

Psicologia e Ayurveda

O ayurveda é um sistema holístico da tradição indiana que integra corpo, mente e espírito, significando “a ciência da vida” ou “conhecimento da vida”. O terapeuta ayurvédico originalmente deve ser capaz de cuidar do ser humano em sua inteireza. No Brasil, nos cursos de Psicologia e Medicina ainda não há uma disciplina voltada para as filosofias orientais. Se alguma existir, provavelmente ainda é eletiva.

Sendo assim, falar em uma Psicologia Ayurvédica parece totalmente estranho à maioria dos clientes e dos profissionais. É um desafio conciliar práticas e conceitos orientais, em essência muito diferentes daqueles adotados pela maioria dos psicoterapeutas no consultório.

Segundo a tradição indiana milenar conhecida como *ayurveda* (que significa ciência ou conhecimento da vida), surgido da observação da natureza, não se pode pensar mente e corpo de formas separadas. Há uma psicologia implícita no *ayurveda* que, no entanto, ainda não é o aspecto mais procurado no *ayurveda* no Brasil, mais conhecido pela sua ligação com a dietética, meditação e *yoga*.

Sendo um conhecimento voltado para a saúde integral e que faz a prevenção da doença, na medida em que equilibra o indivíduo, obviamente o *ayurveda* é muito mais do que apenas cuidados com a alimentação adequada a cada pessoa. Apesar da nutrição e dieta serem os aspectos que mais se têm destacado na mídia atualmente, deve-se cuidar também da nutrição, digamos, mental. Por vezes, é mais difícil fazer uma reeducação nos nossos maus hábitos mentais do que cortar alguns alimentos do cardápio e experimentar outros temperos...

Alguns recursos que o *ayurveda* indica e que auxiliam nesta “reeducação mental” são a meditação e o *yoga*. Ambas, nas suas variadas correntes, contemplam a necessidade de cada pessoa. No dia-a-dia, fora das academias de *yoga*, hábitos de leitura ou programas e filmes a que se assiste também podem influir e agravar um estado mental.

Outro recurso para ajudar a reequilibrar o paciente são as afirmações de cura. Associadas a alguns mantras, podem ajudar a mudar o padrão mental. E não podemos deixar de mencionar a massagem (*abhyanga*).

E que pontos temos em comum entre a psicologia ocidental e a psicologia contida no pensamento ayurvédico? Certamente é mais fácil apontar no que se diferenciam...

Na Índia, na sua prática, o terapeuta ayurvédico já contempla o aspecto psicológico do paciente. No Ocidente, Medicina e Psicologia têm andado separadas e, como ao psicólogo não é permitido prescrever, o ideal é realizar um trabalho multidisciplinar, em parceria com um médico e um nutricionista da mesma abordagem, para que o paciente esteja amparado.

O profissional de psicologia, na abordagem ayurvédica – como qualquer outro terapeuta da mesma linha - vai tentar nas primeiras entrevistas chegar a um diagnóstico sobre o equilíbrio/ desequilíbrio dos *doshas* (humores biológicos) no paciente. São três os *doshas* existentes: *vata*, *pitta*, *kapha*. Tem-se uma constituição, “de nascença”, muitas vezes ancestral. Constantemente saímos do equilíbrio em função do meio ambiente (estresse, dieta inadequada), ou simplesmente pelas mudanças de estação.

A partir daí, são feitas recomendações individualizadas, observando também as qualidades cósmicas (em sânscrito, seriam os *gunas*: *sattva*, *tamas*, *rajas*). Em cada caso o trabalho psicoterápico terá de ser diferente. Um exemplo banal: pessoas que normalmente têm dificuldade de dormir (o que pode ser um sintoma de um *dosha* desequilibrado), ao assistirem a filmes de ação - ou seja, muito *rajásicos* - pouco antes de dormir, terão maior dificuldade para conciliar no sono. Ou pessoas muito sonolentas, apáticas, podem estar com predomínio de *tamas*. E os recursos serão acionados caso a caso, a partir da queixa do/a paciente, e observando as alterações ao longo do processo psicoterapêutico.

Outro exemplo: no manejo da agressividade do cliente, enquanto várias linhas psicoterápicas frisam a importância de expressar a raiva (característico de *rajas*), usando técnicas para fazer uma catarse no consultório, para o *ayurveda*, a observação do sentimento/ sensação é o mais importante. Expressá-lo pode mesmo reforçar a sua existência, pelo hábito ou condicionamento. A consciência – e não a repressão – é importante para as mudanças.

Se nas psicoterapias ocidentais, o ego é o rei, segundo o pensamento ayurvédico, o ego não deve ser nutrido...