

UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA
NÍVEL MESTRADO

FRANCISCO BERNAL TRINDADE

**CUIDADO DE SI E SUBJETIVIDADE: PRÁTICA DO AIKIDÔ E SAÚDE
MENTAL**

São Leopoldo

2018

Francisco Bernal Trindade

CUIDADO DE SI E SUBJETIVIDADE: PRÁTICA DO AIKIDÔ E SAÚDE MENTAL

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva, pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS

Orientadora: Profa Dra Tonantzin Ribeiro Gonçalves

Co-orientador: Prof. Dr. Jardel Fischer Loeck

São Leopoldo

2018

Francisco Bernal Trindade

**CUIDADO DE SI E SUBJETIVIDADE: PRÁTICA DO AIKIDÔ E SAÚDE
MENTAL**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Saúde Coletiva, pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS

Orientadora: Profa Dra Tonantzin Ribeiro Gonçalves

Co-orientador: Prof. Dr. Jardel Fischer Loeck

Aprovado em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Dr. Marcelo Simão Mercante – Universidade de São Carlos

Dr. José Roque Jungues – Universidade do Vale do Rio dos Sinos

Dra. Tonantzin Ribeiro Gonçalves – Universidade do Vale do Rio dos Sinos

Dr. Jardel Fischer Loeck – Universidade do Vale do Rio dos Sinos

São Leopoldo

2018

(Dados Internacionais de Catalogação na Fonte-CIP)

833c	<p style="text-align: center;">Trindade, Francisco Bernal</p> <p>Cuidado de si e subjetividade : prática do Aikidô e saúde mental / Francisco Bernal Trindade. – São Leopoldo, 2018.</p> <p>116 p. : il.</p> <p>Disponível também em CD-ROM.</p> <p>Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, São Leopoldo, RS, 2018.</p> <p>“Orientação: Profa. Dra. Tonantzin Ribeiro Gonçalves. Co-orientação: Prof. Dr. Jardel Fischer Loeck”.</p> <p>1. Saúde Mental. 2. Psicologia Fisiológica. 3. Artes Marciais. 4. Esporte. 5. Prática Corporal. 6. Saúde Coletiva. II. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDU 159.91:796.85(043)</p>
------	--

Bibliotecária Responsável: Débora Dornsbach Soares CRB-10/1700

Classificação CDU – edição-padrão internacional em língua portuguesa

RESUMO

No senso comum e na mídia as artes marciais são apresentadas como recursos para o desenvolvimento físico e mental. Embora já se tenha evidências científicas sobre a relação entre artes marciais e saúde, há pouca produção abordando especificamente o aikidô, em especial no Brasil. Esta pesquisa teve por objetivo conhecer as experiências de praticantes de aikidô no Rio Grande do Sul com esta arte e como eles percebem os seus efeitos sobre sua saúde mental. Foi realizada uma pesquisa qualitativa, através de entrevistas com 14 praticantes de aikidô de três cidades do Rio Grande do Sul. A análise de dados resultou na construção de dois eixos temáticos. No primeiro, intitulado “Bravura com serenidade: cuidado de si e saúde mental no aikidô”, discute-se a aproximação geral das artes marciais, e do aikidô em particular, à prática do asceticismo, evidenciando as repercussões predominantemente positivas percebidas pelos praticantes sobre sua saúde mental e suas relações. No segundo eixo, “Maestria e responsabilidade: relações de poder e resistência a partir do aikidô”, discute-se o contexto dialógico do aikidô enquanto discurso e prática, sinalizando que seus efeitos singulares para a saúde mental se constroem a partir das relações estabelecidas. Os achados indicaram que a prática do aikidô se apresenta como prática de cuidado de si a partir das potencialidades e limites das relações dialógicas dentro dos grupos de prática. Ainda, que seus preceitos doutrinários próprios remetem à lógica integrativa no cuidado em saúde, sem dissociação dos aspectos sociais, mentais e físicos.

APRESENTAÇÃO

A presente dissertação, requisito parcial para a obtenção de título de Mestre em Saúde Coletiva, pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, apresenta as etapas da pesquisa “Cuidado de si e Subjetividade: prática do Aikidô e saúde mental”, a qual teve como objetivo geral conhecer as experiências que os sujeitos têm com a prática de aikidô e como eles percebem seus efeitos sobre sua saúde mental. Desta forma, é composta por três partes:

- 1) **Projeto de Pesquisa**, previamente aprovado em banca de qualificação em 14 de fevereiro de 2017;
- 2) **Relatório de pesquisa**, apresentando todas as etapas para a realização da pesquisa;
- 3) **Artigo científico**, apresentando os resultados e conclusões do estudo.

SUMÁRIO GERAL

PARTE 1: PROJETO DE PESQUISA.....	8
PARTE 2: RELATÓRIO DE PESQUISA.....	45
PARTE 3: ARTIGO CIENTÍFICO.....	81

PROJETO DE PESQUISA

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
TEMA.....	11
PROBLEMA	11
OBJETIVOS.....	11
1.3.1 Objetivo Geral.....	11
1.3.2 Objetivos Específicos	11
JUSTIFICATIVA	12
PRÁTICAS CORPORAIS E SAÚDE MENTAL.....	15
PRÁTICAS CORPORAIS E CUIDADO DE SI	17
ARTES MARCIAIS E SOCIEDADE.....	22
AIKIDÔ.....	25
AIKIDÔ COMO PRÁTICA CORPORAL	31
METODOLOGIA.....	32
TIPO DE ESTUDO	32
LOCAL DA PESQUISA.....	32
ENTRADA EM CAMPO.....	32
PARTICIPANTES	33
PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	33
ESTRATÉGIA DE ANÁLISE DE DADOS.....	33
ASPECTOS ÉTICOS	34
DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS.....	35
CRONOGRAMA.....	36
ORÇAMENTO	37
REFERÊNCIAS	38
APÊNDICE A – ROTEIRO PARA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA	43
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) PARTICIPANTES USUÁRIOS DE SUBSTÂNCIA PSICOATIVA.....	44

1. INTRODUÇÃO

Através deste projeto venho apresentar reflexões quanto ao papel das práticas corporais nos processos de promoção, recuperação e proteção da saúde mental. Ao longo desta introdução apresentarei questões relacionadas aos processos de produção de sofrimento mental, partindo de uma perspectiva social e histórica do campo da saúde mental. Para compor tal reflexão, apresento algumas questões iniciais pertinentes ao estudo do tema:

Dentro do campo da Saúde Mental, como são compreendidas as práticas corporais na relação com a saúde mental? Práticas corporais não originalmente planejadas como forma de tratamento podem ter algum valor como estratégias de saúde mental? Tais estratégias chegam a ter caráter de promoção, proteção ou recuperação da saúde mental? Há outras formas de compreendê-lo?

De que maneira o conceito de “corporeidade” pode colaborar para a discussão? Csordas (2008) apresenta a corporeidade como um paradigma, relacionando-o às obras de Merleau-Ponty e Bourdieu. Este conceito parte da compreensão da dualidade corpo/mente na cultura e sociedade ocidental contemporânea e seus efeitos, indo em direção a uma perspectiva que reconheça o valor do corpo e de suas potencialidades para os processos de compreensão do mundo.

A problemática de ambos, Merleau-Ponty e Bourdieu, é formulada em termos de dualidades incômodas. Para Merleau-Ponty, a principal dualidade no domínio da percepção é a do sujeito-objeto, ao passo que, para Bourdieu, no domínio da prática, é estrutura-prática. Ambos tentam não mediar, mas colapsar essas dualidades, e a corporeidade é o princípio metodológico invocado por ambos. O colapso das dualidades na corporeidade exige que o corpo, enquanto figura metodológica, seja ele mesmo não-dualista, isto é, não distinto de – ou em interação com – um princípio antagônico da mente. (CSORDAS, 2008, p. 105)

A partir destas questões, explorarei as noções teóricas escolhidas, apresentando as artes marciais como práticas corporais e suas possíveis contribuições ao tema. A escolha pelo aikidô (arte marcial japonesa) foi motivada por ser a prática corporal com a qual estou envolvido há pelo menos 18 anos e sobre a qual tenho maior propriedade para discutir. Entendo que outras artes marciais (ou mesmo outras práticas corporais que não tenham o caráter marcial) poderiam ter sido escolhidas em seu lugar, contudo optei por abordar uma prática corporal da qual tenho domínio e experiência, ao mesmo tempo em que tenho acesso facilitado aos indivíduos participantes desta investigação.

1.1.TEMA

Os desdobramentos da prática do aikidô no contexto da saúde mental.

1.2.PROBLEMA

Partindo do ponto de vista dos praticantes de aikidô, é possível estabelecer uma relação entre esta prática corporal (arte marcial) e a promoção e/ou recuperação da saúde mental?

1.3.OBJETIVOS

Seguem abaixo os objetivos desta investigação, separados entre Objetivo Geral e Objetivos Específicos.

1.3.1. Objetivo Geral

Estudar relações entre a prática de aikidô e seus efeitos sobre a saúde mental.

1.3.2. Objetivos Específicos

compreender as diferentes motivações à busca pelo aikidô;

identificar se “saúde” encontra-se entre as motivações para a busca pelo aikidô e quais as concepções de saúde apresentadas pelos praticantes;
identificar se a prática do aikidô produziu mudanças nos modos de cuidado de si apresentados pelos praticantes.

1.4.JUSTIFICATIVA

As propostas mais inovadoras no campo da saúde mental apontam para estratégias complementares ao tratamento medicamentoso e psicológico para as chamadas doenças mentais (TESSER, 2012). Dentro do funcionamento dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), seriam atividades propostas pelo serviço, mas que sejam realizadas fora dele e com a participação da comunidade, a fim de encontrar lugar e papel dignos dentro dela para o usuário do CAPS para além da sua condição de doente, abordando, desta forma, tanto os aspectos psicológicos/psiquiátricos quanto sociais/culturais da vida dos usuários dos serviços.

Esta investigação propõe observar os possíveis efeitos da prática de aikidô sobre a saúde mental de seus praticantes, em particular sobre os modos de cuidado de si. Para sustentar tal proposta é necessário compreender que as “artes comunitárias” (ALEXANDER, 2008) – artes plásticas, danças, música, culinária ou outros tipos de performance artística, praticadas em um contexto local – não são apenas entretenimento, mas parte essencial da cultura e identidade de uma comunidade. Mas não se trata de arte-terapia, mas sim do cultivo de uma criatividade recíproca.

Segundo Alexander (2008), ambientes cultural e socialmente empobrecidos constituem e são constituídos por sujeitos igualmente empobrecidos em sua saúde mental. O autor define a saúde mental como uma condição de suportar ou resolver os problemas inerentes à vida cotidiana de forma satisfatória, através de recursos individuais e coletivos. A cultura e as relações sociais fazem parte desse conjunto de recursos coletivos. Mas, no momento em que o estilo de vida leva a dificuldades de conexão entre os indivíduos (isolando-os e provocando-lhes a perda de noção de autovalor e de identidade como membros de um coletivo), ocorre o empobrecimento das relações de suporte mútuo. Tal empobrecimento das relações eventualmente levaria ao uso problemático daquilo que poderia ser uma estratégia para suportar as agruras

comuns à vida. Assim, aquilo que vulgarmente é visto como um comportamento individual inadequado (vício, obsessão, mania, depressão, etc.) pode ser entendido à luz desta teoria como um sintoma de uma desordem anterior que seria de cunho coletivo, social ou ambiental.

Alexander (2008) postula que sexo, entretenimento, trabalho, religião ou participação em grupos podem tomar proporções exageradas a ponto de serem objetos de dependência de maneira similar às substâncias psicoativas. Imagino que seja possível desenvolver atividades que visem à atenção integral à saúde a nível comunitário, trazendo novas referências às relações dos usuários com seus corpos, suas trajetórias de vida e seus vínculos com a comunidade que habitam. As práticas corporais que já fazem parte da cultura local teriam função prioritária, mas nos casos em que não estejam disponíveis, talvez a introdução de uma prática exótica possa oferecer novos referenciais à composição da cultura na qual os indivíduos se inserem.

Quando se fala de artes marciais (neste caso, o aikidô) tal ideia incorpora outras qualidades, pois não se trata apenas de uma técnica para vencer lutas. A prática do aikidô envolve o desenvolvimento de intensa disciplina pessoal, bem como habilidades de observação e sensibilidade. Talvez mais importante que o aprimoramento físico é o compromisso social e ético entre os praticantes. Praticar aikidô demanda a incorporação de características como cortesia, integridade, perseverança, autocontrole e, acima de tudo, respeito. Como as técnicas demandam a compreensão da relação entre os corpos dos participantes, é necessário que a prática seja realizada quase que inteiramente em duplas. Tal situação leva à necessidade da presença de parceiros, de pares, de pessoas que estejam dispostas a ceder seu corpo e conhecimento ao processo de experimentação e aprendizado do outro. O aprimoramento técnico situa-se limitado pela disponibilidade de companheiros de treino e pela possibilidade de compreender as situações a partir de relações com o outro, seu espaço, peso, velocidade, direção e intenção. No aikidô, não basta adquirir controle sobre o próprio corpo, mas deve-se chegar à capacidade de compreender e modificar os movimentos alheios mais do que à de causar ferimentos. Serão apresentados maiores detalhes sobre a técnica, os costumes e a prática do aikidô em um capítulo posterior.

Minha experiência pessoal com o aikidô iniciou em 1998, ao buscar uma arte marcial que não fosse competitiva e que servisse como defesa pessoal. Ao longo dos

anos e de inúmeras experiências no ambiente do aikidô, incluindo diálogos com mestres e professores a respeito dos princípios éticos e mecânicos desta arte, surgiram questões sobre como o aikidô influencia no processo de amadurecimento e melhora da saúde mental de um praticante. Tal curiosidade ainda perdura e motiva o presente estudo.

Por outro lado, minha vivência como trabalhador na área de saúde mental e saúde pública, percebi que a premissa básica de muitas estratégias de promoção e recuperação da saúde em contextos psicossociais é de que a participação em atividades de grupo pode levar à reelaboração dos valores individuais e coletivos, bem como o desenvolvimento de vínculos estruturados entre os participantes, melhorando sua qualidade de vida. Alguns exemplos deste tipo de proposta podem ser encontrados na coletânea “Terapia comunitária integrativa: uma construção coletiva do conhecimento”, (2013) organizada por Maria de Oliveira Ferreira Filha, Rolando Lazarte e Maria Djair Dias.

De minha prática profissional, posso citar algumas situações: em um serviço de acolhimento à população adulta em situação de rua em Porto Alegre, eram realizadas assembleias com os usuários do serviço semanalmente com as finalidades de melhorar a atenção oferecida e propiciar a reflexão entre os usuários; a partir do mesmo serviço, foram realizadas reuniões semanais com adultos em situação de rua, que tomaram uma estação de ônibus como local de moradia, a fim de discutir sobre o uso de drogas, redução de danos, disponibilidade de serviços de saúde, assistência social e albergagem, histórias de vida, etc.; coordenei grupo de discussão sobre violência contra a mulher, a partir de demandas apresentadas por usuárias da Unidade Básica de Saúde e de Estratégias de Saúde da Família onde realizava matriciamento.

Contudo, é necessário experimentar em profundidade esse tipo processo – suas condições de viabilidade, conflitos, atravessamentos, ressonâncias e silêncios. A ideia central do presente estudo é conhecer o aikidô não só como uma prática corporal em grupo, mas como uma arte que carrega múltiplos aspectos (físicos, éticos, estéticos, relacionais, espirituais...) que podem ou não ter ressonância com os processos vitais dos participantes e de suas redes de relações.

Formulei a proposta deste estudo não só a partir de minhas próprias experiências como praticante de aikidô e psicólogo, mas por perceber que a articulação dos conceitos centrais aqui propostos não havia sido abordada. Nesta exploração inicial, o conceito

que mais se aproxima de uma ponte entre os campos seria o de “corporeidade” proposto por Thomas Csordas (2008). O *paradigma da corporeidade* será abordado posteriormente na seção intitulada “práticas corporais” e na seção de metodologia.

