímulos potencialmente perigosos ou úteis com bastante rapidez, mesmo quando nós não estejamos prestando atenção em tais estímulos. Através do processamento rápido e inconsciente, a atenção e o raciocínio são orientados no sentido de determinados estímulos e não de outros.

Damásio diz que entender a biologia das emoções abre novas possibilidades para a compreensão do comportamento humano. Para ele, é importante saber que nossos cérebros continuam equipados com a maquinaria biológica que nos leva a reagir, em certas circunstâncias, de um modo ancestral, ineficaz e inaceitável. É preciso estarmos atentos a este fato para podermos aprimorar nossas reações. Ao admitirmos que algumas emoções não geram comportamentos positivos, é possível procurarmos modos de modificá-las. Ele exemplifica conjecturando que as reações que levam a preconceitos

da emoção deixaria de ser entrevistado, já que consiste justamente na ligação inteligente entre o EEC e as reações que alteram o estado do corpo e do pensamento. É importante notarmos que os EEC não precisam necessariamente estar presentes na realidade atual, mas podem ser recuperados da memória.

raciais e culturais podem se apoiar em emoções sociais cujo valor evolucionário consistia em detectar diferenças em outros indivíduos – indicadoras de possíveis perigos – e promover retraimento ou agressão – atitudes estas atualmente desvantajosas.

As reações emocionais geradas inconscientemente podem ter duas origens: inata ou adquirida, dependendo da aprendizagem ocorrida durante a vida do indivíduo. No que se refere ao estudo das reações emocionais inconscientes inatas, a referência principal é o pensamento de Darwin, enquanto no que se refere ao estudo das reações emocionais inconscientes adquiridas, uma das principais fontes de pesquisa é o pensamento de Freud.

Para Damásio, as emoções atuam ativamente nas tomadas de decisões. Algumas vezes as tomadas de decisões são inconscientes e impulsivas, outras vezes, conscientes e racionais. Contudo, em qualquer um dos casos, as emoções estão envolvidas, pois os processos conscientes e racionais não prescindem das emoções:

“As ordens de nível inferior do nosso organismo (regulação biológica, emoção, sentimento) fazem parte do mesmo circuito que assegura o nível superior da razão.” (op. cit., p. 13).

Para explicar como as emoções auxiliam nas tomadas de decisões, Damásio desenvolve a teoria dos marcadores somáticos (op. cit., pp. 154-161). Estes funcionam automaticamente, através da ativação emocional de experiências passadas. Damásio explica que, durante nossa vida, armazenamos conhecimentos sobre diferentes experiências. Estes conhecimentos incluem (op. cit., p. 155):

- “1. Os fatos que se relacionam com o problema.
2. A opção que escolhemos para resolvê-lo.
3. O resultado factual da solução.
4. O resultado da solução em termos de emoção e sentimento, ou seja, em termos de punição ou recompensa.”

Com o passar do tempo, o resultado da solução adotada é avaliado por sua recompensa ou punição no momento imediato, mas também em um tempo mais abrangente. Assim, a gratificação imediata pode ter assumido um valor negativo em longo prazo e um sacrifício imediato pode ter gerado gratificações futuras. Ao longo de nossa vida, acumulamos inúmeras experiências que compõem categorias diversas de situações. Quando nos deparamos com situações semelhantes, um sinal emocional – denominado por Damásio como um marcador somático - aparece geralmente antes do raciocínio e marca as opções e conseqüências com uma carga positiva ou negativa. Isto reduz as possibilidades de decisões aumenta a probabilidade de que a decisão tomada relacione-se com experiências passadas.

Em certos casos, o sinal emocional pode ser forte, conduzindo a uma reativação de emoções que utilizam o corpo propriamente dito, mas muitas vezes compõem-se através de simulações de padrões cerebrais “como-se-fosse-o-corpo”. Um sinal forte pode gerar um sentimento consciente, porém os sinais emocionais freqüentemente utilizam meios mais sutis de ação e atuam fora da consciência. Um marcador pode produzir alterações da memória, da atenção e do raciocínio, e fazer com que os mecanismos de decisão sejam influenciados no sentido de selecionar a escolha que levaria à melhor das conseqüências, de acordo as experiências anteriores do indivíduo, atuando fora da consciência. Assim, uma pessoa pode vir a por em prática, de forma rápida e eficiente, uma decisão, desconhecendo todos os processos intermediários que conduziram a ela. Nestes casos, os sinais emocionais não são em si mesmo racionais, mas promovem conseqüências que poderiam ter sido deduzidas racionalmente. De acordo com Damásio, os marcadores somáticos auxiliam o raciocínio, tornando-o mais eficiente e rápido. Por vezes, podem tornar o processo de raciocínio supérfluo, o que ocorre quando rejeitamos prontamente uma escolha que conduziria certamente a uma catástrofe ou quando, ao contrário, tomamos rapidamente uma decisão com alta probabilidade de sucesso. Assim, o mecanismo de tomada de decisões relaciona-se sempre, de alguma maneira, com as emoções, mesmo quando a razão é utilizada, pois a razão não prescinde das emoções. A atuação das emoções nas tomadas de decisões ocorre às vezes de forma sutil, outras não.

No caso dos seres humanos as situações vividas são comumente avaliadas duplamente: o aparelho das emoções avalia e o aparelho da mente consciente avalia também, pensadamente. Quando o organismo adquire consciência das emoções ocorre o que Damásio denomina como sentimento. As emoções estão sintonizadas com o corpo, enquanto os sentimentos estão sintonizados com a mente. Os sentimentos, assim como as emoções, contribuem para a manutenção da vida, mas em um nível mais alto, orientam os esforços da autoconservação de maneira consciente e deliberada, auxiliando o organismo a fazer escolhas sobre como agir a fim de se autopreservar:

“Os sentimentos orientam os esforços conscientes e deliberados da autoconservação e ajudam-nos a fazer escolhas que dizem respeito à maneira como a autopreservação deve se realizar. Os sentimentos abrem a porta a uma nova possibilidade: o controle voluntário daquilo que até então era automático.” (op cit., p. 87).

A definição de sentimento para Damásio sugere que para um organismo ser capaz de ter sentimentos ele deve possuir alguns requisitos básicos (op. cit., pp. 118-120). O primeiro é a presença de um sistema nervoso. O segundo é a sua capacidade de mapear as estruturas do corpo em seus diversos estados e transformar os padrões neurais em padrões mentais, ou seja, em imagens. O terceiro é que os conteúdos dos sentimentos sejam conhecidos pelo organismo, o que significa que para que um organismo seja capaz de sentir ele deve possuir consciência. O quarto implica que o organismo possua dispositivos prévios de regulação da vida que incluem emoções e apetites, pois sem a presença dos dispositivos regulatórios não haveria nada para ser sentido.

Em termos evolutivos, as emoções precedem os sentimentos:

“A evolução parece ter construído a estrutura da emoção e sentimento a prestações. Construiu primeiro os mecanismos para a produção de reações a objetos e circunstâncias – a estrutura da emoção. Construiu depois os mecanismos para a produção de mapas cerebrais que representam essas reações e os seus resultados – a estrutura do sentimento.” (op. cit., pp. 87-88).

Os dispositivos das emoções e dos sentimentos propiciaram diferentes capacidades aos organismos:

“O primeiro dispositivo deu aos organismos a capacidade de responder com eficácia, mas de modo pouco original, a várias circunstâncias que promovem ou ameaçam a vida – circunstâncias boas ou más para a vida. O segundo dispositivo, o do sentimento, introduziu um alerta mental para as boas e más circunstâncias e permitiu prolongar o impacto das emoções ao afetar a atenção e a memória de maneira duradoura. Mais tarde, numa combinação frutífera de memórias do passado, imaginação e raciocínio, os sentimentos levaram à emergência da capacidade de antevisão e previsão de problemas e à possibilidade de criar soluções novas e não estereotipadas.” (op. cit., p. 88).

Notamos que o processo do sentimento distingue-se do processo emocional que é automático por definição. É a partir do advento do sentimento, associado às capacidades de memória, imaginação e raciocínio, que o ser humano passa a ter a possibilidade de agir com maior criatividade e não apenas de maneira automática.

A diferenciação das reações automáticas das ações ponderadas encontra correspondência na teoria hindu. De acordo com Frawley, os hindus diferenciam os processos de *Manas* e de *Buddhi*: enquanto a atuação de *Manas* (“mente sensorial”) é automática e imediatista (consiste nos sentidos, nas emoções e no *pensamento exterior*), a atuação de *Buddhi* (“mente racional”) é ponderada e atua em longo prazo. Neste sentido, encontramos na teoria hindu as emoções participando das ações comandadas por *Manas*, enquanto encontraríamos provavelmente os sentimentos – de acordo com a definição de Damásio - participando das ações comandadas por *Buddhi*.

