



Haṭha-Yoga, fibromialgia e subjetividade

Dr. Luiz Felipe Castelo Branco da Silva

INTRODUÇÃO

Dados epidemiológicos hodiernos têm apontado aumento significativo nas incidências de dores crônicas, tais como a Síndrome de Fibromialgia. Segundo o *Global Burden of Disease* (2019), as doenças musculoesqueléticas são as que mais causam anos de incapacidade no mundo, além de afetarem em torno de 30% da população mundial. No Brasil, estima-se que 73 milhões de pessoas estão nessa condição. Em decorrência da COVID-19, há indícios de aumento das prevalências supracitadas, o que exige ações diversificadas de cuidado e sintonizadas com os protocolos de segurança sanitária (Gracino et al., 2020), especialmente para aquelas pessoas em situações de maior vulnerabilidade (Tausch et al., 2022). Distintos estudos têm apontando benefícios consistentes com a associação do *yoga* e pessoas com dores crônicas (Khanpour et al., 2021; Knoerl et al., 2021b; Saper et al., 2014), inclusive as condições fibromiálgicas (Firestone, 2014). Entretanto, ao analisar os trabalhos existentes, constatou-se que muitos estudos realizados ancoravam-se na articulação entre Síndrome de Fibromialgia e *haṭha yoga* excessivamente na lógica instrumentalista, por vezes, focando-se na mera redução de sintomas adversos. Havia também a carência de considerações em torno do como as pessoas vivenciavam somática, simbólico e emocionalmente as experiências com tais práticas corporais e como isso se articulava com a trajetória de vida dos indivíduos praticantes. Isso significava ausência de trabalhos que promovessem o estudo da subjetividade na perspectiva cultural-histórica nesse campo em questão.

Como desdobramento desse contexto, o estudo buscou contribuir com a produção de conhecimento nesse campo ao propor pesquisa qualitativa, a partir de estudo de caso de uma mulher negra com fibromialgia, articulando-se com a teoria da subjetividade na perspectiva cultural-histórica. Destarte, o corpo é compreendido como fonte permanente de sensações, emoções e estados diversos que aparecem como sentidos subjetivos e integrados a configurações subjetivas que se situam local e temporalmente. Sendo assim, a subjetividade na perspectiva Cultural-Histórica necessariamente rompe não apenas com a dicotomia indivíduo e social, como também integra a dimensão da corporeidade, enquanto realidade que é subjetivada. Por derivação disso, a subjetividade também é corporificação (González Rey, 2019). Dessa posição assumida, a dor é compreendida como elemento integrante da subjetividade (que implica em um corpo que é subjetivado), articulada em processos recursivos, autorreguladores e organizados dentro da lógica configuracional. Os diversos sentidos subjetivos gerados, integram elementos somático-emocional-simbólicos, que podem ser subjetivamente configurados e ser passível de rearranjos mediados por dispositivos terapêuticos complexos baseado em práticas corporais tais como o *haṭha-yoga*. Admite-se, então, que as práticas do *haṭha-yoga* podem mobilizar a produção de processos subjetivos capazes de integrar novas configurações subjetivas em torno das vivências de dor e outros desconfortos relacionados ao conviver com a Síndrome de Fibromialgia, articulando distintas dimensões individuais, sociais, da corporeidade nos marcadores da cultura e da história.

Por fim, cabe destacar, portanto, que a noção de corpo simbólico implica na compreensão de que as experiências vivenciadas nos contextos da cultura integram a dimensão corpórea. Assim, as experiências somáticas podem configurar subjetivamente e processos subjetivos na qualidade de sentidos subjetivos podem ser produzidos tendo no corpo formas específicas de expressão. A forma como se modula a voz ao falar, as expressões faciais, os gestos, a maneira de gesticular-se nos processos comunicacionais, as posturas, a hiperatividade, a quietude, os silêncios entre outras manifestações seriam exemplos da subjetividade expressa no corpo (Bernardes, 2023; González Rey, 2011). De modo equivalente, o fenômeno da dor reconhecido em sua ontologia complexa, também pode ser entendida como expressão subjetiva que encarna no corpo, não o corpo da biomedicina, mas o corpo simbólico. Assim sendo, especialmente na dor fibromiálgica, tem-se articulados aspectos sociais, culturais, relacionais, processos educacionais e afetivos (Le Breton, 1999).