2. PRÁTICAS CORPORAIS E SAÚDE MENTAL

Nesta seção pretende-se apresentar a forma como o tema deste projeto foi pesquisado através de bases de dados, a fim de elaborar um panorama inicial de produções já existentes e referenciais teóricos que já tenham sido utilizados para abordar o tema. Este projeto teve sua gênese a partir da curiosidade do pesquisador a respeito da possibilidade do uso do aikidô como uma estratégia de saúde mental. Para tanto foi realizada revisão bibliográfica em diferentes bases de dados (Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e Bireme), após a determinação das palavras-chave em português e seus equivalentes em língua inglesa quando em bases internacionais. Foram selecionados os descritores “aikidô” e “saúde mental”.

Um dos primeiros textos encontrados foi uma revisão sistemática intitulada “*Therapeutic aspects of the martial arts*” (WEISER, 1995). Infelizmente não foi possível obter o texto completo. Apesar disso, pode-se observar a perspectiva terapêutica das artes marciais em geral, dentro da temática da saúde mental, sem abordar especificamente o uso de drogas como foco de interesse. Outras produções, dentro dos dez primeiros resultados no Google Acadêmico em língua inglesa, abordavam as artes marciais como estratégia alternativa ao uso de medicamentos psicoativos para tratamentos de transtornos mentais. Outros registros abordavam o uso de artes marciais como estratégia para lidar com comportamento violento em jovens, sem abordar especificamente a saúde mental como foco.

O que se apresenta a seguir são os resultados considerados relevantes dentro das perspectivas teórico-metodológicas deste projeto. Inclusive tentou-se fazer buscas em bases de dados asiáticas com tradução para o inglês, mas tais bases continham textos em línguas nativas onde somente o resumo (*abstract*) se encontrava em inglês. Talvez com o auxílio de um intérprete e com maior tempo, todo este trabalho pudesse tomar outros

rumos em função de a revisão bibliográfica que incluísse contribuições do próprio país de origem (Japão) da arte marcial em questão (aikidô).

O que foi encontrado, inicialmente, tinha o caráter de psicologia aplicada ao esporte (dentro desta categoria se incluíam algumas artes marciais competitivas, como o judô, o taekwondô ou o boxe), a melhoria da qualidade de vida (do ponto de vista da saúde orgânica) através da atividade física, ou o uso de drogas para melhoria do desempenho atlético, sem abordar o uso abusivo de substâncias psicoativas.

Quando buscando compreensões acadêmicas a respeito da prática de artes marciais, foi encontrado um artigo intitulado “*Practice without theory: a neuroanthropological perspective on embodied learning.*” (Downey, 2010). Nele é apresentada uma visão antropológica sobre a capoeira (arte marcial e dança brasileira), no contexto da Neuroantropologia. Contudo, não aborda aspectos relacionados à saúde, o que em parte diminuiu seu alcance de influência sobre o presente estudo, mas o mantém no horizonte teórico a ser constituído aqui.

Ainda buscando temas afins, foram encontrados trabalhos abordando algumas práticas corporais (mas não especificamente artes marciais) na atenção básica em saúde. Alguns exemplos são apresentados no texto “Sem começo e sem fim... com as práticas corporais e a clínica ampliada”, de Valéria Monteiro Mendes e Yara Maria de Carvalho (2015). Nele é discutida a problemática da prescrição de atividade física a partir de um viés biologicista e hierarquizado, ao qual propõem estratégias coletivas de composição e de elaboração da prática de atividade física, através do método da roda e da clínica ampliada. Apesar de discutirem a prática profissional em saúde de um ponto de vista engajado e embasado teoricamente, fogem ao escopo aqui procurado e não apresentam informações referentes à prática de artes marciais.

Foram encontradas publicações que tratam de práticas alternativas de saúde, mas geralmente não envolvem atividade física. Quando incorporadas ao sistema público de saúde (SUS) tomam a nomenclatura de Práticas Integrativas (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS /Ministério da Saúde, 2006.). Nesta política, as atividades mais correlatas ao pretendido por esta pesquisa são aquelas compreendidas na categoria “práticas corporais”, tomados como exemplos o Tai chi chuan (arte marcial chinesa, característica por ser praticada de forma lenta e pelo baixo impacto de suas técnicas), o Liangong (forma de ginástica chinesa baseada na

medicina tradicional chinesa), Chi gong (forma de exercícios de respiração, também baseados na medicina tradicional chinesa), o Tuí-Na (forma de massagem também baseado na medicina tradicional chinesa) e a meditação, citados no texto da PNPIC. Uma ressalva que precisa ser feita é que esta política se aplica à Atenção Primária em Saúde (APS), nominada pelo Ministério da Saúde como Atenção Básica (AB) e abarca serviços como as Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Estratégias de Saúde da Família. Tais serviços de base territorial têm o vínculo aos seus usuários como estratégia fundamental e constam como a porta de entrada preferencial ao SUS, contudo não têm o caráter de serviços especializados, portanto não contam com o foco na atenção à saúde mental (SM).

Uma experiência muito interessante sobre o uso de uma prática corporal foi a dissertação de Mestrado de Katerina Volcov (2011), sobre prática de yoga por adolescentes internos na Fundação CASA de Guarulhos/SP. Essa prática iniciou com o caráter de voluntariado como parte de uma parceria entre o poder público e a Organização Não-Governamental (ONG) da qual Volcov fazia parte, convertendo-se em sua pesquisa de campo. As similaridades que posso perceber entre a presente proposta de pesquisa e a realizada por Volcov iniciam-se pelo fato de serem ambas de caráter qualitativo e crítico, mas vão além: ambas têm por foco a experiência vivida no corpo e seus efeitos; têm por viés analítico o contexto sócio-histórico-cultural e não somente as implicações teórico-metodológicas da intervenção diretamente sobre a saúde; o corpo enquanto conceito central e norteador; e a oferta de uma atividade física de origem asiática e de princípios culturais e filosóficos bastante diversos à cultura brasileira contemporânea.

2.1. PRÁTICAS CORPORAIS E CUIDADO DE SI

Diferentes culturas e períodos históricos produziram diferentes práticas corporais. Dentre elas, entendo que estejam todas as práticas que têm o corpo como objeto de atenção. Desta forma, variadas artes, terapias, saberes e profissões podem ser entendidas como práticas corporais. No contexto das ciências ocidentais, podemos apontar com mais clareza a medicina, a fisioterapia, a odontologia e a educação física como exemplos, mas outros poderiam ser a psicologia, a terapia ocupacional, o serviço

social ou mesmo o direito (geralmente tomando o corpo como um objeto de intervenção, algo passível de ser compreendido e sobre o qual pode-se fazer algo). Ainda no contexto ocidental, pode-se tomar como exemplo as danças, as artes musicais, as artes dramáticas, as artes plásticas (nelas o corpo é protagonista da ação, mas o objetivo da prática é produzir algo de valor estético, seja uma imagem, um gesto ou uma narrativa). Outros saberes ocidentais sobre o corpo poderiam ser os esportes (novamente o corpo é o protagonista da ação, mas o objetivo de sua prática se localiza entre a saúde física e o alto rendimento competitivo), as técnicas de combate e autodefesa, entre outros. Mas aqui foram apresentadas formas de olhar e lidar com o corpo de forma organizada e sistematizada, outras formas mais sutis estão presentes em nossa sociedade e em outras.

De acordo com Foucault (1987, p.118-119), a escravidão, a vassalagem e o ascetismo utilizam métodos de controle dos corpos diversos daqueles de uma sociedade disciplinar. Segundo ele, na escravidão o controle sobre o corpo do escravo ocorre através do sustento da vida e da destinação de suas atividades (o escravo é visto como um objeto a ser utilizado de acordo com o interesse de seu proprietário). Já na vassalagem, a relação entre senhor e vassalo se dá através do direito de vida e morte pois, neste sistema, o vassalo não é visto como um objeto, mas alguém que deve sua vida ao senhor e pode ser morto por ele em razão disto. Por outro lado, o ascetismo não almejaria aumentar a utilidade do corpo, mas aumentar a capacidade do sujeito de renunciar a desejos, ilusões e tentações. Ainda no ascetismo, as relações entre mestre e discípulo teriam como propósito o desenvolvimento de capacidades para lidar com diferentes situações da vida. Neste sentido, a obediência ao mestre se faz necessária como parte de um processo pedagógico cujo beneficiado seria o discípulo. Neste sentido entendo que o aikidô, por seu contexto histórico e as relações construídas idealmente, se encontra entre uma forma monástica (por ser uma arte que visa o desenvolvimento individual) e de vassalagem (pela herança cultural japonesa, dos samurais enquanto vassalos de senhores feudais).

Foucault (1987, 1988) observou que as práticas de ascese, na Antiguidade ocidental, eram constituídas por práticas focadas na liberdade e não no “assujeitamento” e disciplinamento. Assim, o indivíduo optava pela ascese (enquanto asceticismo, ou a forma “monástica” de educação) voluntariamente. Desta noção, Foucault elabora seu

conceito de “cuidado de si”. Este seria (na perspectiva ascética) uma tarefa permanente e uma série de práticas destinadas a preparar o indivíduo para suportar as vicissitudes às quais poderia ser exposto. “Cuidar de si” tinha um caráter mais voltado à transformação do indivíduo do que ensinar uma determinada habilidade ou conhecimento, e contava com a orientação de um mestre – de exemplo, de competência ou socrático – tendo o objetivo de eliminar a ignorância do discípulo.

A ascese demanda não só “cuidar de si”, mas também “conhecer a si mesmo” e era praticada por filósofos estoicos (membros de uma escola filosófica grega fundada no séc. III A.C. chamada Estoicismo). Pode ser definida como:

um conjunto de práticas mediante aos quais o indivíduo pode adquirir, assimilar a verdade e transformá-la em um princípio de ação permanente. (...) [Trata-se de] um processo de intensificação da subjetividade (FOUCAULT apud VOLCOV, 2011, p.54).

Dois tipos principais de exercícios compõem a ascese: *mélete* e *gymnasia*. Neles, o asceta submete-se voluntariamente a provações. *Mélete* consiste no exercício de pensamento profundo sobre um problema, imaginando as repercussões de certa circunstância ou atitude. Tal forma de pensar, antecipando acontecimentos e julgando suas consequências, era chamada na Grécia antiga de “meditação” – muito diferente do que é chamado de “meditação” no contexto oriental e relacionado a muitas artes marciais asiáticas.

O que chamamos comumente de “meditação”, neste contexto, tem funcionamento e propósitos diametralmente diversos. Um exemplo é a prática do *zazen* (meditação zen-budista sobre o vazio) que tem como prática o controle da respiração e dos pensamentos com a finalidade de aquietar a mente, visando extinguir qualquer pensamento. Neste sentido, o *zazen* é um exercício de controle do estado emocional e mental, não de desenvolvimento do intelecto ou da capacidade estratégica.

O estoicismo propunha a *gymnasia* junto à *mélete*. Enquanto a *mélete* representava o aspecto do desenvolvimento do pensamento analítico, a *gymnasia* consistia de treinamentos pragmáticos, tradicionalmente incluindo a abstinência sexual, a privação física e outras práticas de purificação. Exercícios de renúncia como estes

tinham como objetivo aumentar a capacidade de um asceta de resistir a tentações ou outros impulsos considerados primitivos.

Há aqui uma questão de moralidade e moralização (ao considerar os instintos como “errados por definição” e a necessidade de negá-los) que pode ser abordada. O asceta optava por tal caminho, voluntariamente,

expondo-se a situações e vivências a fim de tornar-se alguém que ainda não era e contando com o apoio e orientação de um outro que já trilhou tal caminho. Tal relação do asceta consigo mesmo e com seu mentor configura-se de forma diferente de uma relação de sujeição ou submissão à vontade de um outro soberano ou a códigos de conduta obrigatórios e compulsórios. Até onde consigo compreender, a prática ascética dirige-se à produção de capacidades internas de auto-observação e autodeterminação, e não à internalização de uma moralidade externa.

Foucault aponta que “não há ação moral particular que não se refira à unidade de uma conduta moral: não há conduta moral que não exija a constituição de si mesmo sem “modos de subjetivação” e sem uma “ascética” ou “práticas de si” que os fundamentem” (FOUCAULT, 2006, p. 214).

Dessa maneira, a moralidade está parcialmente limitada pelas experiências de autocuidado, auto-observação e autodeterminação já praticadas no processo de educação ascético (uma das formas de subjetivação disciplinar, mas ainda arcaico e desprovido das conotações “modernas”, de produtividade e utilidade presentes nas sociedades ocidentais contemporâneas). Foucault (2006) explica que o cuidado de si é ético em si mesmo, pois implica um cuidado do outro. Assim, exercer disciplina, vigilância e poder sobre si mesmo é pré-requisito para o exercício do poder sobre o outro, para a participação na *pólis*. Seria necessário cuidar de si antes de ter efeito sobre os outros indivíduos, bem como conhecer seus próprios apetites e limites a fim de saber conduzir-se adequadamente para ter existência política.

Seguindo tal linha de raciocínio e lembrarmos de que “onde há poder, há resistência” (FOUCAULT, 1985, p. 91), podemos imaginar que as características relacionadas à disciplina podem ser atribuídas a processos de assujeitamento (oriunda do poder disciplinar), ao mesmo tempo em que (quando oriundas dos exercícios estoicos da ascese) vêm a qualificar o exercício de poder enquanto resistência ao poder de outrem. Como já vimos anteriormente, um dos componentes da ascese é a auto-

observação e é a partir dela que podem advir os demais (autoconhecimento, autodeterminação, visão estratégica das situações) que podem ser utilizados (segundo o padrão ético do asceticismo) para a correta participação na vida em sociedade.

Contudo, tais características não são comumente valorizadas no modo de vida contemporâneo. Se a experiência do pensamento reflexivo for considerada como uma forma de “cuidado de si”, nela haveria a possibilidade de desenvolvimento de sujeitos autônomos e éticos (pelo padrão ascético), capazes de habitar a *pólis* ponderando seus próprios desejos às necessidades e posições dos outros sujeitos.

Volcov (2011) aponta que o cuidado de si refere-se a um sujeito que apropria-se de si, “pois a única posse autêntica é a propriedade de si por si” (FOUCAULT, 2006, p. 389), e não à renúncia de si, pregada pelos exercícios cristãos (VOLCOV, 2011). Segundo a autora, a conduta ascética implica em um processo de subjetivação voluntário, onde o sujeito transita entre uma identidade que rejeita e outra à qual almeja e que considera como sua identidade verdadeira. O processo ascético viria a construir um sistema simbólico alternativo ao anterior – uma espécie de metamorfose. Pode-se perceber que há uma grande diferença entre o cuidado de si da ascese e o controle de si exercido pelas disciplinas criadas na Sociedade Disciplinar, em função da voluntariedade à transformação. Segundo Volcov, cuidar de si representa “uma das possibilidades de resistência que o sujeito tem para consigo e, conseqüentemente, incorpora-o em seu *ethos*.” (VOLCOV, 2011, p.58).

O padrão pedagógico analisado por Foucault (2006) assemelha-se em grande parte ao de práticas corporais de origem tradicional como o yoga, que conta com quase cinco mil anos de história e é suportado teoricamente pelas disciplinas védicas (disciplinas de conhecimento tradicional indiano, que combinam aspectos pragmáticos, religiosos e filosóficos). Talvez o mesmo possa ser dito a respeito de algumas, se não da maioria, das artes marciais existentes nos dias de hoje. Dependendo da relação construída na prática dessas artes, entendo que possam tanto servir como um recurso de biopoder (de enquadramento em um padrão de desejo, de estética e de relações), quanto podem servir como estratégias ascese (*askesis*), de cuidado de si e de resistência micropolítica.