Damásio propõe que o termo sentimento seja utilizado para designar uma experiência mental privada de uma emoção ou, de maneira mais abrangente, de um estado do corpo, enquanto o termo emoção seria utilizado a fim de designar o conjunto de reações físicas automáticas de um organismo a um determinado EEC. As emoções,

nesta concepção, surgem primeiro e os sentimentos em seguida, quando as emoções tornam-se conscientes⁴⁵. Esta definição implica no fato de que um sentimento não pode ser observado em outra pessoa, mas apenas em si mesmo, pois os sentimentos são imagens mentais, que podem ser percebidas apenas pelo proprietário dessas imagens. Já as emoções, diferentemente, são ações que ocorrem no corpo e que podem ser percebidas a olho nu ou se tornar “visíveis” com sondas científicas modernas (Damásio, 2000, p. 64).

Os dados científicos corroboram a sensação que temos através de uma análise introspectiva de que os sentimentos estão ligados a transformações do corpo, pois há comprovações de que a região cerebral que corresponde aos sentimentos está ligada a regiões que representam o corpo. Para Damásio, os sentimentos possuem como conteúdo essencial o mapeamento corporal no cérebro, que é constante. Apesar deste amplo mapeamento, nós não registramos conscientemente a maior parte dessas informações, embora tenhamos uma sensação integrada do nosso corpo. Alguns padrões químicos do nosso organismo são registrados como sentimentos de fundo, tais como a fadiga ou a disposição. Outros aparecem como apetites ou desejos, por exemplo, quando o nível da glicose cai sentimos fome.

O mapeamento nervoso e químico do corpo é bastante detalhado. Diz respeito à temperatura do corpo, aos estados de dor, aos arrepios, às sensações viscerais, ao nível de glicose, entre outros. Todas as regiões do corpo são constantemente mapeadas através de terminações nervosas que enviam sinais ao sistema nervoso central. Além dos sinais enviados pelas fibras nervosas, a corrente sanguínea leva informações para o cérebro através de sua composição química. Alguns neurônios lêem as informações químicas do sangue, como a concentração de glicose ou de água e desencadeiam processos que visam à manutenção da homeostasia, como a fome e a sede. A partir destes diversos mapeamentos, o cérebro produz mapas integrados do estado do corpo, que constituem a base de nossas sensações de bem estar ou mal estar.

⁴⁵ É importante salientar que o fato do processo do sentimento relacionar-se com a consciência não significa que acessemos a causa dos sentimentos. Este assunto será analisado mais detalhadamente adiante.

Para Damásio, o perfil químico do meio interno é especialmente relevante para a construção dos mapas integrados do corpo e para as sensações positivas (bem estar) ou negativas (mal estar) deles resultantes. Trata-se de um processo reverberativo: a química cerebral atua sobre as sensações somatossensitivas do corpo ao mesmo tempo em que são influenciadas pelo próprio estado químico corporal. A rede química que relaciona o cérebro e o corpo estabelece um processo de mútua influência e reverberação e esse conjunto químico cerebral e corporal apresenta-se como o principal dado para os sentimentos positivos ou negativos que temos. A química corporal é lida pelo cérebro e os sentimentos que surgem a partir desta leitura visam promover o estado de equilíbrio homeostático. Uma série de fatores integrados causa alterações na química corporal. A alimentação e o sono são algumas das maneiras através das quais a nossa química corporal atua sobre os nossos sentimentos. Por exemplo, tendemos a nos sentir mal em um estado de fome ou sede extremos e tendemos a nos sentir bem quando estamos em vias de solucionar a fome ou a sede ou quando estamos satisfeitos.

Apesar da relevância do estado corporal e, especificamente, de seu perfil químico, para os sentimentos, Damásio salienta que os sentimentos não surgem diretamente a partir do estado do corpo, mas sim a partir do mapeamento cerebral deste estado:

“Os sentimentos não têm origem necessariamente no estado real do corpo, mas sim no estado real dos mapas cerebrais que as regiões somatossensitivas constroem em cada momento.” (Damásio, 2004, p. 122).

Esta diferenciação é importante, pois muitas vezes o mapeamento cerebral do corpo é preciso, contudo, algumas vezes este mapeamento perde a sua fidelidade e deixa de coincidir com o estado real do corpo. A analgesia natural é um exemplo de um falso mapa do corpo. Em certas circunstâncias, o cérebro elimina a transmissão de sinais cujo mapeamento conduziria à experiência da dor. Esta alteração pode ser muito benéfica, como nos casos de uma possível fuga de um perigo quando o fugitivo encontra-se ferido. A empatia é outro exemplo de um falso mapa do corpo: a partir da emoção da simpatia o cérebro simula certos estados do corpo “como-se-fosse-o-corpo” e torna possível que uma pessoa experiencie parcialmente a situação experienciada de forma

real por outra pessoa. A capacidade de alucinar o corpo pode apresentar muitas vantagens para o indivíduo, contudo, como ocorre com outros dispositivos naturais valiosos, certas variações patológicas podem corromper o valor original deste dispositivo.

No caso da ingestão de drogas psicotrópicas - como o álcool, os analgésicos e hormônios como os estrógenos e a testosterona - certas moléculas ligam-se a certos receptores neuronais, dando início a uma cadeia de processos que termina por alterar os padrões que representam o corpo. A alteração dos padrões que representam o corpo pode ocorrer através de três mecanismos distintos, que podem se dar separadamente ou conjuntamente (op. cit., p. 132):

- . Interferência na transmissão de sinais provenientes do corpo.
- . Criação de um padrão específico de atividade dentro dos mapas do corpo.
- . Alteração direta do corpo propriamente dito.

De maneira semelhante, as drogas que produzem a felicidade, como a cocaína ou o ecstasy, podem atuar em cada um destes três níveis especificamente ou combiná-los em sua atuação. Seja como for, nestes últimos casos, normalmente ocorre uma alteração dos mapas do corpo, gerando sensações corporais aprazíveis que costumam ser acompanhadas por um conjunto de pensamentos sintonizado com a natureza de tais sensações. Cada droga específica conduz ao desencadeamento de certos padrões de atividade das regiões somatossensitivas.

Além da ingestão de drogas psicotrópicas, algumas atitudes realizadas deliberadamente por um ser humano podem também vir a alterar a composição química de seu cérebro, pois estimulam a liberação de determinadas substâncias em seu meio. A execução de atividade física é um dos meios de causar alteração da química cerebral – por isso, as atividades físicas são, em última instância, psicofísicas. Mas existem ainda outros meios do ser humano buscar a alteração de sua química cerebral como, por exemplo, a meditação:

“Sentir dor ou prazer resulta da presença de uma certa imagem corporal tal como é representada, em certo momento, em mapas do corpo. A morfina ou a aspirina podem alterar essa imagem. O uísque ou o ecstasy também. E os anestésicos. E certas formas de meditação.” (op. cit., p. 135).

Em algumas circunstâncias, a percepção do estado do corpo constitui por si só um sentimento, mas, em outras circunstâncias, além da percepção corporal, o sentimento é acompanhado pela percepção de uma determinada forma de pensar, assim como pela percepção de pensamentos que concordam, em matéria de tema, com o tipo de emoção que está sendo sentido. A percepção de todos estes fatores atuando em conjunto constitui com maior precisão o que é denominado por Damásio como sentimento:

“Um sentimento é uma percepção de um certo estado do corpo, acompanhado pela percepção de pensamentos com certos temas e pela percepção de um certo modo de pensar.” (op. cit, p. 92).

Considerando as emoções, fundamentalmente, como estados corporais, Damásio assegura que emoções e sentimentos apresentam-se aos seres humanos como um *continuum* funcional e torna-se muitas vezes difícil a empreitada de distinguir as etapas de tais fenômenos. Em nossa vida adulta, muitas emoções se tornam conscientes e a partir daí são tecidos pensamentos e comportamentos, que por sua vez geram novas emoções em uma trama sucessiva e complexa (Damásio, 2000, p. 64).

A relação entre os estados de sentimentos e o corpo tem sido pesquisada por cientistas cognitivos através testes experimentais em laboratórios. Em um destes testes (Damásio, 2004, pp. 105-110) foi pedido a diferentes pessoas que recuperassem em sua memória situações marcantes emocionalmente e que as reexecutassem emocionalmente. Cada participante deveria fazer um pequeno movimento com a mão assim que começasse a sentir a emoção. A atividade cerebral foi mapeada nestes momentos a partir de tomografia. Revelou-se que a região cerebral correspondente aos estados corporais havia sido modificada significativamente durante o processo do sentimento, comprovando-se a relação entre os sentimentos e os estados corporais.

Além disto, este experimento revelou que os estados corporais modificavam-se antes do sentimento das emoções surgir. Isto foi comprovado através do controle das alterações de condução cutânea. Em todos os casos, ocorreu em primeiro lugar uma alteração do nível de condução cutânea para só em seguida o participante indicar com um movimento da mão que o sentimento da emoção estava começando.