OBJETIVO

Objetivo geral: Compreender os processos de subjetivação no corpo simbólico, em uma mulher com fibromialgia, gerados a partir da vivência de práticas de *haṭha yoga* síncronas online no contexto da pandemia de COVID-19.

Objetivos específicos:

I – Conhecer as configurações subjetivas da vivência fibromiálgica; II – Estudar em que medida as práticas de *haṭha yoga* no formato proposto são configuradas subjetivamente pelas participantes do estudo; III – Compreender como as configurações subjetivas da vivência fibromiálgica se articulam com possíveis novas configurações subjetivas instituídas a partir das práticas de *haṭha yoga*.

MÉTODO

Participante(s): Uma mulher de 24 anos, autodeclarada negra, kardecista e formada em Psicologia.

Procedimento: Foram ofertadas aulas de *haṭha yoga* síncronas online, no contexto da pandemia de COVID-19, a partir de um projeto de extensão em parceria com a Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária (DASU), do Decanato de Assuntos Comunitários da Universidade de Brasília, no Brasil. O projeto foi disponibilizado para a comunidade universitária e não universitária, de modo a democratizar o acesso. No ato do preenchimento da ficha eletrônica de inscrição, as pessoas tinham a opção de declarar-se ou não com o diagnóstico de fibromialgia. Aqueles indivíduos identificados como potenciais participantes da pesquisa eram contatados via telefone ou mensagem eletrônica por meio de dispositivos móveis, por meio de mensagem de voz ou de texto na qual era noticiada em termos gerais a pesquisa e convidando para uma chamada de vídeo. As pessoas que aceitavam a participar da pesquisa deveriam assinar o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” e estar condizente com os critérios de inclusão (possuir idade maior de 18 anos; possui diagnóstico de fibromialgia; possui acesso aos meios tecnológicos mínimos que permitam acessar às atividades síncronas online de *haṭha yoga* e engajar-se nas práticas semanalmente). Como critérios de exclusão, não foram inseridas pessoas com risco elevado de autoextermínio e que necessitassem de intervenções mais específicas; pessoas com graves problemas neurológicos; pessoas com surdez ou mudez; com condições físicas que a impedissem de realizar *ásanas* (posturas físicas associadas com respirações específicas); mulheres grávidas; pessoas em condição de pós-cirurgia; aquelas que não possuíam acesso a dispositivos que permitissem acessar as aulas e encontros síncronos online e pessoas que não possuíam quadro clínico de fibromialgia. As pessoas selecionadas foram acompanhadas individualmente, duas vezes por semana, com duas horas de duração. A primeira hora era destinada para a prática de *haṭha yoga* (*ásanas*, *prāṇāyāmās*, *mudrās*, *mantras*, *bandhas* entre outros) e o segundo tempo para conversações sobre as vivências em torno da prática e as produções subjetivas compartilháveis. Para efeitos da pesquisa e da escrita do relatório final dessa pesquisa doutoral optou-se pelo estudo de caso de uma das participantes.

Método: O estudo foi ancorado na *Epistemologia Qualitativa* que é constituída por três princípios: 1) A singularidade como nível legítimo da produção do conhecimento científico; 2) O caráter interativo do processo de produção do conhecimento científico e 3) O caráter construtivo-interpretativo do conhecimento sobre a subjetividade, que oferta os balizamentos ontológicos e epistemológicos para o *Método Construtivo-Interpretativo* e as pertinentes articulações com a *Teoria da Subjetividade na perspectiva Cultural-Histórica*.

RESULTADOS

As configurações subjetivas da fibromialgia integravam cristalizações enrijecidas em modos de vida descritas em três eixos de análise: 1) Sustentar o cuidar dos outros enquanto modo de ser valorizada; 2) Sustentar o esforçar-se em não gerar mal-estar nos outros e 3) Sustentar o performar excelência intelectual e no atendimento das demandas alheias como forma de lidar com disposições familiares em torno da lógica do capacitismo. Com o transcorrer das práticas, a ampliação de maior flexibilidade corpórea lograda, a repetição dos momentos de pausa, na prática de *prāṇāyāmās*, por exemplo, e os contextos conversacionais apresentaram-se enquanto dispositivos complexos ativadores de sentidos subjetivos que de modo autorregulado e recursivo, promoveram processos reconfiguracionais da fibromialgia. Destarte, não apenas as vivências dolorosas da fibromialgia passaram a ser experienciadas qualitativamente diferente, como a participante passou a assumir posicionamentos alternativos em distintos contextos de vida, marcando reorganizações de aspectos instituídos nos modos de vida até então hegemônicos. Essas transições também foram expressadas em experiências pictóricas volitivas e que surgiram espontaneamente ao longo do processo da pesquisa. Ela passou a utilizar giz pastel e a tinta óleo (marcadas pela flexibilidade, não controle e maleabilidade) em contraposição à tinteira aquarela (mais rígida, de secagem rápida e baixa maleabilidade), que passaram a integrar processos similares em diversas áreas relacionais da própria vida.