2.2.ARTES MARCIAIS E SOCIEDADE

As artes marciais podem ser compreendidas como sistemas de técnicas de combate. Contudo, há diversos outros aspectos a serem contemplados. Cada uma dessas artes tem sua história própria e sua perspectiva específica de como lidar com inúmeras situações (geralmente de conflitos físicos, armados ou não, mas também outras formas de disputas ou relações de exercício de poder). Tal contexto histórico, filosófico, religioso e cultural embasa a prática física e direciona a experiência do praticante a uma ética de relações com o mundo similar ao contexto de desenvolvimento da arte.

A maioria das artes marciais conhecidas atualmente vem de contextos monásticos ou militares. Dentre as artes marciais de origem monástica podemos apontar o *muhay thai*, e diversos estilos de *kung-fu* como o *shaolin* do norte, o *wing-chun*, o *tai-chi-chuan*, para citar apenas alguns de origem taoísta ou budista. Da contraparte militar, pode-se citar o *krav magá* (arte marcial do exército israelense, criada após a 2ª guerra mundial), o *kenjutsu* (“arte da espada”, técnica focada na capacidade de vencer inimigos em um campo de batalha real usando a famosa espada *katana*), o pancrácio (“todos os poderes”, praticado pelos soldados gregos e romanos da época antiga, mas existente até hoje) e o *yin jiaopai* (kung fu garra-de-águia). Outras práticas corporais de origem “civil” e que poderiam ser consideradas artes marciais seriam o sumô, o tiro com arco, o tiro esportivo, a esgrima, o boxe e a luta olímpica (greco-romana).

Partindo da perspectiva da Saúde Pública, é possível compreender a prática de artes marciais para além da transmissão de repertório de movimentos reflexos padronizados estética e pragmaticamente a serem usados em uma situação limite ou competição. É possível perceber também uma circunscrição a um grupo social, a incorporação ou desenvolvimento de valores coletivos, a ressignificação de histórias de vida à luz desse novo referencial. O presente trabalho busca trazer à tona elementos para melhor compreensão desse processo enquanto estratégia de saúde. Nele é estabelecido foco sobre o aikidô por ser a arte praticada pelo pesquisador, portanto a melhor conhecida e experimentada. Compreende-se, entretanto, que outra arte marcial (ou prática corporal de característica não-marcial) poderia tomar seu lugar. Ao mesmo tempo existem especificidades inerentes ao aikidô que merecem um olhar mais demorado e analítico.

Mauss apresenta um conceito para as técnicas corporais:

Chamo técnica um ato tradicional eficaz (e vejam que nisso não difere do ato mágico, religioso, simbólico). Ele precisa ser tradicional e eficaz. Não há técnica e não há transmissão se não houver tradição. (...) O corpo é o primeiro e o mais natural instrumento do homem. Ou, mais exatamente, sem falar de instrumento: o primeiro e o mais natural objeto técnico, e ao mesmo tempo meio técnico, do homem, é seu corpo. (...) Antes das técnicas de instrumentos, há o conjunto das técnicas do corpo. Além disso, todas essas técnicas se ordenam muito facilmente num sistema que nos é comum: a noção fundamental dos psicólogos, sobretudo Rivers e Head, da vida simbólica do espírito, noção que temos da atividade da consciência como sendo, antes de tudo, um sistema de montagens simbólicas. Eu não acabaria nunca se quisesse vos mostrar todos os fatos que poderíamos enumerar para demonstrar esse concurso do corpo e dos símbolos morais ou intelectuais. (MAUSS, 2008, p. 407-408).

De acordo com a definição acima, podemos compreender a nomenclatura “técnicas corporais” como o uso do corpo humano atrelado a um sistema simbólico tradicional. Alguns exemplos de práticas corporais que poderiam se enquadrar nessa definição e que vão além do uso cotidiano do corpo (comer, dormir, trabalhar, etc.), cada qual com seu próprio conjunto de símbolos, seriam as artes marciais, o yoga, o canto, as danças, as demais expressões culturais e artísticas exercidas a partir do exercício consciente do corpo e de suas capacidades. Suspeito da possibilidade de que durante a prática de tais artes, as dualidades apresentadas por Csordas (2008) entre sujeito-objeto e corpo-mentes e façam menos presentes, e o praticante possa vir a integrar aspectos de si que estão cindidos (características corporais, emoções, pensamentos, valores morais, etc.).

Tomemos a posição de Moriteru Ueshiba (2008) sobre a relação entre o aikidô e a saúde mental:

Cedo ou tarde, todos aqueles que praticam o aikidô notam que, pelo fato de os movimentos dessa arte serem baseados em princípios naturais, o equilíbrio entre o corpo e a mente é naturalmente restabelecido. Durante o treinamento, sentimos o estresse desaparecer. As imperfeições em nosso caráter se resolvem. Desenvolvemos um aspecto mais vivaz, uma atitude mais positiva. Em outras palavras, um caráter que é ‘flexível por fora, mas interiormente duro com um diamante’. É comum encontrarmos pessoas que se comportam agressivamente ou são guiadas por suas paixões, mas dentre os praticantes de aikidô isso é raro. Os praticantes de aikidô tendem a um temperamento bem-disposto, não depressivo. Nem são tímidos. Nas técnicas de aikidô, aprendemos como projetar o poder do *ki* em nosso corpo e nossa mente, o que ajuda a dissipar qualquer estagnação interna. (UESHIBA, 2008, p. 17).

Podemos observar por esta passagem que, segundo o referencial cultural e filosófico no qual aikidô se sustenta, a promoção de saúde mental é atribuída aos movimentos em si, que levariam à mudança do caráter e das condições emocionais do praticante. Segundo Ueshiba (2008), o adoecimento mental está associado a “estagnação interna”, que levaria ao comportamento agressivo, passional ou depressivo. Talvez o próximo capítulo possa ilustrar melhor o contexto psicossocial e simbólico no qual o fundador do aikidô viveu.

Retornando à noção de ascese enquanto exercício voluntário de autocuidado e autoconhecimento, podemos considerá-la como uma forma de resistência ao processo de subjetivação. Dessa maneira, a ascese pode ser compreendida como uma das formas de buscar a saúde (inclusive mental). Se considerarmos o aikidô (ou outra arte marcial) como um caminho de ascese, pode-se então vislumbrar a possibilidade de produção de saúde através uma prática corporal.

Enquanto Foucault (1988) trata dos processos de biopolítica, envolvendo discursos e saberes que incidem sobre o corpo socialmente constituído e subjetivado, pode-se compreender a gênese social de diversos estados de “má saúde”. Se articularmos às noções propostas por Alexander (2008), da produção social do adoecimento mental individual, podemos compreender um *contínuum* produtivo desde a

dualidade mente-corpo de Platão, passando pelas racionalidades iluminista, cartesiana e positivista, chegando à política de livre-mercado e às dependências enquanto patologias típicas dos tempos contemporâneos.

2.3. AIKIDÔ

O aikidô foi fundado pelo japonês Morihei Ueshiba entre as décadas de 1930 e 1940. Muito do que é praticado hoje em dia nas escolas de aikidô mundo afora tem influência da própria vida do fundador. Isto se dá em função das experiências que embasaram as escolhas e definições acerca das técnicas e princípios mecânicos e éticos da prática desta arte marcial. Também nomeado como “a arte da paz” ou “o caminho da harmonia”, tem por técnicas prioritárias as esquivas, projeções (arremessos e derrubadas) e contenções (apreensões por meio de alavancas e torções dos membros do atacante), tendo foco principal a defesa e evasão aos conflitos, não a subjugação do oponente por causar-lhe ferimentos ou superá-lo em força física. As técnicas enfatizam movimentos econômicos e a não oposição à força exercida pelo adversário.

A seguir, segue um resumo da biografia do fundador do aikidô. Para propósitos de facilitar o entendimento pelo leitor brasileiro, a construção dos nomes próprios de pessoas japonesas aqui apresentadas será feita segundo a grafia e fonética em língua portuguesa (nome próprio, depois sobrenome). Nomes de locais e instituições terão seus nomes mantidos, mas quando possível será apresentada uma tradução pertinente. A maioria das informações aqui apresentadas vem de um dos livros considerados oficiais pela Aikikai (Associação Internacional de Aikidô), cujo título é “*Aikido – The Way of Harmony*”, de autoria de John Stevens (1984) sob a direção imediata de Rinjiro Shirata, um dos alunos diretos do fundador do aikidô.

Morihei Ueshiba nasceu em 14 de dezembro de 1883, em uma família de fazendeiros, sendo único filho do sexo masculino dentre cinco crianças. Dentre as características mais marcantes de sua personalidade, pode-se citar a autodeterminação e interesse por assuntos públicos, típica dos samurais, e um intenso interesse pela religião, pela poesia e pelas artes. Dentre os assuntos que sempre foram de seu interesse e que influenciaram a criação do aikidô figuram a religião e a política. Fora influenciado ao

longo de sua vida por pessoas em papéis sacerdotais e manteve participação política de diversas maneiras.

Quando criança, Morihei era bastante fraco e de saúde frágil e como uma forma de equilibrar sua personalidade excessivamente mental do filho, seu pai o encorajava a praticar *sumô* e natação. Gradualmente o menino se fortaleceu e percebeu a necessidade de possuir poder adequado, depois que seu pai foi atacado por um grupo de bandidos contratados por um político rival.

Morihei abandonou a escola por volta dos dez anos de idade, por ser demasiadamente enérgico, por isso foi inscrito em uma academia de *ábaco*, chegando a atuar como instrutor assistente em menos de um ano. Ainda na adolescência, trabalhou como auxiliar em um escritório de coleta de impostos, mas ao ver-se forçado a administrar um imposto que considerava injusto, retirou-se do cargo e tornou-se o líder de um grupo de manifestantes, protestando contra tal imposto.

Em 1901 abriu uma pequena loja, mas logo percebeu que o comércio lhe era tão desagradável quanto a cobrança de impostos e fechou as portas. Durante este curto período de poucos meses, percebeu que tinha afinidade com as artes marciais, apreciando a prática de *jujutsu* no *dojô* do estilo Kito e esgrima japonesa no centro de treinamento do estilo Shinkage.

O clima tenso entre Rússia e Japão levou o jovem a se alistar no exército. Infelizmente, Morihei possuía estatura pouco abaixo do mínimo necessário (tinha pouco mais de 1,50m de altura). Extremamente ofendido, passou vários meses treinando sozinho nas montanhas, passando no exame físico em 1903 se engajou na infantaria japonesa. Serviu na guerra da Manchúria durante a guerra Russo-japonesa de 1904-1905, demonstrando pela primeira vez sua habilidade de antecipar ataques – alegava que podia pressentir quando uma bala viria em sua direção antes mesmo de ser disparada – e seu oficial superior o recomendou para a Academia Militar Nacional. Por vários motivos, Morihei recusou a indicação e pediu baixa no serviço militar. Durante o período de quatro anos no exército, melhorou enormemente sua condição física, chegando a receber sua primeira licença para lecionar artes marciais.

Morihei retornou à vida rural e familiar, mas continuou irritadiço, comportando-se de maneira errática. Preocupado, seu pai construiu um *dojô* na propriedade e convidou um professor de *jujutsu* bem conhecido para lecionar lá. Morihei lançou-se ao

treinamento e seu comportamento melhorou. Durante o período, Morihei conheceu um estudioso chamado Kumagusu Minakata, que opunha-se vigorosamente ao plano do governo de consolidar pequenos templos xintoístas sob a jurisdição de templos maiores, principalmente porque acreditava que as opiniões dos moradores locais seriam ignoradas. Morihei participou ativamente desta oposição.

Na primavera de 1912, Morihei (com sua mulher e sua filha de dois anos) liderou um grupo de agricultores e pescadores desempregados no assentamento de uma região pouco povoada de Hokkaido, por convocação do governo e estímulo de Kumagusu. O grupo assentou-se no entorno da vila de Shirataki, passando por muitas dificuldades nos primeiros anos, até que começaram a prosperar com o corte de madeira. Mas o evento mais significativo de sua estada em Hokkaido foi seu encontro com Sokaku Takeda, grande mestre do estilo Daito-ryu de *Aiki-jujutsu*. Morihei foi apresentado a Sokaku em 1915. Mesmo que Morihei fosse um homem bastante forte não foi páreo para o mestre do Daito-ryu. Morihei estudou com Sokaku por um mês, abandonando todas suas outras atividades e responsabilidades. Ao voltar para casa, Morihei construiu um *dojo* e convidou Sokaku para morar lá. Em 1917, Morihei começou a acompanhar Sokaku em suas viagens como professor, mandando sua família de volta para a terra de seus pais.

Em 1919, ao saber que seu pai (na época com 76 anos) estava gravemente doente, Morihei vendeu parte de suas terras em Shirataki, doou o restante a Sokaku e deixou Hokkaido em definitivo. Durante sua viagem de volta à sua cidade natal – na época uma viagem de 10 dias no mínimo – Morihei parou em Ayabe (sede principal da nova religião chamada Omoto-kyo), pedindo pelo auxílio das preces para a recuperação da saúde de seu pai. Lá ele encontrou Onisaburo Deguchi, o “mestre” da religião, que lhe disse: “seu pai estará melhor no lugar para onde está indo”. A Omoto-kyo (ou “o Caminho da Grande Origem”) era uma mistura da mitologia xintoísta, xamanismo, cura pela fé e culto à personalidade de uma senhora de nome Nao Deguchi (agricultora semianalfabeta, cuja trajetória de vida foi repleta de miséria e pobreza).

Morihei demorou-se por três dias antes de retomar a viagem. Quando chegou à casa do pai, descobriu que este já havia “ido a um lugar melhor”, como havia sido profetizado por Onisaburo. Morihei pouco comeu ou dormiu por três meses, em um processo de luto sofrido. Finalmente, ele anunciou sua intenção de vender sua terra

ancestral, mudar-se para Ayabe e estudar a religião Omoto-kyo, o que foi considerado loucura por seus parentes e amigos. Em 1920, Morihei mudou-se com sua família para Ayabe mesmo assim. No mesmo ano, além de seu pai, Morihei perdeu ambos os filhos (Takamori, de três anos e Kuniji, de um ano) de uma infecção viral. Seu único filho a sobreviver nasceu no ano seguinte, 1921, com o nome Kisshomaru.

Omoto-kyo pregava o pacifismo, resistência não violenta e desarmamento universal. Uma vez, o mestre da religião disse: “Portar armas e guerra são meios pelos quais senhores de terra e capitalistas obtêm lucro, enquanto os pobres sofrem; não há nada no mundo mais danoso que guerra e mais tolo que o porte de armas”. (STEVENS, 1984, p.07).

E foi muito questionado por acolher o artista marcial Morihei, construir para ele um dojô e mandar seus jovens seguidores da Omotô para estudar com ele. Onisaburo dizia que o propósito de Morihei na terra era “ensinar o verdadeiro significado do *budô*: para encerrar todas as lutas e disputas”.

O estudo da Omoto-kyo e sua associação com Onisaburo afetaram profundamente a vida de Morihei. Até seu relacionamento com Sokaku foi afetado. Em 1922, Morihei recebeu Sokaku em sua casa em Ayabe por seis meses e dele recebeu sua permissão para agir como instrutor de Daito-ryu aikijujutsu. Morihei alegou que, enquanto Sokaku abriu seus olhos para a essência do *budô*, sua iluminação veio de suas experiências com a Omoto-kyo. Por diversas vezes Onisaburo aconselhou Morihei a iniciar sua própria tradição já que o método Daito-ryu era muito orientado ao combate e talvez não servisse para unir o homem com deus e promover harmonia entre todas as pessoas. Morihei cumpria com seu dever, tratando Sokaku com todo o respeito devido como mestre, mesmo que sem muito entusiasmo.

Durante a primavera de 1925 (Morihei contava 42 anos de idade), um instrutor de *kendô* visitou Morihei em seu dojô em Ayabe a fim de pôr sua reputação à prova. Contando com seu “sexto sentido” (um rastro de luz indicava a direção que o ataque seguiria), Morihei facilmente evitou os golpes da espada do instrutor. Depois que ele foi embora, Morihei foi para seu jardim para descansar. Teve então uma experiência que disse ser de “iluminação” – percebeu que o verdadeiro propósito do *budô* era o amor, que preza e nutre todos os seres.