Damásio relata ainda duas experiências ocorridas em laboratório com o intuito do tratamento de doenças neurofisiológicas que ajudaram a esclarecer melhor a diferenciação entre as emoções e os sentimentos de emoções, já que comumente a rapidez dos acontecimentos faz com que não possamos perceber as diferentes fases deste processo (op. cit., pp. 73-84). O primeiro caso relatado ocorreu com uma paciente que estava sendo tratada de mal de Parkinson através da implantação de pequenos eletrodos em seu cérebro, o que costuma aliviar bruscamente os sintomas dessa doença. Durante tal procedimento, conforme uma corrente elétrica passou por um determinado local de seu cérebro, ela subitamente interrompeu a conversa bem-humorada que estava tendo, inclinou-se para a direita e apresentou uma expressão facial de tristeza. Pouco depois, a paciente passou a chorar. Quando indagada sobre o que estava ocorrendo, a paciente respondeu: “Estou farta da vida, já chega... É tudo inútil... não presto para nada...” (op. cit., p. 75). Percebendo que este estado emocional estava sendo causado pela corrente elétrica o médico a suspendeu e pouco tempo depois a paciente regressou ao seu estado normal e os relatos de tristeza terminaram.

O que ocorreu neste caso é que a corrente elétrica em lugar de dirigir-se às estruturas motoras a que se destinavam, dirigiu-se às estruturas cerebrais que controlam as ações que produzem a tristeza. Assim que a corrente elétrica foi interrompida, todas essas manifestações cessaram: tanto a emoção de tristeza, quanto os sentimentos e pensamentos preocupantes. A ordem dos acontecimentos deixou claro que o estado emocional de tristeza surgiu em um primeiro momento e foi só em um segundo momento que surgiu o sentimento de tristeza e os pensamentos a ele relacionados – preocupação com a doença, fadiga, desejo de morrer. Em condições normais, a rapidez com que as emoções surgem e dão vazão aos sentimentos e pensamentos com elas relacionadas faz com que a análise da seqüência destes fenômenos se torne difícil.

O segundo caso relatado por Damásio refere-se ao caso de uma paciente que estava sendo tratada de epilepsia e que teria algumas regiões de seu cérebro removidas. Antes de ser realizada a cirurgia foi feito um diagnóstico através de simulações elétricas a fim de identificar se tais partes podem ser removidas ou não devido as suas funções. Quando os cirurgiões estimularam uma determinada região cerebral perceberam que a estimulação causava o riso. A paciente passou a atribuir a causa do riso ao objeto que estivesse olhando no momento da estimulação, como, por exemplo, a fotografia de um cavalo, ou aos próprios investigadores.

Estes dois casos relatados por Damásio demonstram as etapas e mecanismos separados dos processos de emoção e de sentimento. Em ambos os casos tornou-se claro que as emoções surgiram primeiro - nestes casos desencadeadas por estimulações elétricas cerebrais – e os sentimentos e pensamentos surgiram apenas em um segundo momento, de maneira condizente com as emoções que estavam sendo desencadeadas. Primeiro surgiram as sensações corporais (choro, riso) e só depois os pensamentos que justificavam tais sensações (desânimo em relação à vida, a fotografia de um cavalo). É interessante notarmos que de acordo com a teoria da mente descrita por Frawley as emoções são geradas primeiramente por *Manas* (“mente sensorial”) e só depois são justificadas por *Buddhi* (“mente racional”).

Damásio explica que a ligação entre os estados emocionais e os pensamentos é constante:

“Certos pensamentos evocam certas emoções e certas emoções evocam certos pensamentos. Os planos cognitivos e emocionais estão constantemente ligados.” (op. cit., p. 79).

O que passa a ser questionável a partir do momento que percebemos como o nosso corpo e a nossa mente funcionam são as aparentes causas de nossos sentimentos. Assim como a paciente do primeiro experimento relatado atribuiu a causa de sua tristeza ao seu precário estado de saúde ou assim como a paciente do segundo experimento atribuiu a causa de seu riso à fotografia de um cavalo, muitas vezes um ser humano justifica um estado emocional instaurado por motivos físicos através de um pensamento com ele condizente. A pessoa passa a crer que a causa de seu sentimento advém de uma

determinada situação (um estado de saúde instável, a fotografia de um cavalo), quando o seu princípio gerador foi na realidade fundamentalmente fisiológico.

A partir desta compreensão podemos indagar quantas emoções em nosso cotidiano podem advir em princípio de um processo estritamente fisiológico, para só depois surgirem os pensamentos com elas condizentes. Em tais casos, os pensamentos surgem como maneiras de justificarem estados emocionais instaurados em princípio por uma determinada condição fisiológica. Provavelmente, nestes casos somos levados a crer que apresentamos determinadas emoções pelos motivos que encontramos conscientemente, já que os processos fisiológicos escapam a nossa consciência.

A percepção deste tipo de situação coloca em questão quais seriam as reais causas dos sentimentos. Percebemos ocorrer uma confusão na estipulação da causa dos sentimentos. Podemos pensar nos sentimentos como efeitos de causas que, algumas vezes, nos escapam. Este tema está bastante presente no pensamento de Espinosa. A partir de uma análise do pensamento de Espinosa, Deleuze afirma que a confusão entre as causas e os efeitos é própria à natureza dos seres humanos – “condenados a sofrer efeitos cuja lei se lhes escapa” (Deleuze, s.d., p. 28). Ele diz que a consciência humana funciona de tal maneira que é a partir dos efeitos que trabalha para inferir as suas causas e que não há outra maneira, já que o que se apresenta diante de nós são sempre os efeitos, isto é, os fatos já realizados:

“A ordem das causas é pois uma ordem de composição e decomposição de relações, que afeta infinitamente toda a natureza. Mas nós, enquanto seres conscientes, apenas recolhemos os efeitos dessas composições e decomposições.” (op. cit., p. 28).

Desta maneira, a consciência, tendo apenas acesso aos efeitos, procura inferir as causas (ilusão da finalidade) e, neste processo, acredita ser livre em seus pensamentos (ilusão da liberdade):

“Não basta mesmo dizer que a consciência gera ilusões: ela é inseparável da dupla ilusão que a constitui: a ilusão da finalidade e a ilusão da liberdade.” (op. cit., p. 28).

A ilusão da finalidade consiste em tomarmos os efeitos como causas, enquanto a ilusão da liberdade consiste em emprestamos à consciência o controle de uma situação que lhe escapa. Tais ilusões podem ser muito bem compreendidas a partir do seguinte trecho de Espinosa:

“É assim que uma criancinha julga apeteecer livremente o leite, um menino irritado a vingança, e o medroso a fuga. Um homem embriagado julga também que é por uma livre decisão da alma que conta aquilo que, mais tarde, em estado de sobriedade, preferiria ter calado. Do mesmo modo, o homem delirante, a mulher tagarela, a criança e numerosos outros do mesmo gênero julgam falar em virtude da livre decisão da alma, enquanto que, todavia, são impotentes para reter o impulso de falar. A experiência faz ver, portanto, tão claramente quanto a Razão, que os homens se julgam livres apenas porque são conscientes das suas ações e ignorantes das causas pelas quais são determinados; e, além disso, que as decisões da alma nada mais são que os próprios apetites, e, por conseguinte, variam conforme as variáveis disposições do corpo.” (Espinosa, 1997, p. 280).

De acordo com este trecho de Espinosa, o que surge primeiro é um estado corporal ou emocional, em seguida, justificado por um pensamento. Tal ordem de acontecimentos pode ser muito bem percebida nos dois experimentos de Damásio descritos acima. As justificativas para um determinado estado emocional de origem física foram, nestes casos, de alguma maneira, congruentes com a realidade, pois, em alguma instância, a paciente do primeiro experimento realmente tinha motivos para estar triste devido ao seu debilitado estado de saúde ou, da mesma maneira, o paciente do segundo experimento pode, de fato, ter visto graça na fotografia de um cavalo. Demonstrou-se nestes experimentos que, apesar dos sentimentos e pensamentos serem congruentes e compatíveis com a realidade, eles não eram necessários senão por uma predisposição física. Muitas vezes, o sentimento instaura-se em nosso corpo e através de nossa razão nós estipulamos quais foram provavelmente os EEC para que os nossos sentimentos tenham surgido. Acreditamos que descobrimos a razão de nossos

sentimentos e, ao justificarmos a sua ocorrência, ficamos apegados a determinados sentimentos como se eles fossem necessários, quando não são.

A influência do corpo sobre os pensamentos pode ainda ser percebida em mais um estudo relatado por Damásio. Foi pedido a alguns indivíduos normais que movimentassem determinadas musculaturas faciais em uma seqüência específica. O intuito da experiência era fazer com que as pessoas compusessem certas expressões emocionais sem que, contudo, diagnosticassem as expressões que estavam retratando. O resultado da experiência demonstrou que as pessoas passavam a ter o sentimento correspondente à emoção que fora composta pelo experimentador. Constatou-se que “mesmo que as expressões emocionais não tenham motivação psicológica e sejam ‘representadas’, elas são capazes de causar sentimentos e de provocar o tipo de pensamentos que, um dia, foram aprendidos em conjunto com essas emoções.” (Damásio, 2004, p. 79).