Representação aproximada da fibromialgia na horizontal (modo como foi pintada)



Mandala iniciada com acrílica e finalizada com giz pastel



Mandala de flor amarela escrita: “eu giro para onde gira o sol”



Mandala da borboleta



A menina/mulher florida



CONCLUSÃO

A partir do processo de construção das informações pode-se afirmar que o *haṭha yoga* constitui-se como pertinente meio para o estudo do corpo simbólico e, necessariamente, da subjetividade por serem qualidades psicológicas integradas. Além disso, esse tipo de prática corporal possui potenciais de geração de processos de subjetivação que podem assumir características transformadoras e até terapêuticas, constituindo-se como aporte promissor nos serviços alinhados ao cuidado emancipador e a emergência do sujeito, sejam nos contextos das políticas públicas em distintos contextos ou na ambiência de atuação das psicoterapias, especialmente aquelas que acolhem a dimensão da corporeidade.

REFERÊNCIAS

- Bernardes, V. L. (2023). *Corpo, educação e subjetividade: processos de subjetivação de um corpo simbólico* [Tese de Doutorado não publicada]. Faculdade de Educação da Universidade de Brasília.
- Firestone, K. A.; Carson, J. W.; Mist, S. D.; Carson, K. M. & Jones, K. D. (2014). Interest in yoga among fibromyalgia patients: an international internet survey. *International Journal of Yoga Therapy*, 24, 117-24. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25858658/>.
- Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019). *Institute for Health Metrics and Evaluations*. University of Washington. <https://ghdx.healthdata.org/gbd-2019>.
- González Rey, F. (2019c). A dialogue with Holzkamp on the matter of subjectivity. *Annual Review of Critical Psychology*, v. 16, pp. 80 – 101.
- González Rey, F. (2011). *Subjetividade e saúde: superando a clínica da patologia*. Cortez
- Gracino, I. L. L., Louveira, M. H., Gaudio, C. E., & Souza, J. C. (2020). Transtornos somatoformes durante a pandemia de COVID-19. *Research, Society and Development*, 9(9), <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.8019>.
- Khanpour, A. S., Karkhaneh, M., Stein, E., Punja, S., Junqueira, D. R., Kuzmyn, T., Pearson, M., Smith, L., Olson, K., & Vohra, S. (2021). Systematic review of mind-body interventions to treat myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome. *Medicina (Kaunas)*, 57(7):652. <http://dx.doi.org/10.3390/medicina57070652>. PMID: 334202826; PMCID: PMC8305555.
- Knoerl R, Phillips CS, Berfield J, Woods H, Acosta M, Tanasijevic A, Ligibel J. (2021b). Lições aprendidas com a entrega de intervenções oncológicas integrativas virtuais na prática clínica e pesquisa durante a pandemia de COVID-19. *Cuidados de Apoio ao Câncer*, 29(8), 4191-4194. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06174-0>.
- Le Breton, D. (1999). *Antropología del dolor* (D. Alcoba, Trad.). Seix Barral.
- Saper, R. B., Sherman, K. J., Delitto, A., Herman, P. M., Stevans, J., Paris, R., Keosaiian, J. E., Cerrada, C. J., Lemaster, C. M., Faulkner, C., Breuer, M., & Weinberg, J. (2014). Yoga vs. physical therapy vs. education for chronic low back pain in predominantly minority populations: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 15, 67. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-67>.
- Tausch, A., Souza, R. O., Viciana, C. M., Cayetano, C., Barbosa, J., & Hennis, A. J. M. (2022). Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy 365 analysis and recommendations. *The Lancet*, s/n (5), 1–10.