A escola de Ayabe havia sido criada inicialmente para os devotos da Omoto-kyo, mas com a crescente fama de Morihei espalhando-se, muitos descrentes (a maioria militares japoneses) se inscreviam como estudantes. O caso de Kenji Tomiki, *judoka* e depois fundador do sistema Tomiki de aikidô, era típico. Ele foi apresentado e avançou confiante contra Morihei, mas se viu preso ao chão imediatamente. Tentou atacar mais duas vezes, mas foi derrubado em ambas, por fim curvou-se e pediu para ser discípulo de Morihei.

Morihei passou a maior parte dos anos de 1925 e 1926 em Tóquio, ministrando aulas a pedido de pessoas influentes. O esforço de tantas viagens e treinos levou-o ao esgotamento, sendo-lhe prescrito descanso absoluto. Após seis meses de descanso em Ayabe, a saúde de Morihei retornou. Onisaburo encorajou-o a separar-se da organização Omoto-kyo, mudar-se para Tóquio e fundar seu próprio “Caminho”. Em 1927, Morihei, com sua família, alugou uma casa em Tóquio e deu aulas na residência do Príncipe Shimazu, um de seus apoiadores iniciais.

Jigoro Kano (fundador do *judô*) visitou uma vez *Dojô* de Morihei. Após testemunhar as técnicas, declarou: “este é o meu ideal de *budô* – o verdadeiro *judô*.” Ele mandou vários de seus melhores alunos para estudar com Morihei. Sempre houve um relacionamento próximo entre *aikidô* e a esgrima japonesa (tanto o *kenjutsu* quanto o *kendô*) – tanto Morihei quanto Sokaku provavelmente eram os dois melhores espadachins de seu tempo – e por um período houve uma divisão de *kendô* (“caminho da espada”, esgrima japonesa de caráter mais desportivo e de aprimoramento pessoal do que o *kenjutsu*) dentro da Kobukan.

Até a emergência da Segunda Guerra Mundial, Morihei era extremamente ocupado lecionando em seu *dojô* em Tóquio, ao mesmo tempo dava aulas especiais nas maiores academias militares e de polícia. Mas qual era sua postura a respeito da “Grande Guerra no Leste Asiático”, já que o *budô* de Morihei defendia o amor e a paz? Morihei aparentava ser um apoiador da causa imperial e muitos de seus discípulos estavam entre os dirigentes da guerra. Ainda, Kisshomaru (único filho de Morihei) escreveu que tanto antes quanto durante a guerra, ouviu seu pai reclamar amargamente:

Os militares são dominados por tolos irresponsáveis, ignoram os ideais religiosos e de Estado, massacram cidadãos inocentes

indiscriminadamente e destroem tudo em seu caminho. Eles agem em contradição total à vontade de Deus, e vão certamente encontrar um fim triste. O budô verdadeiro é para nutrir a vida e sustentar paz, amor e respeito, não para explodir o mundo com armas. (UESHIBA apud STEVENS,1984, p.11).

A guerra esvaziou o *dojo* principal em Tóquio e Morihei ansiava por retornar à terra onde ele poderia idealmente combinar o *budô* com a agricultura, duas coisas que, segundo ele, criavam vida e purificavam o coração. Dizia que “*budô* e agricultura são uma coisa só”. Viveu lá calmamente pelo restante da guerra, treinando, estudando, plantando e supervisionando o Templo Aiki e o *dojo* Shuren. Iwama pode ser considerada o berço do *aikidô*, “o caminho da harmonia”. Antes de mudar-se para lá, seus sistemas eram chamados *aiki-jujutsu* e depois *aiki-budô*, ainda mais técnicas do que caminhos espirituais. Durante os anos de 1942 (quando o nome *aikidô* foi usado pela primeira vez formalmente) até 1952, Morihei consolidou as técnicas e aperfeiçoou a filosofia religiosa do aikidô.

Em 15 de abril de 1969, a condição de Morihei tornou-se crítica; quando muitos de seus discípulos e amigos fizeram sua última visita, ele deu suas últimas instruções: “*aikidô* é para o mundo inteiro. Treinem não por motivos egoístas, mas por todas as pessoas em todo lugar.” Cedo, na manhã de 26 de abril, contando 86 anos, faleceu.

Questiono-me se atualmente os comportamentos estranhos do fundador do aikidô seriam considerados, de alguma forma, patológicos. Em dados momentos, alguém com tais características estranhas poderia ser diagnosticado com algo como Transtorno de Estresse Pós-traumático (quando apresentados por um soldado retornando de um período de guerra). Se retornarmos à Teoria do Deslocamento (ALEXANDER, 2008), é possível observar situações de “deslocamento”, seja em âmbito pessoal (por luto ou fatalidade pessoal), coletivo/comunitário (as situações em Hokkaido, por exemplo) ou nacional (a situação do Japão após a 2ª Guerra Mundial), às quais Morihei tentou superar a partir de esforços de recuperar a integração psicossocial (religião, participação na vida política, praticar, aprender e ensinar artes marciais, etc.). De qualquer forma, a cultura e as condições de vida naquele lugar e época eram bastante diferentes do Brasil atual, tendo um desenrolar inusitado.

2.4. AIKIDÔ COMO PRÁTICA CORPORAL

Considerando o aikidô dentro do contexto já apresentado anteriormente – de ascese, cuidado de si, grande saúde, biopoder e micropolítica – entendo que possa compartilhar desta dualidade. Confesso que em minha experiência pessoal já experimentei ambos os aspectos. Mas no que se refere às questões de saúde mental, compreendo que o aikidô poderia ser mais uma dentre outras alternativas de práticas de cuidado de si a partir do corpo, tendo assim o potencial para disparar processos reflexivos individuais e coletivos. Tal efeito poderia ser produzido através de outras práticas corporais, mas entendo que o aikidô conta com um pano de fundo histórico possível de ser associado a estratégias ascéticas e micropolíticas de lidar com o deslocamento (ALEXANDER, 2008) e o biopoder. A própria biografia do Fundador pode ser analisada sob esses conceitos.

Um estudo de caráter quantitativo, intitulado “*Aikido experience and its relation to mindfulness: a two-part study*” (LOTHERS, HAKAN e KASSAB, 2013) apresenta o aikidô como uma prática corporal próxima à meditação e à prática de *mindfulness*, podendo ser incorporado enquanto estratégia de saúde mental. As hipóteses iniciais apresentadas por Lothes para a primeira parte do estudo seriam:

Hipótese 1: Treinamento em aikidô aumentará os escores em medidas de *mindfulness* em testes padronizados. Indivíduos que tenham atingido a faixa preta em aikidô apresentarão escores significativamente maiores de *mindfulness* que o grupo controle.

Hipótese 2: Serão observadas modificações significativas nos escores dos participantes que progredam na prática de aikidô. (tradução nossa)(LOTHERS, 2013, p. 31)

Os resultados obtidos pelo estudo apontam que pode haver benefícios na prática de aikidô para além do condicionamento físico. Segundo Lothes, a prática de aikidô pode aumentar habilidades de atenção e solução de problemas, já que nela o indivíduo aprende a lidar com múltiplos estressores imediatamente. Contudo, Fuller apud Lothes

(2013) aponta que praticantes de aikidô aprendem a fazê-lo de maneira efetiva e mantendo a calma, visto que o aikidô ensina a aceitação das circunstâncias e a resolução de problemas de forma prática.

3. METODOLOGIA

3.1. TIPO DE ESTUDO

O presente estudo terá o caráter qualitativo, buscando observar as relações entre saúde mental e prática de aikidô, aqui compreendido como prática corporal ainda não explicitamente explorada como estratégia de saúde. A pesquisa contará com trabalho de campo onde serão utilizadas como técnicas para coleta de dados o diário de campo, entrevistas com os participantes e registros de áudio. A principal ferramenta de coleta será o relato de história de vida, observando-se o lugar e o papel que o aikidô teve para os praticantes.

3.2. LOCAL DA PESQUISA

O local de onde se iniciará a pesquisa são os municípios da região metropolitana de Porto Alegre, bem como os da região da Serra Gaúcha (Gramado, Canela e Caxias do Sul, por exemplo). Iniciarei a busca por indivíduos dispostos a prestar seus depoimentos nos dojôs que conheço, expandindo a busca para outros grupos de aikidô em diferentes lugares a partir das indicações dos indivíduos já entrevistados anteriormente.

3.3. ENTRADA EM CAMPO

Como já pratico aikidô há 18 anos, terei acesso facilitado aos sujeitos. Já que aikidô conta com uma associação única e central, chamada Aikikai (associação internacional de aikidô), é possível entrar em contato com praticantes de aikidô de outros lugares em busca de sujeitos de pesquisa, seguindo o método de amostragem por

bola-de-neve. Esta é quase sempre uma forma não-probabilística de amostragem, onde cada sujeito entrevistado pode indicar outros que teriam interesse em colaborar com a pesquisa. (GIVEN, 2008).

Este método foi escolhido por não depender de listas ou outras fontes óbvias para localizar membros da população de interesse. Em contrapartida, é provável que os indivíduos que compartilham as características de interesse se conheçam mutuamente. Um cuidado que será tomado é a busca por um ponto de saturação, ou seja, o número de indivíduos participantes seja grande o suficiente para que as variações entre eles sejam representadas e compreendidas. Tal ponto será reconhecido quando novos participantes trouxerem apenas informações redundantes às já coletadas (TURATO, 2003).

3.4.PARTICIPANTES

Nesta pesquisa os sujeitos de interesse serão os praticantes de aikidô que se dispuserem a participar da pesquisa. A participação destes na pesquisa será voluntária, mas será condicionada formalmente à assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em anexo a este projeto.

3.5.PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados se dará através de entrevistas individuais com os participantes na qual será coletada a história de vida destes sujeitos. Quanto à sua indicação, dentre os praticantes de aikidô, serão procurados aqueles que já fazem parte das relações deste pesquisador e que se disponham a oferecer seus relatos. A partir do contato com estes e sua inclusão dentre os participantes, serão solicitadas novas indicações de possíveis participantes. Para garantir a fidedignidade das falas, as entrevistas serão gravadas digitalmente em áudio, transcritos na íntegra, ficando sob a guarda do pesquisador e destruídas após três anos.

3.6.ESTRATÉGIA DE ANÁLISE DE DADOS

A proposta de trabalho para esta pesquisa é utilizar o método de pesquisa qualitativo chamado “análise de história de vida” (*Life Stories*, no original, tradução nossa) (GIVEN, 2008), que requer a narrativa detalhada de experiências vividas pelos participantes da pesquisa, buscando sentidos possíveis na construção tanto da identidade individual quanto social. Busca-se situar as experiências individuais em um panorama histórico e social mais amplo. O contexto da experiência individual permitirá a exploração das inter-relações entre os indivíduos e a cultura, levando à noção de como as experiências são socialmente construídas.

A análise dos dados se dará após o registro em diário de campo (no qual constarão as impressões do pesquisador a respeito dos fatos) e transcrição dos dados empíricos registrados em formato de áudio. Será feita análise de conteúdo segundo proposto por Bauer (2003), através da identificação dos conteúdos recorrentes, do surgimento de questões excepcionais e/ou relevantes às experiências dos participantes e da construção de entendimento sobre os processos relacionados à prática do aikidô, levando em conta o contexto sociocultural dos participantes. Ressalta-se que a análise será feita sobre o conteúdo das falas, seus temas e relações com o ambiente social, e não sobre a linguística empregada.

3.7. ASPECTOS ÉTICOS

Este estudo respeitará as Diretrizes e Normas Regulamentadoras para a Pesquisa em Saúde, Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, para o tratamento das questões éticas implicadas. O projeto será encaminhado ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UNISINOS para ser analisado.

O registro em diário de campo será de uso exclusivo do pesquisador, não sendo disponibilizado o acesso a terceiros ou aos participantes. O registro em áudio e/ou vídeo terá como única finalidade a coleta de informações pertinentes a esta pesquisa e só será realizado mediante consentimento do uso de imagem por parte de cada um dos participantes. A transcrição desse material será feita pelo pesquisador, sendo os materiais originais guardados em local seguro e nunca divulgados publicamente. Os participantes da pesquisa terão sua identidade preservada, sendo referidos a partir de pseudônimos atribuídos pelo pesquisador no momento da transcrição.

4. DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS

Após a realização do estudo, os resultados da pesquisa serão divulgados por meio das seguintes atividades:

- Apresentação dos resultados preliminares e oficiais da pesquisa em eventos;
- Produção de artigo para publicação em revista científica;
- Apresentação dos resultados aos integrantes da pesquisa e à Associação Kobukai de aikidô;
- Disponibilização da versão impressa do artigo final aos interessados.

5. CRONOGRAMA

	2016												2017								
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	
Revisão de Literatura	X	X	X	X	X	X	X														
Elaboração do Projeto	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X									
Qualificação													X								
Apreciação pelo CEP															X						
Coleta de Dados (entrevistas)															X	X	X	X			
Redação do Artigo																X	X	X	X		
Defesa																				X	

6. ORÇAMENTO

Descrição do Material	Valor Unitário (R\$)	Quantidade	Valor Total (R\$)
Pastas	15,00	5	75,00
Folhas A4 (pacote)	13,00	5pct.	65,00
Câmera Digital	400,00	1	400,00
Fotocópias	0,15	500	75,00
Cartucho de tinta preta (impressora)	110,00	5	550,00
Transporte (passagens aéreas)	500,00	10	5.000,00
Canetas (caixa)	25,00	1 cx.	25,00
Computador (laptop)	2.000,00	1	2.000,00
Total			8.190,00

Fonte: elaborado pelo autor do trabalho.

Obs.: os custos listados acima são de responsabilidade exclusiva do autor.

REFERÊNCIAS

ALEXANDER, Bruce. **The globalization of addiction: a study in poverty of the spirit.** Oxford University Press. Oxford, 2008.

ALVES, Flávio Soares; CARVALHO, Yara Maria de. **Práticas corporais e grande saúde: um encontro possível.** Porto Alegre: Movimento v. 16, n. 04, p. 229-244, outubro/dezembro de 2010.

BABOR, Thomas. **Controvérsias sociais, científicas e médicas na definição de dependência do álcool e das drogas.** In: Edwards G, Lader M (ed.) A natureza da dependência de drogas. Porto Alegre: Artes Médicas; 1994. p. 35-60

BAUER, Martin; GASKELL, George; GUARESCHI, Pedro (tradutor). **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som.** Petrópolis: Vozes, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** - Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CSORDAS, Thomas. **Corpo/significado/cura.** Porto Alegre: Editora UFRGS, 2008.

DESCARTES, René. **Meditações sobre Filosofia Primeira.** Campinas: CEMODECON, 1999.

DOWNEY, Greg. 'Practice without theory': a neuroanthropological perspective on embodied learning. **Journal of the Royal Anthropological Institute**, 2010. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/227726910_'Practice_without_theory'_A_neuroanthropological_perspective_on_embodied_learning.>. Acesso em: 25 out 2016.

DUCCINI, Luciana. **Horizontes antropológicos**. Porto Alegre, ano 14, n. 30, p. 308-311, jul./dez. 2008.

ENCYCLOPEDIA of Qualitative Research Methods, vol. 1. Thousand Oaks: SAGE, 2008.

ENCYCLOPEDIA of Qualitative Research Methods, vol. 2. Thousand Oaks: SAGE, 2008.

FERREIRA FILHA, M. de O.; LAZARTE, R.; DIAS, M. D. (Orgs.). **Terapia comunitária integrativa: uma construção coletiva do conhecimento**. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2013.

FOUCAULT, Michel. **Ética, sexualidade, política**. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

_____. **Microfísica do poder**. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1979.

_____. **História da sexualidade 1: a vontade de saber**; tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Guilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1988.