A atuação do Yoga sobre os sentimentos pode partir justamente de práticas físicas. A prática física do Yoga consiste na realização de diferentes posturas (*ásanas*) e também nas práticas respiratórias (*pranayamas*). Tais práticas atuam diretamente sobre o estado fisiológico de uma pessoa. A execução de diferentes posturas estimula a circulação sanguínea em diferentes áreas do corpo. A prática respiratória aumenta a capacidade de oxigenação do corpo. A alteração da química corporal influencia diretamente a alteração da química cerebral e novos estados do corpo passam a ser construídos. Ao ter a sua predisposição física alterada, a pessoa terá também suas emoções alteradas, já que as emoções são justamente o conjunto dos estados corporais em determinado momento. Conseqüentemente, os pensamentos serão alterados, de maneira que se tornem condizentes com o seu novo estado físico, pois a interação entre o plano emocional e o plano cognitivo é constante e existe uma relação que tende a ser coerente entre emoções e pensamentos. Quando um estado emocional é ativado no corpo, os pensamentos tendem a ser condizentes com tal estado. Ao bem-estar físico corresponde um bem-estar emocional. A um bem-estar corporal e emocional correspondem sentimentos e pensamentos agradáveis:

“Quando temos a experiência de um sentimento positivo, a mente representa mais do que bem-estar, a mente representa também bem-

pensar. A carne funciona harmoniosamente, é o que nos diz o espírito, e a nossa capacidade de pensar está assim enriquecida. Por outro lado, sentir a tristeza não diz respeito apenas ao mal-estar. Diz respeito também a um modo ineficiente de pensar, concentrado em torno de um número limitado de idéias de perda.” (op. cit., p. 96).

Damásio explica que os sentimentos positivos e negativos são determinados pela regulação da vida. Quando a regulação da vida está em equilíbrio, os sentimentos que acompanham esse estado fisiológico são naturalmente considerados “positivos”, caracterizados não só pela ausência de dor, mas também por variedades de prazer. Quando a regulação da vida está em desequilíbrio, os sentimentos que acompanham esses estados são naturalmente considerados “negativos”, caracterizados não só pela ausência de prazer, mas também por variedades de dor.

Normalmente, após a prática de Yoga os EEC geradores de sentimentos de mal-estar costumam perder em parte ou totalmente a sua competência, pois o corpo reequilibrado em suas funções fisiológicas proporciona naturalmente bem-estar. Esta mudança pode ocorrer porque os causadores imediatos dos sentimentos são de fato os estados corporais e não os EEC, que podem ganhar força ou perder força em sua atuação sobre o corpo conforme a predisposição que este apresenta.

Esta percepção de que os causadores imediatos dos sentimentos são os próprios estados corporais é muito importante para a prática do Yoga. Os sentimentos ligam-se indiretamente ao EEC, contudo o causador direto do sentimento é sempre o próprio corpo. Enquanto os demais sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato) percebem o exterior, o sentimento é um sentido que percebe o meio interno: os objetos e situações que constituem as origens imediatas dos sentimentos estão dentro do corpo e não fora dele.

Este entendimento de que os sentimentos dependem fundamentalmente do que ocorre no próprio corpo foi também notado por Schopenhauer:

“Para o bem-estar do homem, para todo o modo de sua existência, a coisa principal é, manifestamente, o que se encontra ou acontece dentro

dele mesmo. Com efeito, é nisso que reside imediatamente o seu contentamento íntimo, ou descontentamento, que é antes o resultado do seu sentir, querer e pensar; enquanto tudo o que se situa na exterioridade tem apenas uma influência mediata. Por isso, os mesmos acontecimentos, ou situações exteriores, afetam de modo diverso cada pessoa e, em igual ambiente, cada um vive num mundo diferente. Pois o homem lida imediatamente apenas com suas próprias representações, seus próprios sentimentos e movimentos da vontade.” (Schopenhauer, 2006, p. 4).

Ainda nas palavras de Schopenhauer:

“Tudo o que existe e acontece para o homem existe imediatamente apenas em sua consciência e acontece para ela; logo, manifestamente, é a qualidade da consciência a ser primeiramente essencial e, na maior parte das vezes, tudo depende mais dela do que das figuras que nela se expõem.” (op. cit., p. 6).

Segundo o filósofo esta constatação aponta para o fato de que:

“Em todas as coisas e ocasiões, o indivíduo frui, em primeiro lugar, apenas a si mesmo. [...] A expressão inglesa *to enjoy one's self* é bastante acertada; com ela, dizemos, por exemplo, *he enjoys himself at Paris*, portanto, não “ele frui Paris”, mas “ele frui a si em Paris.” (op. cit., p. 15).

É a partir desta percepção de que os sentimentos estão em sintonia em princípio com o próprio organismo que o yogue buscará deliberadamente o sentimento positivo. O sentimento de beatitude do sábio pode ser atingido porque não depende das circunstâncias externas para aflorar: o sábio cria voluntariamente tal sentimento dentro de si. É nesta perspectiva que o sábio hindu Svami Prajnanpad escreve:

“O sentimento aparece quando você vê, você reconhece, compreende uma coisa tal qual ela é... O sentimento produz uma ação positiva, que

não provoca nenhuma reação. A reação produzida pela emoção é o início de uma reação em cadeia... Há um elemento compulsivo numa reação emocional, enquanto que, no sentimento positivo, há uma ação deliberada. Ele encontra a sua fonte em si mesmo. Outro ponto: uma emoção vai até os extremos... há algo de excessivo. É uma expressão muito bonita: encontrar a sua fonte em si mesmo! Assim, o sentimento se basta, só depende de si próprio.” (Prajnanpad apud Sodré, 2006, p. 207).

Nesta concepção, enquanto as emoções estão presas a reações compulsivas, o sentimento positivo é aquilo que pode surgir de uma ação deliberada - por isso relacionada ao processo da consciência - e que “só depende de si próprio”. O sentimento positivo proposto pelo Svami é assim uma ação voluntária que ocorre independentemente dos EEC. Esta é também a proposta dos estóicos e epicuristas: um domínio deliberado sobre os sentimentos em um sentido positivo e de bem-estar.

Segundo Damásio, o fato do objeto imediato do sentimento ser o corpo causa uma diferença entre este processo específico e os demais processos de percepção. Neste caso, o cérebro é capaz de atuar diretamente sobre a estrutura do objeto que está percebendo - o corpo. Assim, ocorre um processo reverberativo que não acontece em percepções de objetos exteriores ao corpo: o objeto imediato (corpo) e o sentimento influenciam-se mutuamente. É justamente neste processo reverberativo entre os sentimentos e o corpo que os yogues - assim como os estóicos e epicuristas - buscam atuar: o sentimento positivo é criado deliberadamente através da consciência, influenciando o estado do corpo.

A teoria de Svami Prajnanpad condiz com a de Damásio quando diz que “a reação produzida pela emoção é o início de uma reação em cadeia” e que “há um elemento compulsivo numa reação emocional”. As emoções são em princípio automáticas e ocorrem independentemente de uma fase de avaliação consciente precedente. O elemento compulsivo das emoções pode ser compreendido em relação com o seu automatismo e imediatismo: junto com demais dispositivos de homeostasia, as emoções fazem com que os organismos solucionem os problemas básicos da vida sem raciocínio prévio. Os processos emocionais desencadeiam-se automaticamente e

relacionam-se com os níveis de regulação básica da vida: emoções positivas são associadas a condições favoráveis à vida, enquanto emoções negativas associam-se com condições desfavoráveis à vida. As emoções possuem a função de auxiliar a vida em sua permanência e justamente esse elemento compulsivo das emoções é responsável pela manutenção da vida em larga escala:

“É necessário reconhecer que apreciar e responder a uma situação automaticamente é um sucesso notável da biologia e não é, de forma nenhuma, menos notável do que a apreciação consciente de uma situação.” (Damásio, 2004, p. 63).

As emoções possuem a função de auxiliar a vida em sua permanência. Contudo, algumas se tornam contraproducentes na vida de um ser humano. Algumas emoções selecionadas evolutivamente não são positivas. Damásio cita as emoções que levam aos preconceitos raciais e culturais como um possível exemplo típico. Estas teriam surgido com o intuito de detectar diferenças em outros indivíduos – causa de possíveis perigos – e promover retraimento ou agressão.