_____. **Hermenêutica do sujeito: curso no Collège de France (1981-1982)**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

_____. **O nascimento da clínica**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

_____. **Vigiar e punir**. 33. ed. São Paulo: Vozes, 1987, 288p.

_____. **Hermenêutica do sujeito: curso no Collège de France (1981-1982)**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

LOTHERS II, John; HAKAN, Robert; KASSAB, Karin. Aikido experience and its relation to mindfulness: a two-part study. **Perceptual & Motor Skills: Learning & Memory**, vol. 116. 2013.

MANUAL diagnóstico e estatístico de transtorno 5 DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <<http://blogdapsicologia.com.br/unimar/wp-content/uploads/2015/05/DSM-IV.pdf>>. Acesso em: 14 out 2016.

MANUAL diagnóstico e estatístico de transtorno4 DSM-4. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <<http://c026204.cdn.sapo.io/1/c026204/cld-file/1426522730/6d77c9965e17b15/b37dfc58aad8cd477904b9bb2ba8a75b/obaudoeeducador/2015/DSM%20V.pdf>>. Acesso em: 13 out 2016.

MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2008.

MENDES, Valéria Monteiro; CARVALHO, Yara Maria. Sem começo e sem fim... com as práticas corporais e a Clínica Ampliada. **Revista Interface Comunicação Saúde Educação**, 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/icse/v19n54/1807-5762-icse-19-54-0603.pdf>>. Acesso em: 25 out 2016.

MERCANTE, Marcelo Simão. Dependência, recuperação e o tratamento através da ayahuasca: definições e indefinições. In: **Saúde & Transformação Social**, v. 4, n. 2, p. 126-138, Florianópolis, 2013.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 10. ed. São Paulo: Hucitec, 2007.

Ministério da Saúde. **A política do ministério da saúde para a Atenção Integral a usuários de álcool e outras drogas**. Brasília: Grupo de Trabalho em Álcool e outras Drogas; 2004.

MONAHAN, M. The Practice of Self-Overcoming: Nietzsche and Reflections on the Martial Arts. **Journal of the Philosophy of Sport**, v. 34, 2007. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00948705.2007.9714708>>. Acesso em: 25 out 2016.

NIETZSCHE, Friedrich. **Genealogia da moral**. Trad. Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.

PLATÃO. **Fédon**: a imortalidade da alma. Disponível em: <<https://portalconservador.com/livros/Platao-Fedon.pdf>>. Acesso em: 24 out 2016

STEVENS, John; RINJIRO, Shirata. **Aikido: the way of harmony**. Boston: Shambhala, 1984.

STRAYHORN, Joseph M., STRAYHORN, Jillian C., Martial arts as a mental health intervention for children? Evidence from the ECLS-K. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, v.3. 2009. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2766365/>>. Acesso em: 24 out 2016.

TESSER, Charles Dalcanale; SOUSA, Islândia Maria Carvalho de, Atenção Primária, Atenção Psicossocial, Práticas Integrativas e Complementares e suas Afinidades Eletivas. **Saúde Sociedade**. v.21, n.2, p.336-350, São Paulo, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n2/a08v21n2.pdf>>. Acesso em: 15 nov 2016.

TURATO, Egberto Ribeiro. **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa**: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

UESHIBA, Moriteru. **Aikidô: evolução passo a passo: os elementos essenciais**. Tradução Wagner Bull; traduzido para o inglês por John Stevens. São Paulo: Pensamento, 2008.

VARGAS, Eduardo. Fármacos e outros objetos sócio-técnicos: notas para uma genealogia das drogas. In: LABATE, B. C...et al. In: **Drogas e cultura: novas perspectivas**. Salvador: Edufba; 2008. p. 41-64.

VENTURA, Carla Aparecida Arena; BENETTI, Debora Aparecida Miranda. A evolução da lei de drogas: o tratamento do usuário e dependente de drogas no Brasil e em Portugal. In: SMAD, **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** (Ed. port.), Ribeirão Preto, 2014, v. 10, n. 2, p. 51-60. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762014000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 nov 2016.

VOLCOV, Katerina. **As representações sociais da prática de yoga junto aos adolescentes internos e funcionários da Fundação CASA**. 2011. 188 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas)-Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo.

WEISER, Mark; KUTZ, Ilan.; KUTZ, Sue Jacobson; WEISER, Daniel. Psychotherapeutic aspects of the martial arts. **American Journal of Psychotherapy**. p.118-27. 1995. Disponível em: <<http://search.proquest.com/openview/6bf2b4f97d17d876b8b7b1e7d1f121e0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=32010>>. Acesso em: 08 dez 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Neuroscience of psychoactive substance use and dependence**. Genebra: World Health Organization. 2004.

APÊNDICE A – ROTEIRO PARA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

1. Trajetória biográfica

Nome; idade; contexto familiar progresso e atual (pais, filhos, etc.); trajetória educacional e profissional; relações afetivas (conjugais, de amizade ou outras); contexto religioso, espiritual ou cultural; aspirações e projetos futuros; contexto de práticas corporais (artes marciais, danças, esportes, etc.);

2. Saúde mental

Percepção sobre saúde em geral; experiências relacionadas a problemas de saúde mental (próprios ou de alguém próximo, qual problema?); circunstâncias relacionadas ao problema (profissionais, educacionais, comportamentais, físicos ou sociais); formas de atenção, apoio ou tratamento buscadas;

3. Prática de aikidô

Pratica ou já praticou aikidô?; Por quanto tempo?; motivação à prática de aikidô; diferenças perceptíveis em outras áreas da vida (relacionamentos, família, trabalho, etc.) a partir da prática; alguma relação entre o aikidô e a condição de saúde mental do praticante?; algum outro elemento (para além do aspecto corporal ou de relação interpessoal) da prática do aikidô foi relevante para a saúde mental?.

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa:

PRÁTICAS CORPORAIS E CUIDADO DE SI: AIKIDÔ COMO ESTRATÉGIA DE SAÚDE MENTAL

Pesquisador responsável: Francisco Bernal Trindade

Orientador: Tonantzin Ribeiro Gonçalves

Você está sendo convidado a participar de um estudo vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade do Vale dos Sinos (UNISINOS) cujo objetivo é investigar a prática de aikidô como estratégia de saúde mental. A pesquisa poderá contribuir para o debate sobre práticas relacionadas ao tratamento para problemas mentais.

A sua participação é voluntária e implica em responder a uma entrevista que será gravada em áudio. Esta atividade não terá nenhum custo para você. Fica assegurada a não identificação e a confidencialidade das informações relacionadas à privacidade, embora os resultados derivados do estudo possam ser publicados em revistas científicas.

Cabe ressaltar que a presente investigação não oferece qualquer risco além daqueles comuns à vida cotidiana. Talvez, discutir experiências pessoais, possa oferecer algum desconforto emocional, mas o pesquisador, sendo um profissional da saúde mental (psicólogo), poderá oferecer escuta e acolhimento a tal situação e, caso necessário, fazer o encaminhamento a algum serviço ou profissional que possa atendê-lo. Você poderá fazer perguntas e tem a liberdade e o direito de optar pela não participação a qualquer momento, não tendo prejuízo algum por tal decisão.

Para esclarecimento de dúvidas, entrar em contato com o mestrando Francisco Bernal Trindade pelo fone (54) 98111-4863 ou (51) 99330-7735 e/ou pelo e-mail: franciscobernaltrindade@yahoo.com.br

A autorização para a participação nesse estudo dependerá de sua assinatura no presente Termo, emitido em duas vias, uma que será arquivada pelo pesquisador responsável e outra que ficará com você.

São Leopoldo, _____, de _____, de 2017.

Nome: _____

Assinatura do Entrevistado Participante

Assinatura do Pesquisador

RELATÓRIO DE PESQUISA

SUMÁRIO

1. Caminho da Pesquisa.....	46
2. Descrição da coleta de dados.....	56
3. Sujeitos encontrados e rumos tomados.....	58
4. Análise dos dados.....	65
5. Referências.....	78

1. Caminho da Pesquisa

O presente estudo teve sua origem em minha experiência pessoal, à qual pretendi enriquecer e qualificar através de minha carreira acadêmica e profissional. Faço “*mea culpa*” neste sentido. Iniciei a busca por uma arte que satisfizesse minhas necessidades, já na infância. Algumas razões para essa busca e a satisfação eram claras desde então (*bullying*, violência urbana, porte físico pequeno, dificuldades de lidar com a agressividade alheia, problemas de autoestima, etc.). Dos seis aos doze anos, a ginástica olímpica pareceu oferecer a força e agilidade que tanto admirava, além de ser um esporte adequado a pessoas de pouca estatura. Contudo, a dedicação à prática e o espírito competitivo que permeavam aquele meio levavam a relações que me pareciam abusivas.

Eu buscava uma forma de me aprimorar emocional, intelectual e fisicamente, de forma a me sentir valioso, livre e competente. Mas não percebi, na prática de ginástica olímpica, que eu estivesse caminhando na direção que buscava. O foco que percebi estava sempre no aprimoramento técnico, o enquadramento em um padrão extremamente rígido de perfeição (estética e atlética) e a busca quase obsessiva por esse enquadramento. Pude compreender a diferença entre os dois caminhos apenas no início da adolescência, quando percebi o descaso com que os professores tratavam a mim e outros alunos “amadores”, sem o perfil para se profissionalizarem como atletas. Ao entender isso, abandonei essa prática e comecei a procurar por outra arte com a qual me sentisse bem.

Um ano após abandonar a ginástica olímpica experimentei o saxofone e a gaita de boca (harmônica), tendo aulas de teoria musical e destes instrumentos por aproximadamente seis meses. Ali percebi o valor estético e relação mais amistosa com a própria prática. No contexto da música, não havia a cobrança por desempenho como havia na ginástica olímpica, mas novamente não percebia um sentimento de alívio de minhas inquietações (estresse, depressão, ansiedade, dificuldades sociais, etc.) ou um “desejo de ser como os professores”.

Assim sendo, novamente procurei outra arte. Por poucos meses tentei aprender capoeira, mas o grupo e a prática eram organizados de uma forma que não consegui me sentir a vontade, apesar de ser a primeira experiência com uma arte marcial. Hoje em dia, conhecendo a história dessa arte, mantenho respeito e admiração por ela e pelos que

a praticam. Perspicácia e astúcia são dois traços importantíssimos nessa arte. De certa forma, não me senti contemplado por tais valores e a forma descompromissada como o grupo de capoeira se organizava naquele momento.

As atividades físicas mais convencionais, como o futebol, a musculação e o atletismo também não me chamavam a atenção, pois na época as percebia ligadas à vaidade ou à competitividade de uma maneira ou de outra. Sentia a necessidade de praticar algo físico, mas que auxiliasse no meu aprimoramento enquanto pessoa (onde o aprimoramento técnico estivesse ligado ao aprimoramento do comportamento e das capacidades mentais). Algo que me ajudasse a me defender, mas através do qual não fosse necessário competir com as outras pessoas por destaque, títulos ou posição. Procurava um grupo no qual me sentisse à vontade e ao mesmo tempo houvesse pessoas que me despertassem admiração e que compartilhassem meus próprios valores – por outro lado, como jovem, buscava pertencer a algum lugar e descobrir a que pessoas e a que “bandeiras” valeria a pena me filiar, sem abrir mão de minhas convicções já existentes.

Foi prestes a completar dezesseis anos que encontrei a primeira escola de aikidô, quando convidado por colegas de meus pais no movimento ecologista no Rio Grande do Sul. Em função desse convite, presumi que os praticantes de aikidô fossem todos “da mesma tribo” que meus pais e que com eles compartilhassem valores e ideias, o que eu esperava que facilitasse meu aprendizado e minha inserção no grupo. Durante os primeiros anos senti que havia encontrado o que estava procurando, visto o contato que tinha com a cultura de origem desta arte marcial através de literatura, cinema e outras mídias. Havia uma exigência física e técnica sempre presente, mas junto a esta estava atrelada uma série de instruções quanto à etiqueta, a história e os valores desta arte. O discurso aplicava-se ao mesmo tempo aos aspectos mecânicos e às relações sociais entre os praticantes. Era ensinado sobre a ausência de competição ou de resistência aos conflitos, em favor de uma “harmonia de movimento”. Além disso, a busca por perfeição (traço muito pronunciado na cultura japonesa e nas artes oriundas do Japão, como o aikidô) era algo estimulado a partir e na medida de um desejo interno. Diferentemente da forma como eu percebia as exigências na ginástica olímpica, como algo imposto externamente.

Sobre a prática de aikidô, cabe apresentar aqui alguns esclarecimentos: o aikidô é uma arte marcial, desenvolvida na primeira metade do século XX, por um japonês chamado Morihei Ueshiba. A história de vida deste foi marcada por diversos eventos trágicos que vieram a influenciar no desenvolvimento do aikidô, dentre eles: a morte de seus dois filhos mais velhos numa epidemia de tifo, a participação em duas guerras, a colonização de uma região inóspita do Japão, o envolvimento com uma religião messiânica, dentre outros. Era conhecido por ter um comportamento excêntrico e muito agitado. Segundo sua biografia (UESHIBA, 2008), apresentava comportamento mais tranquilo somente após intensos exercícios físicos ou marciais, trabalho braçal (como lenhador na juventude, como agricultor quando idoso) ou da prática religiosa (preces, meditação).

Até onde pude observar, nos quase vinte anos que pratico aikidô, esta arte marcial conta com diversos aspectos similares às outras de origem asiática, principalmente as de origem japonesa. Na grande maioria das vezes, os treinos são realizados em grupo, sob a orientação de um professor em uma sala com espaço amplo e com o piso acolchoado. Assim como qualquer escola de artes marciais japonesas, uma escola de aikidô tem por nome *dojo*, que pode ser traduzido do idioma japonês como “lugar onde se trilha o caminho”. Um mestre é chamado *sensei*, e é responsável por um *dojo* inteiro, uma turma ou mesmo um grupo de *dojos*, dependendo de sua graduação.

No início e no final de cada treino os alunos (em japonês, *deshi*) se organizam em uma fila de acordo com sua graduação em frente ao professor responsável por aquela aula, cumprimentam com uma reverência o professor e a imagem do fundador do aikidô (que geralmente está afixada a uma das paredes). Costumeiramente, inicia-se um treino por exercícios de aquecimento, respiração e alongamento. Posteriormente se realizam exercícios individuais como esquivas e rolamentos, para então praticar técnicas em duplas, segundo demonstrações do *sensei* presente. Nesse momento, um dos integrantes faz o papel do *uke* (“parceiro”, em japonês – aquele sobre o qual a técnica será executada, mas que inicia o movimento por atacar seu oponente) enquanto o outro faz o papel do *nage* (“aquele que arremessa” – que realiza a técnica em si, defendendo-se e usando da força do *uke* para conte-lo, seja derrubando-o ou imobilizando-o).

Os praticantes vestem roupas adequadas e padronizadas chamadas *dogi* e faixas abdominais que o mantém fechado e firme ao corpo. É um padrão das artes marciais

japonesas que, aqueles considerados proficientes (*yudansha*, comumente chamados de “faixas pretas”) em uma dessas artes, usem uma faixa preta como uma espécie de insígnia. Os *yudansha* no aikidô usam um *hakama* (um calça larga que chega próximo aos pés – é considerada uma peça de roupa formal na cultura japonesa) por sobre a faixa e a calça. É padrão o uso de faixas completamente brancas entre os iniciantes, entretanto escolas diferentes podem apresentar outros padrões quanto ao uso de cores nas faixas dos praticantes de menor graduação, mas que estão a caminho de se tornarem proficientes.

Novas graduações são adquiridas principalmente através de exames, onde o praticante deve comprovar o conhecimento e habilidade em um repertório específico de técnicas. Esse repertório pode incluir exercícios individuais (técnicas de esquiva, de manejo de armas brancas, técnicas de suavização de quedas, por exemplo) ou em dupla, defendendo-se de um atacante de formas específicas e contendo-o ou arremessando-o longe. Atualmente, no sistema tradicional do aikidô, são consideradas quinze graduações – cinco *kyu* (cinco categorias, começando pelo 5º *kyu* e progredindo até o 1º *kyu*) para então passar para os dez *dan* (dez “passos”, graduações dos *yudansha*, começando pelo primeiro e progredindo até o décimo). A primeira faixa preta é chamada *shodan* (“passo inicial” em japonês) e a partir dela a indumentária não se modifica mais, mas o praticante pode progredir em graduações (2º *dan* chama-se *nidan*, 3º *dan* chama-se *sandan*, etc.).

Desta maneira, é estabelecida uma estrutura hierárquica calcada não só em títulos e posições sociais, mas nas capacidades comprovadas pelos praticantes. Segundo a doutrina, à medida que um praticante progride em graduações, aumenta não só seu status, mas também a responsabilidade com o grupo. Principiantes seriam responsáveis apenas por si próprios e pelo seu aprendizado (tanto técnico como da etiqueta e formas de comportamento respeitoso). Praticantes mais experientes (mas que ainda não atingiram proficiência), devem auxiliar os mais novos a aprender a se portar e a manter o *dojo* organizado. Aqueles que já são “faixas-pretas” (*yudanshas*) devem ter domínio técnico e conhecimento suficiente para instruir novos colegas, bem como manter o bom convívio e conduta exemplar frente aos demais.

Alguns desses *yudanshas*. ao alcançarem o 3º *dan* (faixa-preta terceiro grau), podem ser nomeados *sensei* e com isso se tornarem professores responsáveis por um

dojo e pelos praticantes neste filiados, tendo certo grau de autonomia quanto ao caráter que esse espaço terá, bem como a visão mais enfaticamente transmitida nele. Ainda assim, o *sensei* responsável por um *dojo* continua a ser filiado a seu professor e indiretamente ao *hombu dojo* (escola central da AIKIKAI, Associação Internacional de Aikidô, com sede em Tóquio) e ao *doshu* (descendente consanguíneo direto de Morihei Ueshiba e líder da AIKIKAI). *Senseis* com maior graduação (geralmente a partir do 4º *dan*) podem formar associações menores, arregimentando sob sua responsabilidade um grupo de *dojos* liderados por seus *deshi*, a fim de estabelecerem esforços conjuntos em âmbito regional. *Aikidokas* (praticantes de aikidô), a partir do 7º *dan*, são nomeados *shihan*; estes seriam grandes professores, responsáveis por associações maiores (ainda subalternas à AIKIKAI), que podem incluir as associações menores ou *dojos* diretamente.

O conhecimento de todo esse sistema foi adquirido por mim ao longo dos primeiros anos de prática. Talvez tenha tomado ciência de alguns detalhes apenas recentemente, já que a forma de transmissão do conhecimento se dá prioritariamente de forma oral e tácita. Em meus quase vinte anos de prática, nunca recebi um “manual de instruções” ou qualquer documento similar que explicasse a estrutura e as regras de conduta dentro do aikidô. Pouquíssimo material escrito foi produzido, visto que o aprendizado é essencialmente de caráter corporal e experiencial.

Com o passar do tempo cheguei à compreensão de que as relações dentro do ambiente do aikidô (e talvez da maioria das artes marciais) são mais calcadas em um sistema tradicional de relações do que na “palavra escrita da lei” e que novos participantes ficam sujeitos *savoir faire* de seus colegas mais antigos, afetando as percepções, relações sociais e o “padrão cinestésico” (tradução minha), de forma similar ao apresentado no artigo “*Practice without theory’: a neuroanthropological perspective on embodied learning*”, de Downey (2016). Nesse sentido, se mantém uma doutrina comum (transmitida oralmente), aliada às formas de movimentação, que em conjunto formam o *do* (caminho, em japonês) proposto pelo fundador, mas a visão que cada praticante tem desse caminho é bastante enviesada pelas suas próprias experiências e as de seus professores ao trilhá-lo (o que novamente influencia como os conteúdos são retransmitidos).

Durante os primeiros anos em que pratiquei aikidô, observei certa incoerência incômoda entre o que era anunciado como princípios éticos e mecânicos (de não-violência, de não-resistência ativa, harmonia, esforço, auto aprimoramento, humildade, disciplina, entre muitos outros, difíceis de pôr em palavras no pouco espaço deste texto) e a conduta de alguns de meus superiores hierárquicos tanto dentro como fora dos treinos. Percebi que haviam rixas veladas, que alunos com melhor poder aquisitivo ou *status* profissional progrediam mais rapidamente em suas graduações, que poucos dentre os mais graduados de fato estudavam novas técnicas ou esforçavam-se por se aprimorarem, e que havia certa segregação entre os mais graduados e os principiantes (tal situação inibia a aproximação e a busca por conhecimento). Tal condição transparecia até na forma de se movimentar: aqueles que progrediam rapidamente se “acomodavam” e, ao não se esforçarem no aprimoramento, acabavam por realizar as técnicas de maneira bruta e sem controle. Isso é um contrassenso, pois é ensinado que as técnicas de aikidô devem ser efetivas com o mínimo de esforço e o máximo de precisão possível.

Nesse período, me deparei com um dilema sério. Praticar aikidô era uma forma de me exercitar física, emocional e mentalmente, de aprender com outras pessoas como ser e agir melhor frente à vida. Por outro lado, percebia que aqueles que propagavam um discurso de aprimoramento pessoal e harmonia tinham comportamentos de opressão, abuso de autoridade e desejo de controle sobre as outras pessoas. Esse conflito me levou a abandonar a prática por aproximadamente três anos. Nesse período iniciei a faculdade de psicologia, onde esperava encontrar ferramentas para lidar com esse paradoxo e talvez obter subsídios para minha busca pessoal por aprimoramento e saúde de forma integral.

Ao ser instruído em diferentes correntes teóricas em psicologia, fui percebendo também os valores morais e contextos históricos do desenvolvimento de cada uma (tal forma de pensar também me foi ensinado pela psicologia social, calcada fundamentalmente em Foucault, que aplica os conceitos e referenciais desse autor ao contexto da saúde mental). Mas qual não foi minha surpresa ao perceber que, dentre os professores, havia uma busca constante por acúmulo de conhecimento, mas poucos apresentavam um esforço por modificarem suas ações de acordo com tal conhecimento. Ironicamente, me vi novamente constrangido por situações que a meu ver eram de

incoerência entre discurso e prática. De certa forma, foi a partir desse momento, e da intensificação de um processo de psicoterapia, que comecei a elaborar minhas questões pessoais, os limites e possibilidade de usar alguma arte ou ramo de conhecimento para minha própria saúde de forma integral.

Depois de três anos afastado do aikidô, soube que um dos professores do *dojo* onde tinha treinado inicialmente havia criado um *dojo* independente. A meu ver, esse professor sempre havia se comportado de forma coerente, mantendo um comportamento de respeito com todos os alunos e colegas, bem como uma dedicação aos treinos e ao seu próprio aprimoramento técnico. Com tal professor me senti a vontade de voltar a praticar, pois sentia que podia me espelhar nele para buscar o meu próprio “ideal de eu”. Assim, foi bastante sofrido ver essa segunda escola onde treinei fechar as portas e ter de migrar para uma nova escola, da qual faço parte até hoje. Mas a transição foi feita de forma gradual e com a concordância e colaboração de ambos os professores líderes, o que facilitou para que eu pudesse ver as diferenças entre os grupos e a forma como se relacionavam seus integrantes.

Nesta última escola, apesar do clima menos formal, mantinha-se uma forma diferente de liderança da parte do professor. Este se esforçava para que suas atitudes fossem condizentes com aquilo que apresentava como doutrina a ser seguida pelos alunos – de forma que não fosse apenas algo para mantê-los fiéis e obedientes a ele, - como havia visto na primeira escola onde treinei aikidô,- mas princípios que ele próprio apresentava e exercia.

Ao praticar cada uma das artes já enumeradas acima, percebi elementos positivos: a dedicação a cada uma dessas artes era condição *si ne qua non* para o progresso; o refinamento estético e técnico só seria atingido a partir daí, bem como a possibilidade de “agir livremente”, de improvisar e me experimentar. Quando encontrei uma arte que tinha a ver comigo e um grupo no qual me senti acolhido, pude me dedicar intensamente (apesar da exaustão física, do estresse dos exames de graduação e do esforço por aprender novas técnicas ou aprimorar as já conhecidas), sendo uma experiência prazerosa e recompensadora, mesmo quando desafiadora.

Entretanto, algumas dessas artes não tinham esse objetivo e o obstaculizavam. Da mesma maneira, pude observar que as relações estabelecidas a partir da prática do aikidô poderiam me trazer benefícios (descarga de tensões emocionais, reelaboração de

experiências negativas, exercício do autocontrole e da força de vontade para resistir a influências pessoais, resistir a vícios ou outros comportamentos negligentes/autodestrutivos) ou me causar prejuízos graves, tanto física como emocionalmente (ferimentos físicos causados intencionalmente, episódios de ansiedade e depressão, conflitos internos e interpessoais, etc.).

Por isso, se percebi os efeitos de diferentes práticas (e diferentes contextos para essas práticas) em mim, questionei como isso se dava – de que maneira esses efeitos benéficos ou prejudiciais se manifestavam, de que maneira outras pessoas experimentavam esses processos, essas relações com diferentes artes, especialmente o aikidô (que parecia contar com algo diverso das demais artes e práticas corporais).

Assim, o presente estudo teve por motivação inicial a busca por compreender o processo em sua complexidade, distinguindo os múltiplos elementos constitutivos, as variações e formas de entendimento. Para isso, questões tiveram de ser elaboradas de forma mais específica. Apresento algumas: Dentro do campo da Saúde, como são compreendidas as práticas corporais na relação com a saúde mental? Práticas corporais não originalmente planejadas como forma de tratamento podem ter algum valor como estratégias de saúde mental? Tais estratégias chegam a ter caráter de promoção, proteção ou recuperação da saúde mental? Em que as artes marciais seriam distintas das demais práticas corporais? Em que o aikidô seria distinto das demais artes marciais?

Um dos primeiros estudos encontrados na revisão bibliográfica que levou a esta pesquisa foi o artigo “*Aikidô experience and its relation to mindfulness: a two-part study*” (LOTHERS, HAKAN e KASSAB, 2013). Nele, são apresentados questionamentos quanto à efetividade do aikidô como estratégia de saúde mental em seu aspecto individual. Por outro lado, tentando contemplar os aspectos coletivos da saúde mental, encontrei a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, proposta pelo Ministério da Saúde (2006). Nela são apresentadas práticas em saúde advindas de outros contextos socioculturais, como a Medicina Tradicional Chinesa, a acupuntura, a meditação e o *Tai-chi Chuan* (arte marcial chinesa mais conhecida por ser usada como forma de terapia).

Outra contribuição essencial para a elaboração deste trabalho veio da dissertação “As representações sociais da prática de yoga junto aos adolescentes internos e funcionários da Fundação CASA” (VOLCOV, 2011), por indicação de meu orientador

àquele tempo, Prof. Marcelo Mercante. Neste trabalho são apresentadas discussões a respeito da yoga como estratégia de saúde no contexto de uma instituição de proteção integral, considerando-a como uma prática corporal que tem o intuito de melhorar a saúde (sob o ponto de vista dos métodos tradicionais indianos que lhe deram origem) em sua totalidade, tanto nos aspectos físicos como emocionais, psicológicos ou comportamentais.

Originalmente, a presente pesquisa foi planejada com dois eixos que articulavam o objeto de estudo: a prática de aikidô e a saúde mental. A partir da minha orientação com o professor e antropólogo Marcelo Mercante, a pesquisa foi readequada à temática central deste professor, incluindo outro objeto à relação a ser estudada: o uso de substâncias psicoativas. Tal enquadre foi fundamental para ampliar os horizontes conceituais e a complexidade de interação entre os objetos. Um dos primeiros textos trabalhados sob esta orientação foi o livro “The Globalization of Addiction” (ALEXANDER, 2008), que contribuiu para a compreensão das relações entre os problemas de saúde mental (em especial o vício – *addiction*, no original em inglês) e seu contexto social, histórico e cultural.

Ainda buscando por referencial teórico que guiasse a correlação entre os aspectos de saúde mental, o uso de substâncias e as práticas corporais, encontrei em Foucault um balizador. Especialmente quando trata das formas de educação ascéticas (nas quais um indivíduo deveria desenvolver capacidades de reflexão, auto-observação, autocontrole e auto superação, bem como noções de pensamento estratégico e de resistência a influências externas) da Antiguidade (FOUCAULT, 1987, 1988). No conceito de cuidado de si, vislumbrei uma correlação possível com o aikidô (com sua prática e seus modos de subjetivação).

Contudo, antes da apresentação ao Comitê de Ética em Pesquisa desta Universidade, foram apresentadas críticas à estrutura do projeto, durante a qualificação. Considero que a de maior impacto havia sido sobre a presença de três aspectos diferentes no objeto de estudo (saúde mental, prática de aikidô e uso de substâncias psicoativas), já que tornaria o mapeamento de inter-relações demasiado extenso e complexo, bem como a circunscrição de um campo entre praticantes de aikidô com histórico de uso de drogas. A sugestão da banca examinadora foi de centrar no eixo Saúde Mental e Prática de Aikidô.

Tal processo de idas e vindas teve efeitos sobre a elaboração das questões que se pretendia investigar, de forma que a busca por literatura de referência também foi afetada. Não apresento esta ideia com descontentamento, muito pelo contrário. O período de envolvimento com as questões relacionadas ao uso de substâncias psicoativas foi de grande proveito, a fim de reiterar algumas posições quanto ao que é entendido como saúde e a busca pela mesma. É difícil lidar com qualquer assunto quando há a proposição de se suspender juízos de valores, de observar a moralidade como um discurso e não algo absoluto e preexistente. Ao vislumbrar como é múltiplo o universo de posições teóricas sobre o objeto “uso de substâncias psicoativas” (com suas fundamentações históricas, morais e culturais, bem como suas consequências para o desenvolvimento de propostas práticas e políticas), pude perceber que o mesmo se aplicaria aos outros dois pontos abordados por esta pesquisa.

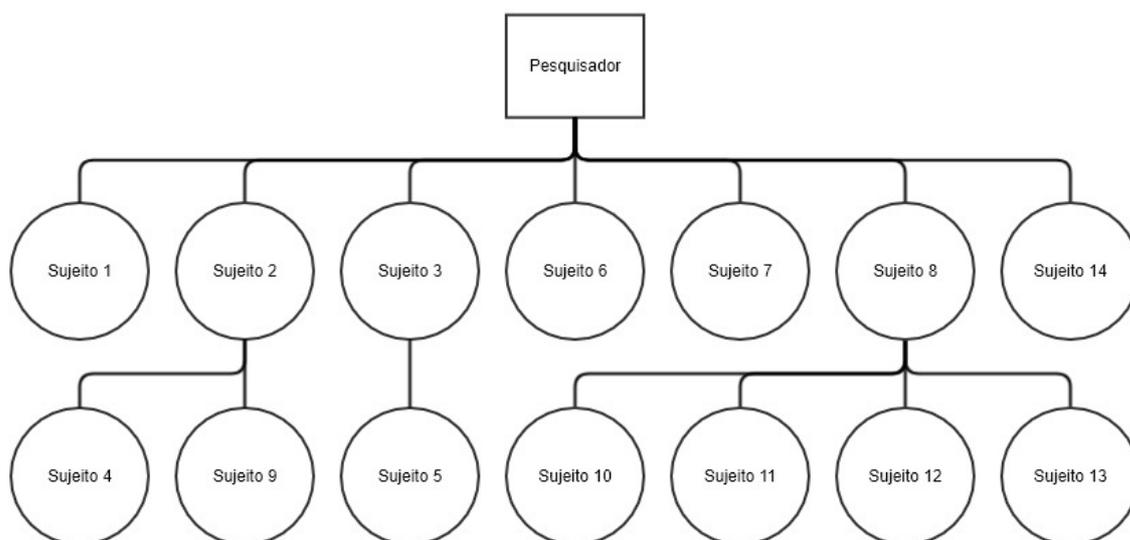
O conceito de saúde mental tampouco é unívoco, compreensível de apenas uma maneira. Entendo que mais enriquecedor para esta investigação seria observar quais os entendimentos apresentados pelos sujeitos entrevistados, para só então apontar referenciais teóricos que os contemplem, tanto dentre aqueles que compuseram o projeto de pesquisa quanto outros que tenham se apresentado posteriormente. Da mesma maneira, o aikidô, como já apontado anteriormente, contém elementos comuns mesmo quando praticado por grupos e indivíduos muito distintos entre si, com diferenças de visão, interpretação e enfoque quanto à mesma arte. Portanto, não pretendo esgotar ou contemplar toda a multiplicidade de entendimentos possíveis de relação entre esses dois objetos, mas encontrar aquilo que for possível no contexto e recorte local presente.