Outros exemplos de emoções contraproducentes podem ser fruto da própria vida do indivíduo. Em um ser humano adulto, a maior parte dos objetos (ou talvez todos) evocam reações emocionais, fracas ou fortes, conscientes ou não. As respostas emocionais advêm certas vezes de uma predisposição genética, mas alguns objetos adquirem sua carga emotiva no decorrer da experiência individual: a partir de nossa experiência podemos ser condicionados a gostar ou desgostar de determinados objetos e mesmo as fobias podem ser adquiridas através deste mecanismo. Constantemente, categorizamos as situações de que temos experiência e as associamos – em nível neural e mental – com dispositivos cerebrais que desencadeiam emoções. Devido a estas associações, quando deparamos com uma situação que corresponde ao perfil de certa categoria, somos capazes de desencadear, rápida e automaticamente, a emoção que lhe corresponde.

Por exemplo, uma pessoa pode sentir-se mal ao entrar em determinado tipo de casa na qual teve uma má experiência. Contudo, o fato de a pessoa ter vivido uma má experiência em determinado tipo de casa não significa que sempre determinado tipo de

casa será o local de uma má experiência. A partir deste tipo de emoção adquirida de forma inconsciente as pessoas podem adquirir certos padrões de reações a determinados objetos ou situações e esses padrões nem sempre podem ser os mais vantajosos para a pessoa, embora tenham sido inconscientemente adquiridos com tal intuito.

É por isto que não devemos tentar interferir em algumas reações automáticas vantajosas para o homem, mas devemos, em contrapartida, tentar interferir naquelas que se apresentam como desvantajosas a nós:

“Não devemos interferir na sabedoria da natureza quando se trata de regular a função cardíaca ou fugir ao perigo. Mas algumas reações podem ser modificadas, especialmente quando controlamos os estímulos que as provocam. Às vezes, dizer não é o melhor remédio.”
(op. cit., p. 60).

A avaliação consciente torna possível que moldemos nossas respostas emocionais, em alguma instância, a nosso favor:

“Os seres humanos conscientes da relação entre certos objetivos e certas emoções podem esforçar-se, de livre e espontânea vontade, para controlar as suas emoções, pelo menos em parte. Podemos decidir quais os objetos e quais as situações que podem ou não fazer parte do nosso ambiente, quais os objetos e quais as situações nos quais queremos investir tempo e atenção. [...] Graças ao controle da nossa interação com os objetos que causam emoções, conseguimos exercer algum controle sobre o nosso processo de vida e conseguimos levar nosso organismo a um estado de maior ou menor harmonia tal como Espinosa desejava. [...] É isso afinal que fazemos quando escolhemos o que lemos, aonde vamos e de quem somos amigos. É isso que os seres humanos têm feito há séculos quando seguem certos preceitos sociais e religiosos que modificam o ambiente e a nossa relação com ele. É isso que fazemos quando seguimos dietas e programas de exercícios físicos.” (op. cit., pp. 59-60).

É neste sentido que o sentimento positivo proposto pelo Svami Prajnanpad é – ao contrário do que ocorre com as emoções e com os sentimentos inconscientes na teoria de Damásio - uma ação deliberada que pretende “encontrar a sua fonte em si mesmo”. Este sentimento é atingido quando “você vê, você reconhece, compreende uma coisa tal qual ela é”. Trata-se, portanto, de um sentimento que é fruto de uma “compreensão”. Assim, neste caso, parte-se da mente - da consciência - e atinge-se um sentimento deliberado de bem-estar. Em oposição ao sentimento positivo atingido pela “compreensão”, Prajnanpad diz que as reações emocionais possuem “um elemento compulsivo” (Prajnanpad apud Sodré, 2006, p. 207).

Damásio diz que interpor uma fase de avaliação não automática entre os EEC e as respostas emocionais é justamente um dos principais objetivos da nossa educação, para assim acomodar as emoções aos ditames da cultura. Yuasa concorda que é possível que moldemos, em um certo nível, nossas reações automáticas. Ele explica que os nossos hábitos diários são geralmente executados de forma impulsiva, ou seja, surgem da consciência escura. Contudo, uma vez que tais ações sejam completadas, podem ser objeto de reflexão da consciência iluminada, que tem a possibilidade de intencionalmente estabelecer um novo hábito. Este novo hábito pode então se tornar um novo padrão na consciência escura e, eventualmente, se tornar uma segunda natureza. Para Yuasa, o treino das reações automáticas deve ocorrer através de práticas psicofísicas e é este justamente o principal aspecto das práticas orientais, como o Yoga.

Kasulis observa que quando atos condicionados são discutidos, muitas vezes o aspecto ressaltado é a falta de liberdade das ações, mas é importante lembrar que o que as práticas orientais ressaltam, assim como Yuasa o faz em sua análise, é o fato de que uma pessoa é possui alguma liberdade para agir sobre seus hábitos condicionados a partir do momento em que é capaz de percebê-los e atuar voluntariamente sobre eles. As emoções são, em princípio, reações automáticas e inconscientes, mas podem ser compreendidas e, em alguma instância, modificadas a partir do momento em que o ser humano adquire consciência sobre elas. A consciência aparece como o fator decisivo na capacidade do ser humano atuar com alguma deliberação sobre o que seriam - sem a presença da consciência – reações puramente automáticas. Percebemos que o processo da consciência é o fator que propicia a escolha entre diferentes ações e, por isto, possuir consciência associa-se a possuir alguma liberdade. Em oposição à liberdade das ações

humanas, são comumente colocadas as reações dos demais animais – totalmente inconscientes e automáticas.

A percepção desta relativa liberdade implica, paralelamente, em uma maior responsabilidade atribuída aos seres humanos, já que estes seriam responsáveis por ações que surgem de padrões de comportamento reconhecidos conscientemente e que - a partir desta conscientização - são livres para cultivar ou não. De acordo com esta teoria, somos responsáveis, em certo nível, por nossas ações espontâneas que tipificam nossa forma padrão de ação no mundo.

A prática do Yoga, muitas vezes, é descrita como uma prática libertadora, de auto-desenvolvimento global que transforma padrões corporais, emocionais, sentimentais, de pensamentos e de comportamentos. Vimos que qualquer prática que altere um destes fatores modifica necessariamente os demais em alguma instância, pois se tratam de manifestações relacionadas entre si. De acordo com Damásio, os processos básicos regulatórios da vida, as emoções, os sentimentos, os pensamentos e os comportamentos se influenciam mutuamente em um processo reverberativo. Por exemplo, em qualquer atividade física todas estas alterações ocorrem necessariamente em alguma escala: ao alterarem-se estados corporais, alteram-se emoções. À alteração das emoções correspondem alterações de sentimentos, pensamentos e conseqüentemente de comportamentos - já que os comportamentos são influenciados pelos sentimentos e pensamentos. Assim, através das transformações do corpo transformam-se emoções, sentimentos, pensamentos e comportamentos.

Considerando o sentimento como uma percepção do organismo que integra seu estado corporal, seu modo de pensar e os conteúdos do pensamento, o Yoga atua de maneira abrangente sobre os sentimentos. A sua atuação ocorre através de duas vias: do corpo para os pensamentos e dos pensamentos para o corpo. Trata-se, como diria Yuasa, de um treino psicofísico. A atuação a partir do corpo ocorre através da prática de *ásanas* (prática de posturas), assim como através da prática de *pranayamas* (práticas respiratórias). A partir destas práticas, o estado corporal e emocional é modificado. Conseqüentemente, o modo de pensar e o conteúdo dos pensamentos também sofrem alterações para acompanhar o novo estado corporal. Já a atuação a partir dos pensamentos ocorre através do desenvolvimento da consciência. Para tanto, os treinos

meditativos contribuem diretamente, de maneira que o yogue encontre o sentimento positivo - como prega o Svami Prajnanpad – com a sua fonte em si mesmo. Neste caso, o processo transformador inicia-se como um pensamento.

Se o Yoga atua sobre os sentimentos, a intenção é sempre gerar o que Prajnanpad denomina como “sentimento positivo”, que pode ser também entendido como um sentimento de beatitude. Através de uma prática de Yoga – de *ásanas*, de *pranayamas* ou de uma prática meditativa - pode ser interrompido um padrão de reverberação de determinado sentimento negativo que esteja em curso. Através da prática constante o sentimento positivo desenvolvido tende a perdurar e determinados padrões de sentimentos negativos tendem a afastarem-se. Isto ocorre porque o organismo cria hábitos em todas as suas funções (mentais e físicas) e a partir do treino novos hábitos podem ser estabelecidos.

Esta dissertação sugere que a prática do Yoga favorece as transformações de padrões por um motivo específico: destacar a união entre corpo, mente e emoções de maneira que cada praticante passe a notar conscientemente inter-relação entre esses fatores em sua vida. O enfoque na conscientização de estados corporais, emocionais, sentimentais e em sua relação com os pensamentos e com os comportamentos faz com que a prática do Yoga tenha a sua atuação global intensificada: o auto-conhecimento atua como princípio agenciador de mudanças, pois ao trazer à luz a maneira como agimos automaticamente, abre-se a possibilidade da criação de novas maneiras de agir.