2. Descrição da coleta de dados

Como já pratico aikidô desde 1998, tive acesso facilitado aos sujeitos. Foi possível entrar em contato com praticantes de aikidô de diferentes lugares em busca de interlocutores de pesquisa, seguindo o método de amostragem por bola-de-neve. Esta é quase sempre uma forma não-probabilística de amostragem, onde cada sujeito entrevistado pode indicar outros que teriam interesse em colaborar com a pesquisa (GIVEN, 2008).

Este método foi escolhido por não depender de listas ou outras fontes previamente estruturadas para localizar membros da população de interesse. Em contrapartida, é provável que os indivíduos que compartilham as características de interesse se conheçam mutuamente. Um cuidado que foi tomado foi a busca por um ponto de saturação, ou seja, o número de participantes fosse grande o suficiente para que as variações entre eles fossem representadas e compreendidas. Tal ponto foi reconhecido quando novos participantes trouxeram apenas informações redundantes às já coletadas (TURATO, 2003).

Ao concluir o projeto de pesquisa, comecei a divulgar esta investigação nos *dojos* em que praticava aikidô, bem como em redes sociais. A coleta de dados se deu através de entrevistas individuais, nas quais foram coletados depoimentos quanto à história de vida destes sujeitos, dando prioridade àqueles aspectos relacionados aos temas desta pesquisa. Quanto à seleção dos sujeitos dentre os *Aikidokas*, em um primeiro momento foram procurados aqueles que já faziam parte das minhas relações imediatas (colegas de treino e professores) e que se dispuseram a oferecer seus relatos. A partir do contato com estes e sua inclusão, foram solicitadas novas indicações. Segue uma ilustração do processo de relação entre este pesquisador, os sujeitos de relação imediata e aqueles por estes indicados:



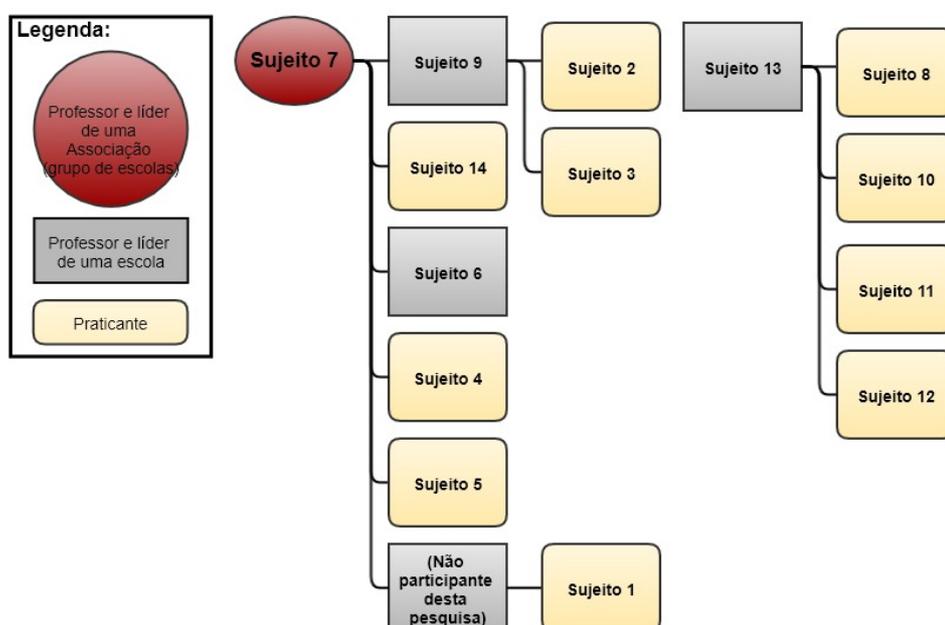
Os sujeitos desta pesquisa (doravante designados pela palavra A – de aikidô – e pelo número da entrevista) eram todos residentes no estado do Rio Grande do Sul, vinculados à AIKIKAI através de diferentes filiações. Os *dojos* envolvidos nesta pesquisa estavam ligados a uma de duas associações, cada uma delas ligadas a um *shihan* diferente. Assim, os sujeitos vinham de duas “famílias” diferentes enquanto mantinham vínculo institucional com a origem do aikidô e seu fundador (através da AIKIKAI), o que lhes conferia diferentes ambientes e abordagens sobre a mesma arte. Essa conexão é estabelecida a partir da relação de filiação e ensino/aprendizado entre cada praticante, seu professor e os professores deste, construindo algo similar a uma “árvore genealógica” entre os praticantes. Os *dojos* e as associações cumprem a função de organizar institucionalmente e facilitar as relações dos praticantes de certo “ramo”, bem como facilitar o contato com a coletividade dos praticantes de aikidô e com a associação principal que é a AIKIKAI.

Objetivamente: A8, A10, A11 e A12 praticavam aikidô no *dojo* liderado por A13 e a ele eram filiados, enquanto os demais sujeitos desta pesquisa estavam ligados direta ou indiretamente a outra associação (à qual estou filiado), liderada por A7. Em função de serem filiados a diferentes *shihan* essas duas linhagens praticavam aikidô de forma distinta, com ênfases em diferentes aspectos. Igualmente, A13 direcionava o processo de ensino e aprendizagem de seus *deshi*, assim como mediava e direcionava as relações dentro de seu *dojo* segundo suas convicções, experiências e compreensões. Da

mesma forma fazia A7, apesar de ser responsável por um número maior de *dojos* (que são encabeçados por seus *deshi* que, por sua vez, também “dão a sua cara” ao *dojo* que cada um lidera).

Abaixo segue um diagrama apresentando diferentes posições ocupadas pelos sujeitos desta pesquisa, em relação aos grupos dos quais participavam e a quem eram filiados. A fim de simplificar o entendimento, estabeleci apenas três níveis hierárquicos para definir o papel de cada sujeito: “Praticante”, “Professor e líder de uma escola (*dojo*)” e “Professor e responsável por um grupo de escolas (*dojos*)”.

Diagrama de Filiações



3. Sujeitos encontrados e rumos tomados

Quando divulguei que realizaria a pesquisa, um número bastante superior ao total de pessoas que eu pretendia entrevistar se ofereceu para contribuir com seus depoimentos. Foi difícil definir por onde iniciar, mas acabei decidindo por um critério geográfico: tomar pelo menos um depoimento de cada local de interesse (Porto Alegre, Serra Gaúcha e região central do Rio Grande do Sul) e buscar novos sujeitos seguindo o método da bola-de-neve como descrito acima.

A fim de simplificar o relato, apresento, a seguir, algumas informações sobre cada sujeito, segundo apresentado pelos mesmos pessoalmente:

- Número do sujeito (Nº) – correspondente à posição cronológica em que se deu a entrevista
- Idade
- Gênero
- Ocupação – profissão ou principal atividade segundo apresentada pelo sujeito;
- Posição hierárquica – função que os sujeitos ocupam nos grupos em que praticam. Assim são apresentados como “praticante”, “líder de *dojo*” ou “líder de um grupo de *dojos*”.
- Tempo de prática de aikidô (Aikidô)
- Tempo de prática de outra(s) arte(s) marcial(is) (Artes Marciais)
- Tempo de outras práticas corporais (Práticas Corporais)

Nº	Idade	Gênero	Ocupação	Posição Hierárquica	Aikidô	Artes Marciais	Práticas Corporais
1	45	Masculino	Jardineiro	Praticante	8 meses	33 anos	-
2	23	Feminino	Estudante de Nutrição	Praticante	1 ano	-	-
3	23	Masculino	Militar da Reserva	Praticante	2 anos	10 anos ou mais	10 anos ou mais
4	58	Masculino	Analista de Sistemas	Praticante	5 anos	8 anos	-
5	30	Masculino	Economista	Praticante	5 anos	3 meses	9 anos ou mais
6	37	Masculino	Militar da Reserva	Líder de <i>dojo</i>	8 anos	10 anos ou mais	-
7	42	Masculino	Advogado	Líder de um grupo de <i>dojos</i>	27 anos	-	-
8	39	Masculino	Cozinheiro e Microempresário	Praticante	5 anos	-	6 meses
9	51	Masculino	Administrador	Líder de <i>dojo</i>	26 anos	3 meses	3 anos
10	21	Masculino	Estudante de Psicologia	Praticante	7 meses	-	-
11	25	Feminino	Psicóloga	Praticante	2 anos	-	-
12	38	Masculino	Perito criminal	Praticante	3,5 anos	3 anos	-
13	42	Masculino	Prof. Univ. e Psicólogo	Líder de <i>dojo</i>	10 anos	1 ano	-
14	35	Masculino	Permacultor	Praticante	18 anos	3 anos	-

Embora não tenha se buscado representatividade da amostra, até onde sou capaz de observar, os sujeitos aqui apresentados possuem algumas características comuns ao geral dos praticantes de aikidô no Rio Grande do Sul. Por exemplo, mesmo selecionando apenas sujeitos adultos, a grande maioria (doze, dentre os quatorze sujeitos) iniciou na prática do aikidô com mais de vinte anos de idade. Da mesma forma, a maioria dos entrevistados já concluiu ou está em vias de concluir o ensino superior. Outro fator que suponho estar relacionado é que o aikidô não é uma arte marcial tão amplamente conhecida, divulgada ou disseminada no Brasil quanto outras artes marciais, sendo praticado por um público mais restrito. Quanto ao nível socioeconômico, todos os sujeitos se encontram dentro do espectro do que poderia ser chamado de “classe média”. Isso pode estar relacionado ao nível educacional, já que a maioria dos entrevistados tem profissões relacionadas com suas formações acadêmicas.

Quanto ao gênero, apenas dois dentre os quatorze sujeitos eram mulheres. Apesar de um número maior de mulheres ter se disponibilizado a participar desta pesquisa, apenas estas foram contempladas a partir do método de amostragem por bola de neve. Novamente, a representatividade estatística ou numérica não era uma prioridade, mas entendo que a proporção entre homens e mulheres praticantes de aikidô seja próxima à apresentada nessa amostra. Há muitos fatores que podem influenciar esse aspecto específico, tornando o caso-a-caso de cada *dojo* ainda mais relevante. Enquanto um *dojo* pode ser acolhedor para mulheres, outros podem ser difíceis de habitar e conviver, o que dependeria preponderantemente da liderança de cada um, como será melhor discutido posteriormente. Tomadas em conjunto, as características dos participantes apontam para certo perfil predominante (mas não exclusivo) dos praticantes de aikidô abordados por essa pesquisa: adulto, homem, de classe média, nível educacional superior.

Por não se tratar de um esporte (já que não é competitivo, como se tornaram o judô ou o jiujiutsu, p.ex.), uma arte performática (como a dança ou o teatro) ou uma prática terapêutica (como é encarado por vezes o *taichi-chuan*), as possibilidades de profissionalização da prática de aikidô são bastante restritas. Pela ausência do viés competitivo ou performático, são raros os investimentos externos (como patrocínios ou similares) e, por não ter um viés especificamente fisioterapêutico ou psicoterapêutico,

são raras as oportunidades de inserir o aikidô em propostas ou políticas públicas ligadas à saúde. A opção mais viável para aqueles que desejam viver da prática do aikidô é a abertura de novos *dojos* dentro de moldes convencionais os quais, invariavelmente, enfrentam dificuldades em manter sustentação econômica pelos motivos já apresentados. Nesse sentido, reforça-se o perfil do praticante de aikidô como alguém que não depende desta arte como meio de sustento econômico – alguém que pode contar com outra atividade profissional para se sustentar e que pratica o aikidô como atividade complementar (lazer, caminho de auto aprimoramento ou de promoção de saúde).

Um exemplo seria o do *dojo* liderado por A13 – que além de ser o responsável por um *dojo*, é professor universitário e psicólogo. Segundo este sujeito, e alguns de seus alunos que prestaram suas contribuições a esta pesquisa, o *dojo* que compunham era intencionalmente aberto e receptivo a indivíduos que usualmente não praticariam artes marciais ou que sofreriam discriminações no ambiente dessas artes (inclusive no aikidô). De acordo com eles, fazem questão de manter seu espaço continente a indivíduos homossexuais/transsexuais, idosos, crianças, mulheres e, especialmente, portadores de problemas psicológicos. Vale ressaltar que, dentre os sujeitos desta pesquisa e integrantes desse *dojo* específico, todos estavam envolvidos com o tema da Saúde Mental, seja como estudante, profissional, professor e/ou paciente.

Outro aspecto que pode ser destacado da tabela acima e que pode ter relação com a procura pelo aikidô é o tempo de prática de outras práticas corporais pelos entrevistados. Enquanto nove deles se engajaram em outras artes marciais antes ou concomitantemente à prática de aikidô, apenas quatro tinham histórico de realizar outras práticas corporais que não fossem artes marciais. Como será discutido na seção de análise de dados, este traço aponta para a busca desses sujeitos por uma prática corporal que atendesse interesses específicos, alguns dos quais relacionados à saúde mental.

Até aqui foi feito um esforço por apresentar um panorama geral dos participantes desta pesquisa. A partir daqui, será feita uma apresentação individualizada dos mesmos, buscando caracterizá-los e apresentá-los em sua singularidade.

A1 (homem, 45 anos) é um exemplo de praticante de outras artes marciais (especificamente o karatê, que pratica há mais de trinta anos) que buscou no aikidô a

complementariedade de sua prática anterior. Segundo seu relato, há muitas semelhanças entre as duas artes (dentre elas os benefícios para a saúde mental), mas que são distintas essencialmente na forma como propõem resolver conflitos. Segundo ele, enquanto o karatê apresenta uma postura mais firme e contundente, o aikidô propicia a flexibilidade e a adaptabilidade. Foi um dos poucos que não contava com formação acadêmica de nível superior. Por outro lado, a idade de início no aikidô, sua atividade profissional e seu gênero se enquadrariam no “perfil principal” encontrado até o momento dentre os sujeitos entrevistados: homem, de classe média, iniciando o aikidô com mais de vinte anos de idade. Quanto a questões de saúde mental, relatou já ter feito uso problemático de substâncias psicoativas e ter tido conflitos familiares.

A2 (mulher, 23 anos), por outro lado, cursava o ensino superior no período da entrevista. Sua idade na época da entrevista a colocava entre os mais jovens desta pesquisa. Sua total inexperiência com qualquer prática corporal antes do aikidô forneceu um ponto de vista diferente dos demais participantes. Por exemplo, ela foi uma das primeiras a apontar para as relações interpessoais que compõem o ambiente da prática como elementos importantes para lidar com algumas de suas questões de saúde mental relacionadas, por exemplo, a falta de concentração, autoestima e conflitos familiares.

A3 (homem, 23 anos) já contava com experiência mais vasta com práticas corporais, apresentando distinções relevantes entre as mesmas e seus efeitos sobre a saúde mental na sua entrevista. Sua idade e atividade profissional também o colocaram como distinto da norma (também era um dos mais jovens e nunca cursara ensino superior). Apesar disso, tinha experiência como militar, como um dos outros participantes. Relatou apresentar problemas de saúde mental relacionados a descontrole emocional, conflitos interpessoais e comportamento excessivamente agressivo.