Vimos que o Yoga possui diversas práticas que favorecem o corpo, a mente e as emoções. A prática de determinadas posturas (*ásanas*) favorece primordialmente o corpo, enquanto a prática meditativa volta-se primordialmente para a mente, porém, todas estas práticas atuam simultaneamente, em certo grau, sobre o corpo, a mente e as emoções. Seja qual for a prática do Yoga adotada - por exemplo, a das posturas ou a da meditação – a inter-relação entre o corpo, a mente e as emoções busca ser trazida à consciência.

O desenvolvimento da auto-consciência, proposto pelo Yoga, ocorre através da auto-observação durante as práticas, mas deve também ocorrer através da auto-observação diária. O praticante deve observar como a alimentação, o sono, a moradia,

as atividades físicas - entre outros fatores - influenciam as suas emoções, sentimentos e maneiras de pensar. Todas estas esferas interferem no comportamento. A partir do momento em que o ser humano auto-observa suas emoções, sentimentos, pensamentos e ações - e também a relação entre todos estes fatores e o ambiente -, ele reconhece alguns hábitos que são favoráveis para a sua vida e outros que não são. A partir da conscientização da relação entre estes diversos fatores, o praticante tende a manter os hábitos que favorecem a sua vida e alterar aqueles que a prejudicam.

O Yoga explica o ciclo de realimentação de hábitos da seguinte maneira: diversas experiências são constantemente registradas em nossa mente (*samskáras*). As experiências de um mesmo tipo geram conjuntos de padrões de ações (*vásanas*). A mente tem uma tendência para, a partir dos *vásanas* apreendidos, incitar determinadas ações e reações (*karma*) quando o ser humano se encontrar em situações parecidas. Trazer os ciclos de realimentação de hábitos para a consciência através da auto-observação no dia-a-dia e também através de algumas técnicas meditativas é um dos objetivos do Yoga.

A percepção de um determinado hábito é o primeiro passo para a pessoa desenvolver a possibilidade de modificá-lo, caso deseje. Mas para modificar um hábito não basta percebê-lo: é preciso que a pessoa modifique suas ações e reações (*karma*), pois só assim os *vásanas* e *samskáras* deixam de ser realimentados. Ou seja, através da auto-consciência e de um treino constante, um homem pode deixar de agir a partir de certos hábitos incorporados através do tempo, mas que lhe sejam prejudiciais e desenvolver novos hábitos, que possam lhe ser mais benéficos. Alguns filósofos ocidentais levaram em conta a importância da prática, como, por exemplo, o filósofo Aristóteles. Este sustentava que o mero estudo de um princípio moral nunca produziria uma pessoa moral, pois a verdadeira moralidade seria adquirida somente através da *práxis*, a prática corporificada de decisões morais a fim de estabelecer hábitos apropriados.

Aproximando a teoria do Yoga com a de Damásio e a de Yuasa, podemos pensar que a partir do momento que uma pessoa percebe a atuação de determinados hábitos em si, ela pode optar por cultivá-los ou não. Este seria o espaço de liberdade que uma pessoa teria sobre a sua maneira de atuar no mundo: a consciência iluminada agindo

sobre a consciência escura através da intenção deliberada, mas também através da prática voluntária.

Conclusão

Nesta dissertação, o Yoga foi abordado como uma prática que enfoca a percepção do sentido da consciência, assim como o desenvolvimento de uma percepção específica da realidade, analisada a partir de alguns parâmetros: desespero, beatitude, desapego, aceitação, atividade passiva ou passividade ativa, eterno-presente e não-separação. Como prática psicofísica, o Yoga age simultaneamente sobre o corpo, a mente, as emoções e os sentimentos.

O Yoga é comumente descrito como uma prática de aprimoramento pessoal, mas é interessante notar que esta prática insere-se também em um campo social, pois o aprimoramento pessoal relaciona-se com o aprimoramento coletivo. É neste sentido que os oito passos do Yoga Clássico, descritos por Patanjali, postulam em sua base os preceitos éticos - os *Yamas*: *Ahimsa* (não agredir), *Satya* (não mentir), *Asteya* (não roubar), *Brahmacharia* (não dissipar a sexualidade), *Aparigraha* (não possessividade). Assim, o início da jornada de desenvolvimento pessoal sugerido pelo Yoga Clássico situa já o praticante em relação aos demais seres humanos. A prática ética (normas de conduta humana, do ponto de vista do bem e do mal) no Yoga surge como fruto de um treinamento psicofísico – assim como todas as demais práticas do Yoga. Os princípios são os mesmo: a auto-observação e a prática constante.

Para Damásio, a convivência social é um princípio que favorece muitas vezes a preservação da vida. De acordo com ele, os comportamentos sociais e cooperativos são observáveis em diversas espécies animais, como as abelhas e as formigas. Ao compartilhar sua existência, os seres, muitas vezes, podem aumentar a capacidade de sobrevivência da espécie.

Damásio explica que os comportamentos éticos surgem como desenvolvimentos elaborados de comportamentos sociais e cooperativos e podem ser encontrados entre certas espécies mais complexas de animais, como os morcegos, os lobos e os chimpanzés. Mas é somente entre os seres humanos que a ética atinge um grau elevado de elaboração e complexidade. Damásio sugere que as convenções sociais e regras éticas (assistidas por instituições religiosas, de justiça e de organização sociopolítica)

possam ser compreendidas como extensões dos mecanismos de homeostasia primários e automáticos. Ele explica que a vida de qualquer ser vivo é regulada por processos de homeostasia. Todo organismo nasce com dispositivos que solucionam automaticamente, sem qualquer raciocínio prévio, problemas básicos de manutenção da vida, tais como encontrar fontes de energia; incorporar e transformar energia; manter equilíbrio químico e temperatura compatíveis com a vida. A palavra homeostasia corresponde, em princípio, aos processos primários de regulação e manutenção da vida, como o metabolismo, os apetites e as emoções. Para Damásio, como o objetivo de todas as convenções sociais e regras éticas é “promover a vida e evitar a morte, é robustecer o bem-estar e reduzir o sofrimento” (Damásio, 2004, p. 179), elas podem ser compreendidas como extensões da homeostasia:

“As convenções sociais e as regras éticas podem ser vistas em parte como extensões da homeostasia no âmbito da sociedade e da cultura.”
(op. cit., p. 181).

As emoções sociais positivas de altruísmo geram comportamentos de cooperação que são vantajosos para os seres humanos. A convivência pacífica é uma maneira do próprio organismo se preservar e, desta maneira, a busca de concordância faz parte de nossas características evolutivamente selecionadas:

“O esforço e a tentativa de viver numa concordância pacífica com outros são uma extensão do esforço e da tentativa de preservar o próprio *self*. Os contratos sociais e políticos são extensões do mandato biológico pessoal. Somos estruturados biologicamente de uma certa forma, inclinados a sobreviver agradavelmente em vez de sobreviver com dor, e dessa maneira provém uma certa forma de contrato social, e é curioso pensar que a tendência natural da procura de concordância social foi incorporada nas nossas características biológicas, pelo menos em parte, devido ao sucesso evolucionário das populações cujos cérebros aperfeiçoaram os comportamentos cooperativos.” (op. cit., p. 186).

De acordo com Damásio, alguns sentimentos naturais podem atrapalhar o desenvolvimento da sociedade. Apesar de seus evidentes benefícios, Damásio diz que as emoções sociais apresentam também contrapartidas negativas. Por exemplo, os comportamentos de dominância e submissão são importantes para a organização social, mas podem igualmente conduzir à tirania e prejudicar o equilíbrio de um grupo. Além disso, o altruísmo, inicialmente, refere-se a um grupo específico, como a família, a tribo, a cidade e a nação. As emoções dirigidas para fora do grupo tendem a ser desagradáveis: raiva, ressentimento e violência. Conscientemente, o ser humano pode perceber as vantagens da cooperação e optar por construir uma sociedade cada vez mais cooperativa e tentar expandir o sentimento de altruísmo para círculos de atuação cada vez maiores e idealmente para a humanidade inteira (op. cit., pp. 175-176).

Diversos pensadores refletiram sobre a importância da vida social para o ser humano, como foi o caso de Schopenhauer. De acordo com o filósofo, o ser humano opta, conscientemente, por participar da sociedade, pois essa participação lhe é vantajosa:

“O homem, por si só, consegue muito pouco e é um Robinson abandonado: apenas em comunidade com os outros ele é e consegue muito. Ele se dá conta de tal situação a partir do momento em que sua consciência começa, de algum modo, a se desenvolver, e logo que nasce nele a aspiração por ser considerado um membro útil da sociedade, portanto, alguém capaz de cooperar *pro parte virili* (como homem pleno) e, por conseguinte, tendo o direito de participar das vantagens da comunidade humana.” (Schopenhauer, 2006, pp. 74-75).

Se a união entre os seres humanos é vantajosa para o indivíduo ela, contudo, não ocorre sem atritos. O filósofo Comte-Sponville atentou para o fato de que para participar da sociedade é preciso submeter os desejos individuais às normas da coletividade. Tal submissão é vantajosa para o próprio indivíduo que usufrui dos benefícios da sociedade. Assim, de acordo com Sponville é sobre um aparente paradoxo que a sociedade se funda e se afirma em sua força:

“Nossos desejos nos dividem e nos opõem uns aos outros; portanto só podemos nos unir submetendo nossos desejos a outra coisa que não eles mesmos, isto é, escolhendo (por egoísmo) outra norma de conduta que não o egoísmo.” (Compte-Sponville, 2006b, p. 195).

A vida de um homem existe em relação a dos demais que compõem com ele a sociedade. Esta, apesar de suas inúmeras vantagens, não é isenta de relações conflitantes. O aprimoramento pessoal de cada membro da sociedade e a abertura de cada um para modos de vida cada vez mais cooperativos mostram-se como vantagens simultâneas para o indivíduo e para a coletividade. Esta importante relação entre o eu e o outro não foi desconsiderada no Yoga. Os benefícios desta prática atuam no indivíduo e nas relações estabelecidas por este em seu meio. A individualidade é, nesta visão, indissociável das relações que estabelece com o meio em que está inserida.

Anexo: Breve apresentação histórica da filosofia do Yoga

Yoga se demonstra por Yoga

Essa frase foi formulada por Vyasa, autor indiano que viveu entre os séculos XVII e XVIII. A partir dela, notamos que o desenvolvimento de um conhecimento sobre o Yoga através de textos possui limitações. Apesar disto, é possível compreendermos e discutirmos alguns dos aspectos desta prática aqui.

Mircea Eliade (1996, p. 21) explica que o Yoga é um dos seis *darsanas* – “sistemas de filosofia” - indianos. Embora não sejam equivalentes aos sistemas filosóficos ocidentais, os *darsanas*, em sua maneira, constituem um sistema de afirmações coerentes. Tais afirmações estão ligadas à experiência humana e têm como objetivo uma atuação prática na vida do homem. De acordo com Eliade (op. cit., p. 19), a verdade não possui um fim em si mesmo para o pensamento indiano, mas relaciona-se com seus efeitos sobre a vida e, neste sentido, todos os conhecimentos que não se associam com algum objetivo prático de atuação são considerados de menor importância. Este autor explica que os *darsanas* pretendem encontrar uma maneira de resolver o principal impasse vivido pela humanidade: o ser humano encontra-se no tempo e tem a percepção de que é constantemente consumido pela temporalidade, até a sua morte. A percepção da temporalidade – e conseqüentemente da morte - seria a grande causa do sofrimento humano. O Yoga, analisado como um *dársana*, traria uma proposta para a resolução deste impasse

Não existe consenso quanto à data exata de origem do Yoga, mas comprovadamente há referência a esta prática nas mais antigas seções dos *Vedas* - o mais antigo livro sagrado das religiões, que data de cerca de 1500 a.C. Nas diversas escrituras sobre o Yoga realizadas ao longo do tempo, esta prática é apresentada de diferentes maneiras. Nos *Upanishads*, compostos entre 800 e 400 a.C., os métodos e a filosofia do Yoga são descritos como uma prática ascética. Já no texto *Bhavagad Gita*, supostamente composto no século V a.C., é prescrito o caminho do Yoga não apenas para ascetas, mas também para os seres humanos comuns.

Eliade diz que o termo Yoga identifica-se com diferentes técnicas de ascese e de meditação (populares e assistemáticas), mas foram com os *Yoga Sutras*, escritos por Patanjali entre os séculos II a.C. e II d.C, que o Yoga elevou-se a um dos sistemas de filosofia indianos: “Graças a Patanjali, o Yoga passou de tradição mística a sistema de filosofia” (op. cit., p. 22). Eliade considera que o Yoga, tal como estabelecido por Patanjali, define o que é o Yoga Clássico:

“Existe um Yoga ‘clássico’, ‘sistema de filosofia’ exposto por Patanjali em seu célebre tratado *Yoga-sutra*, e é deste ‘sistema’ que é necessário partir para compreender a posição do Yoga no pensamento indiano. Porém, ao lado do Yoga ‘clássico’ existem numerosas formas de *yoga* ‘populares’, assistemáticas.” [...] De todas as significações de que se reveste a palavra *yoga* na literatura indiana, a mais precisa é a que se liga à filosofia Yoga (*yoga-dársana*) tal como é exposta sobretudo no tratado de Patanjali, *Yoga-sutra*, assim como em seus comentários.[...] E este Yoga ‘clássico’, tal como foi formulado por Patanjali e interpretado por seus comentadores, é também o mais conhecido no Ocidente.” (op. cit., pp. 20-21).

De acordo com Eliade, o Yoga Clássico propõe um plano atemporal, permanente, eterno, imutável - *nirvana* - que existiria em oposição ao mundo temporal, fenomênico, do devir - *maya*. O *nirvana* seria o plano verdadeiro, enquanto *maya* seria o ilusório, que o ser humano em sua ignorância (*avidya*) acreditaria ser o verdadeiro (op. cit., p. 19). O objetivo principal do Yoga Clássico consistiria em libertar o homem da ignorância e, assim, libertá-lo do sofrimento inerente à temporalidade. Através da prática, o yogue visaria tornar-se, em última instância, um “liberto em vida” (*jivan-mukta*):

“Não tentaremos descrever esse estado paradoxal; passível de ser obtido mediante a “morte” da condição humana e o renascimento para um modo de ser transcendente, ele é irreduzível às nossas categorias. Destaquemos, porém, um fato de interesse histórico: o Yoga retoma e prolonga o simbolismo imemorial da iniciação; em outros termos, integra-se em uma tradição universal da história religiosa da

humanidade, que consiste em antecipar a morte para assegurar o renascimento em uma vida santificada, isto é, tornada *real* pela incorporação do sagrado.” (op. cit., p. 298).

A fim de atingir o estado de “liberdade em vida”, o Yoga Clássico de Patanjali sugere uma série de práticas psicofísicas, enumeradas em oito passos principais nos *Yoga Sutras*:

1. *Yamas*: os cinco “nãos”: Ahimsa (não agredir), Satya (não mentir), Asteya (não roubar), Brahmacharia (não dissipar a sexualidade), Aparigraha (não possessividade).

2. *Niyamas*: os cinco “sins”: Saucha (pureza), Santosha (contentamento), Tapas (auto-superação), Svádhyáya (auto-estudo), Ishvara-pranidhána (entrega ao senhor).

3. *Ásanas*: práticas de posturas físicas.

4. *Pranayamas*: práticas respiratórias.

5. *Pratyahara*: controle ou abstração dos sentidos.

6. *Dhárana*: concentração.

7. *Dhyana*: meditação propriamente dita.

8. *Samadhi*: iluminação.

Analisando estas etapas, temos na base dos *Yoga Sutras* os *yamas* e *nyamas*, que são preceitos éticos. As etapas seguintes prescritas por Patanjali são as práticas de posturas físicas (*ásanas*) e as práticas respiratórias (*pranayamas*). Por fim, é prescrita a prática meditativa, que é subdividida em quatro etapas: *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

Na concepção do Yoga Clássico, a natureza do ser humano é percebida como dual, composta simultaneamente por uma natureza fenomênica e por uma natureza essencial. Nesta visão, a prática do Yoga surgiria com o intuito supremo de fazer o homem notar tal dualidade e, a partir de então, “despertar” para a sua verdadeira natureza, que é a de sua essência: a libertação do mundo fenomênico constituiria a libertação de todos os sofrimentos humanos.

Contudo, a visão dualista clássica não é a única existente no Yoga. O estudioso Georg Feuerstein (2006, p. 36) explica que o dualismo estrito entre o Espírito e a matéria não é característica das vertentes do Yoga pré-clássicas e pós-clássicas. De acordo com Feuerstein, Yoga é uma disciplina de desenvolvimento espiritual originada na Índia há pelo menos cinco milênios. (op. cit., p. 26). Ao longo deste período agregaram-se, sobre esta mesma denominação, variadas concepções e práticas filosóficas. Para Feuerstein, Yoga é o nome genérico de diversos caminhos indianos de autotranscendência, compreendendo-se a autotranscendência, de maneira geral, como a “transmutação metódica da consciência até que esta se liberte do feitiço da personalidade egóica” (op. cit., p. 38).

Um exemplo analisado por Feuerstein de uma das vertentes não-dualistas do Yoga é o tantrismo, que afirma – da mesma maneira que o Budismo Mahayana - que a Realidade transcendente e o mundo fenomênico são coessenciais, ou seja: “*Samsara é Nirvana*” (op. cit., p. 30). Nesta concepção, tudo o que existe são manifestações diversas de uma mesma substância e, portanto, o sagrado e o profano são indistinguíveis. A realidade é entendida como um contínuo, onde apenas aparentemente os fenômenos existem isoladamente. Nas palavras de Ananda Coomaraswamy¹:

“A realização última de todo pensamento é o reconhecimento da identidade que existe entre o espírito e a matéria, o sujeito e o objeto; e essa fusão é o matrimônio do Céu e do Inferno, o caminhar de um universo contraído rumo à liberdade, em resposta ao amor da Eternidade pelos produtos do tempo. Depois disso não há mais sagrado nem profano, espiritual nem sensual; tudo o que vive é puro e diáfano. Este mesmo mundo da geração e da corrupção é também o grande Abismo.” (Ananda Coomaraswamy apud op. cit., p. 419).

¹ **Ananda Coomaraswamy**: (1877–1947) Nascido no atual Sri Lanka, foi um orientalista e historiador da arte, tendo sido um dos primeiros intérpretes da cultura indiana para o ocidente.

Bibliografia

BADOVINAC, Zdenka. *Body and the East*. Cambridge: The MIT Press, 1999.

BHABHA, Homi K. *O local da Cultura*. Tradução Myriam Ávila, Eliana Lourenço de Lima Reis, Gláucia Renata Gonçalves. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2003.

CALVIN, William H. *Como o cérebro pensa*. Tradução Alexandre Tort; revisão técnica Gilberto Ottoni de Brito. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

CHURCHLAND, Patricia S. *Neurophilosophy, toward a unified science of the mind/brain*. Cambridge: Bradford Books, 1989.

CHURCHLAND, Paul. *Matéria e consciência, uma introdução contemporânea à filosofia da mente*. Tradução Maria Clara Cescato. São Paulo: UNESP, 1998.

COMPTE-SPONVILLE, André. *De l'autre côté du désespoir: introduction à la pensée de Svami Prajnânpad*. Paris: Editions Accarias / L'Originel, 2006a.

COMPTE-SPONVILLE, André. *Le bonheur, désespérément*. Paris: Librio, 2007.

COMPTE-SPONVILLE, André. *Tratado do desespero e da beatitude*. Tradução Eduardo Brandão; revisão técnica Luís Felipe Ponde. São Paulo: Martins Fontes, 2006b.

DAMÁSIO, António. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. Tradução portuguesa Dora Vicente e Georgina Segurado; revisão Carmen S. da Costa e Ana Maria Barbosa. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DAMÁSIO, António. *O mistério da consciência*. Tradução Laura Teixeira Motta; revisão técnica Luiz Henrique Martins Castro. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DAMÁSIO, António. *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos*

sentimentos. Adaptação para o português do Brasil Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

DAWKINS, Richard. *O relojoeiro cego*. Tradução Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

DELEUZE, Gilles. *Espinosa e os signos*. Tradução Abilio Ferreira. Porto: RÉS, s.d.

DESCARTES, René. *Discurso do método*. Introdução Denis Lerrer Rosenfield; tradução Paulo Neves; revisão Renato Deitos e Larissa Roso. Porto Alegre: L&PM, 2007.

DESCARTES, René. *Meditações metafísicas* in *Os Pensadores: Descartes*. Tradução J. Guinsburg e Bento Prado Júnior. São Paulo: Abril Cultural, 1973.

DUPUY, Jean-Pierre. *Nas origens das ciências cognitivas*. Tradução Roberto Leal Ferreira. São Paulo: UNESP, 1996.

ELIADE, Mircea. *Yoga, imortalidade e liberdade*. Tradução Teresa de Barros Velloso; transliteração sânscrita Lia Diskin. São Paulo: Palas Athena, 1996.

ESPINOSA, Baruch de, *Ética III* in *Os Pensadores: Espinosa*. Tradução Joaquim Ferreira Gomes. São Paulo: Nova Cultural, 1997.

FEUERSTEIN, Georg. *A tradição do Yoga*. Tradução Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2006.

FRAWLEY, David. *Uma visão ayurvédica da mente*. Tradução Alípio Correia de Franca Neto. São Paulo: Editora Pensamento, 2000.

GODARD, Hubert. *Gesto e percepção* in *Lições de dança 3*. Tradução Silvia Soter. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2001.

GREINER, Christine. *O corpo: pistas para estudos indisciplinados*. São Paulo: Annablume, 2005.

HERRIGEL, Eugen. *A arte cavalheiresca do arqueiro zen*. Tradução J. C. Ismael. São Paulo: Pensamento, 2006.

IYENGAR, B.K.S. *Yoga, the path to holistic health*. London: Dorling Kindersley, 2001.

KATZ, H. e GREINER, Christine. *A natureza cultural do corpo in Lições de dança 3*. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2001.

KURIYAMA, Shigehisa. *The imagination of the body and the history of the bodily experience*. International Research Center for Japanese Studies, 2000.

KURIYAMA, Shigehisa. *The expressiveness of the body and the divergence of greek and chinese medicine*. New York: Zone Books, 1999.

LAKOFF G. and JOHNSON, Mark. *Philosophy in the flesh, the embodied mind and its challenge to western thought*. New York: Basic Books, 2000.

LAKOFF G. and JOHNSON, Mark. *Metaphors we live by*. Chicago: The University of Chicago Press, 1980.

LÉVI, Pierre. *O fogo liberador*. Com a colaboração de Darcia Labrosse; tradução Lilian Escorel. São Paulo: Iluminuras, 2000.

MAHARAJ, Sri Nisargadatta. *I am that*. Editora Chetana, 1999. (Tradução utilizada: Anderson Allegro in *Manual do curso livre de formação de instrutores de Power Yoga*. Aruna Power Yoga, 2003)

NOGUSHI, Harushika. *Order, spontaneity and the body*. Tokyo: Zensei publishing company, 1990.

PACKER, Maria Laura Garcia. *Apostila de Raja Yoga*. Santa Catarina: 2002.

PICONE, Mary. “The ghost in the machine: religious healing and the representations of the body in Japan” in *Fragments for a history of human body* (part two). New York: Zone Books, 1989.

RAMACHANDRAN, V. S. e BLAKESLEE, Sandra. *Fantasma no cérebro: uma investigação dos mistérios da mente humana*. Tradução Antonio Machado. Rio de Janeiro: Record, 2002.

RIDLEY, Matt. “O gene libertador”. Texto publicado originalmente na revista *New Scientist*. Tradução Clara Allain.

SACKS, Oliver. *O homem que confundiu sua mulher com um chapéu*. Tradução Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das letras, 1997.

SAID, Edward W. *Orientalismo: o Oriente como invenção do Ocidente*. Tradução Tomás Rosa Bueno. São Paulo: Companhia das letras, 1990.

SANTOS, Boaventura de Souza (organizador). Vários autores. *Conhecimento prudente para uma vida decente: um discurso sobre as ciências revisitado*. São Paulo: Cortez, 2004.

SANTOS, Maria de Lourdes dos (coordenadora). Equipe da BSGI (Associação Soka Gakkai Internacional). *Fundamentos do budismo*. Brasil Seikyo Ltda, 2004.

SCHOPENHAUER, Arthur. *A arte de escrever*. Organização, tradução, prefácio e notas Pedro Sússekind. Porto Alegre: L&PM, 2007.

SCHOPENHAUER, Arthur. *Aforismos para a sabedoria de vida*. Tradução, prefácio e notas Jair Barboza; revisão da tradução Karina Jannini. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

SATCHIDANANDA, Sri Swami. *Os sutras do Yoga de Patanjali / transcrito e comentado por Swami Satchidananda*. Tradução Antônio Galvão Mendes. Belo Horizonte: Del Rey, 2000.

SODRÉ, Muniz. *As estratégias sensíveis: afeto, mídia e política*. Rio de Janeiro: Vozes, 2006.

TEIXEIRA, João de Fernandes. *Filosofia e ciência cognitiva*. Petrópolis: Editora Vozes, 2004.

VARELA, Francisco; THOMPSON, Evan e ROSCH, Eleanor. *A mente incorporada: ciências cognitivas e experiência humana*. Tradução Maria Rita Secco Hofmeister. Consultoria, supervisão e revisão: Cristina Magro, Maria Evo Magro, Antonio Marcos Pereira. Porto Alegre: Artmed, 2003.

VIEIRA, Jorge de Albuquerque. *O universo complexo in Perspicillum*, volume 7. Rio de Janeiro, 1993.

VIEIRA, Jorge de Albuquerque. *Ontologia sistêmica e complexidade: formas de conhecimento – arte e ciência uma visão a partir da complexidade*. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora, 2008.

YASUO, Yuasa. *The body: toward an eastern mind-body theory*. Translated by Nagatomo Shigenori and T. P. Kasulis. New York: State University of New York Press, 1987.

YASUO, Yuasa; SHANER, David Edward; SHIGENORI, Nagatomo. *Science and comparative philosophy*. New York: E. J. Brill, 1989.

ZITO, Angela; Barlow, Tani E. (edição) *Body, subject and power in China*. Chicago and London: The University of Chicago Press, 1994.