A4 (homem, 58 anos) também relatou experiência em diferentes artes marciais e apresentou diferenças entre elas e o aikidô no que se refere aos seus efeitos sobre a saúde mental. É o de maior idade dentre os sujeitos, mesmo assim não figura dentre os três mais experientes dentro do aikidô, pois já começou com mais de cinquenta anos de idade. Tal dado é relevante para uma primeira visão sobre o aikidô, como uma prática convidativa a indivíduos que não são necessariamente jovens ou vigorosos. Os

problemas de saúde mental que relatou estavam associados à baixa autoestima e dificuldades de concentração e de convívio.

A5 (homem, 30 anos) apresentou experiência com práticas corporais como tocar instrumentos musicais e praticar atletismo. Os problemas de saúde mental que relatou estariam relacionados a estados depressivos, isolamento social e autoestima. Quanto a sua idade, ocupação e escolaridade, figurou como um dos sujeitos mais comuns (homem, 30 anos, ensino superior completo, profissional autônomo).

A6 (homem, 37 anos) foi outro com perfil que pode ser chamado de “mediano” dentre os sujeitos entrevistados: homem entre 30 e 40 anos, com formação superior e profissional autônomo. Por outro lado, algo que o distinguia era sua vasta experiência como militar, relatando problemas relativamente graves de saúde mental e o uso de diferentes estratégias para lidar com tais problemas. Naquele momento já era reservista, mas tinha praticado diversas formas de artes marciais e outras práticas corporais, geralmente esportes competitivos ou exercícios inerentes a suas funções nas forças armadas. Forneceu relatos detalhados quanto aos efeitos de todas essas práticas corporais, especialmente do aikidô, sobre sua saúde.

A7 (homem, 42 anos) era o *Aikidoka* mais experiente e graduado dentre os sujeitos entrevistados. Não citou envolvimento com outras práticas corporais, tendo iniciado a prática do aikidô no início da adolescência. Quando questionado sobre suas questões de saúde mental, relacionou-as diretamente a suas dificuldades durante a juventude e seus primeiros anos de prática de aikidô, especialmente os efeitos das relações dentro do seu primeiro *dojo* e com seu primeiro *sensei*.

A8 (homem, 39 anos) também apresenta as características mais comuns dentre os praticantes: de classe média, educação superior, iniciando a prática com mais de vinte anos de idade. As questões de saúde mental que relatou estavam ligadas a experiência com o uso de substâncias psicoativas, ao descontrole emocional em situações diversas e a conflitos interpessoais. Teve pouco a contribuir sobre sua experiência com diferentes práticas corporais, mas seus relatos apontaram distinções importantes quantos aos diferentes grupos em que praticou o aikidô e os efeitos que as relações nesses espaços teriam sobre a saúde mental dos praticantes.

A9 (homem, 51 anos) foi um dos com maior idade dentre os sujeitos desta pesquisa e também com maior tempo de prática de aikidô, sendo um dos três professores entrevistados. Apesar de pouca experiência com outras artes marciais, pôde contribuir especialmente fazendo comparações entre as práticas corporais competitivas e o aikidô. Da mesma forma, não relatou ter quaisquer problemas pessoais de saúde mental mas, por outro lado, pôde apontar ganhos para sua qualidade de vida que associava a prática do aikidô.

A10 (homem, 21 anos) foi um dos mais jovens e menos experientes dentre os sujeitos entrevistados. As principais contribuições de seu relato se relacionaram aos ganhos de saúde mental que percebeu a partir da prática de aikidô e do convívio dentro do *dojo*. Além disso, ele entendia que tais ganhos eram potencializados pelo fato de fazer psicoterapia e vice-versa.

A11 (mulher, 25 anos) foi a segunda e última mulher dentre os participantes, sendo uma dentre três profissionais da área da saúde mental. Apesar de não apresentar experiência com outras artes marciais ou práticas corporais, apresentou importantes relatos quanto à sua saúde mental, tanto pelo lado pessoal quanto profissional. Sua fala enfocou, principalmente, os efeitos que o convívio dentro de diferentes *dojos* de aikidô e sua relação com a doutrina desta arte teriam sobre a saúde mental dos praticantes.

A12 (homem, 38 anos) relatou ter dificuldades emocionais graves em função do seu trabalho como perito criminal, chegando a fazer uso problemático de álcool por longo período. Afirmou que, apesar de ter buscado outras formas de escape, foi só através da prática do aikidô que encontrou descarga emocional suficiente, ajudando-o a limitar o uso do álcool num primeiro momento e, depois a livrar-se da compulsão pela bebida. Segundo ele, o convívio dentro do *dojo* com colegas, vários deles psicólogos ou pacientes de psicoterapia, facilitou a busca por tratamentos de saúde mental. A partir disso fez um curto tratamento com medicação psiquiátrica e mantinha até então o tratamento psicoterapêutico.

A13 (homem, 42 anos) foi outro dos três professores de aikidô entrevistados e um dos com maior nível educacional, pois era professor universitário. Ao mesmo tempo, foi um dos sujeitos que relatou mais extensiva e claramente suas questões de

saúde mental, como o uso problemático de substâncias psicoativas e a depressão. Apesar de não ter relatado experiências com outras práticas corporais, fez relatos bastante técnicos a respeito de suas experiências em diferentes *dojos* e sobre como entendia os efeitos do aikidô sobre a sua saúde mental. Da mesma forma, apresentou como seu conhecimento técnico na área de saúde mental influenciava sua prática como professor e líder de *dojo*.

A14 (homem, 35 anos), último dos entrevistados, era um dos com mais longa experiência no aikidô. As questões de saúde mental que apresentou estavam relacionadas a seu processo de amadurecimento desde a infância, passando pela juventude e agora na vida adulta, sempre sob a influência da prática de artes marciais – tanto o jujútsu quanto o aikidô.

4. Análise dos dados

As interações entre saúde mental e a prática de aikidô podem ser compreendidas por muitos referenciais teóricos diferentes. Entretanto, não se pretende esgotar todos os pontos de vista possíveis a respeito dos temas desta pesquisa. Por outro lado, é necessário manter-se fiel às falas dos interlocutores de pesquisa, correlacionando-as a teorias que melhor correspondam a seus conteúdos. Portanto, este trabalho não apresenta um referencial teórico único, mas um apanhado diverso e minimamente coeso que possibilite uma compreensão inicial das relações entre os objetos de pesquisa. Como se perceberá a partir da leitura deste relatório e do artigo científico, a busca por uma coerência entre os dados e os conceitos também me fez transitar por diferentes autores e referenciais teóricos, até chegar a uma construção das categorias analíticas focada nos conceitos foucaultianos de cuidado de si e poder disciplinar (FOUCAULT, 1987; 1988; 1998; 2005). Outro aspecto que torna este trabalho complexo foi a existência de diferentes concepções de saúde por parte dos praticantes de aikidô, o que também precisou ser contemplado nesta análise. Foram elaborados dois eixos analíticos contemplando inicialmente as relações entre as práticas corporais e a saúde mental e,

posteriormente, entre as artes marciais especificamente. Em ambos os casos, se buscou discutir aproximações e distinções entre essas práticas e o aikidô.

As descrições dos dados apresentadas abaixo resumem os meus primeiros movimentos na elaboração dos dois eixos analíticos apresentados, na sua forma final, no artigo científico. Como se verá, entre esses dois momentos, há diferenças marcantes que se relacionam também com o processo de construção do meu olhar como pesquisador, para além de praticante e entusiasta do aikidô. Tal percurso se deu na interlocução com a orientadora e o co-orientador (Profa. Tonantzin e Prof. Jardel) e com os conceitos foucaultianos que me auxiliaram a tensionar e questionar os dados sempre em direções interpretativas alternativas. A seção de Considerações Finais resumirá a formulação final das categorias analíticas tal como apresentadas no artigo científico, bem como apresentará conclusões gerais do trabalho.

a. Práticas Corporais e Catarse Situada

Nesta seção, pretende-se discutir os efeitos das práticas corporais sobre a saúde mental apresentados pelos interlocutores de pesquisa, tanto benéficos como prejudiciais, assim como a forma como tais efeitos se produzem para eles. Ainda, a partir das experiências dos participantes, se debate como esses efeitos e processos se dão em diferentes práticas corporais e, especificamente, no aikidô.

De forma geral, os sujeitos que relataram experiências com outras práticas corporais (A3, A5, A8 e A9) concordavam sobre os benefícios advindos destas para a saúde mental dos indivíduos. Eles atribuíam tais efeitos à “descarga” de energia, estresse ou tensão, e relataram sentir benefícios para o sono e o abrandamento das reações emocionais. A partir de tal abrandamento, se daria uma melhora nas reações emocionais e intelectuais em diferentes situações.

Por exemplo, A3 ofereceu um depoimento voltado para a relação entre diferentes práticas corporais (esportes coletivos, artes marciais competitivas e o aikidô) e os efeitos percebidos sobre seu convívio familiar e amoroso, trabalho, estudo, sono e estado emocional geral. Apontou que as atividades físicas produziam para ele uma importante descarga motora das tensões do dia-a-dia, tanto durante a adolescência quanto na vida adulta. Entretanto, ponderou que práticas corporais que demandassem

atitudes de agressividade ou competitividade, como o treinamento militar e os esportes competitivos, tinham a tendência de gerar nele um estado persistente de tensão emocional, o que tendia a exacerbar conflitos interpessoais.

De forma similar, A8 referiu ter problemas de saúde mental antes do seu ingresso no aikidô. Ele fazia uso exacerbado de substâncias (álcool principalmente, mas inclusive o tabaco), além de sofrer de depressão (ligada a problemas para elaborar o luto de parentes falecidos) e ansiedade. Tentava lidar com tais questões estruturando uma rede de relações e suporte, pois percebia que deslocava sua agressividade e seus conflitos. Por exemplo, percebia-se desagradável e conflitivo, buscando forçar suas convicções sobre outras pessoas, mesmo depois de engajar-se com o vegetarianismo e tornar-se ativista desta causa. Buscando formas físicas de lidar com suas emoções, fez yoga¹ por seis meses, mas não obteve o resultado que esperava, procurando também pelo aikidô.

Por uns três meses fiz yoga e Aikidô ao mesmo tempo. (...) A yoga não estava resolvendo porque eu saía às vezes ainda mais irritado. Os preceitos não me agradavam porque eu sou ateu. As coisas eram muito agressivas pro meu comportamento, pro meu corpo, pra minha saúde mental... a aula não era do jeito que queria. E eu não estava conseguindo lidar com esse conflito. (A8)

No primeiro *dojo* em que praticou aikidô, A8 relatou ter encontrado uma prática muito vigorosa, por vezes agressiva demais para sua constituição física. Sentia que não havia o polimento ou explicação suficiente de como realizar as técnicas.

Eu procurei uma atividade física onde eu pudesse pôr meus demônios pra fora. Eu queria expiar a minha dor, minha angústia, meu sofrimento, ‘dando pau’ nos outros. Mas eu não queria machucar os

¹ Prática corporal tradicional indiana, contando com milhares de anos desde sua origem, mas apenas algumas décadas no ocidente, muito difundida atualmente como forma de fisioterapia ou atividade física não competitiva.

outros de verdade. Se eu quisesse, eu teria procurado uma arte marcial onde isso fosse mais claro e objetivo.

Assim, A8 não tinha interesse pela competitividade das práticas, mas sim pela descarga e elaboração de experiências negativas. Atribuía a resolução de conflitos emocionais e de outros à combinação da psicoterapia com a prática do aikidô. Percebia que os princípios do aikidô contribuíram para seu processo pessoal: *“De não violência, não agressão, não resistência, de harmonia, de não tentar machucar além da conta, de que não precisa machucar além da conta, que se defender pode ser de uma forma fluída que vai me preservar e preservar o outro”*.

Outro sujeito com vasta experiência com práticas corporais foi A6, que relatou ter contato com artes marciais desde o início da adolescência, passando por toda sua vida adulta e profissional. No momento da entrevista, já era reservista do Exército Brasileiro. Referiu a si mesmo como uma pessoa excessivamente agressiva e competitiva, o que lhe trouxe dificuldades tanto em sua vida escolar como militar. Percebia que tais características teriam sido exacerbadas em diversas artes marciais que praticou durante a juventude e a carreira militar, ainda que estivesse procurando com isso uma forma de manter o controle emocional.

Porém, a primeira experiência de A6 com o aikidô também não havia sido satisfatória, pois, para ele, a forma como a prática era conduzida era excessivamente espiritualizada e focada nos aspectos defensivos – o que não lhe permitia extravasar suas tensões ou emoções. Anos mais tarde, conheceu outro professor, ao qual ainda estava ligado naquele momento, com quem conseguiu estabelecer uma relação diferente.

Meu primeiro *sensei* levava pro lado espiritual e zen, sem tanto foco na defesa. Sentia falta dessa pragmática, até porque já era formado em duas outras artes voltadas pra combate real. Da antiga aula de aikidô eu saía querendo explodir, pôr pra fora o que estava acumulado. Mas com o atual *sensei* encontrei uma prática que realmente me acalma, que me faz esquecer todos os meus problemas e o mundo lá fora, das zonas de conflito pelas quais passei, etc. Era uma espécie de calmante, eu saía exausto e doído, mas me sentindo melhor.

Para ele, essa abordagem lhe permitiu tanto extravasar o excesso de energia e tensão como reelaborar suas experiências já adquiridas e somar recursos emocionais para sua atividade profissional como o autocontrole, ter calma sob pressão, agressividade comedida e inteligentemente aplicada. A partir deste exemplo, percebo que tanto o vínculo interpessoal quanto o foco em diferentes aspectos da arte compõem elementos fundamentais à promoção de saúde mental a partir da prática do aikidô, por exemplo:

De que adianta tu empurrar a vida? Ela vai dar a volta e te pegar por trás. O aikidô ensina isso marcialmente... ou tu tá presente em todas as situações ou algo vai te atingir pelas costas. E tu leva isso pra todas as tuas relações. (...) foi a partir do aikidô que eu aprendi a me relacionar com as pessoas. Não tem como fazer mais diferença na saúde, não só mental, do que isso. Quando tu te sente seguro e confiante tu não agride. (A14)

Salientou ainda que tais mudanças não são súbitas e que somente ao longo de anos de prática adquiriu a percepção de que um processo se transcorria em si mesmo – um processo de construção, desconstrução e reconstrução de si mesmo e suas capacidades de lidar com o mundo e sua vida, repetido inúmeras vezes – e que ocorria de forma análoga entre seu aprimoramento dentro do aikidô e seu amadurecimento enquanto sujeito.

Entendo que aqui cabe novo esclarecimento a respeito do aikidô: a proposição de “harmonia” (*AI* no idioma japonês e parte do nome “aikidô”) está no cerne dos princípios éticos, estéticos e biomecânicos (como se dão os movimentos dos corpos dos praticantes) desta arte. Entendo que apontam para o tipo de valor moral e para o tipo de processo de educação e desenvolvimento exemplificados a seguir:

O aikidô me trouxe outra base de estudos, mas é muito difícil, demanda muito estudo (precisa fazer muita coisa certo pra ele funcionar) e exige que tu vá polindo as tuas relações. Ele te leva a essa necessidade de atenção e compreensão. Com isso tu te torna menos agressivo, porque tu entende que pra estar seguro ou presente não é

necessário ter medo de nada. Foram necessários muitos anos de prática de aikidô até eu me sentir seguro da minha capacidade de lutar. Talvez essa busca de segurança na complexidade da técnica tenha me moldado e feito entender meu lugar, meu espaço, como a minha presença altera o comportamento das pessoas. (A14)

Quanto à relação entre as diferentes artes marciais e o efeito que têm sobre o comportamento ou as emoções dos praticantes, A11 fez algumas comparações. Segundo suas experiências com outras artes marciais que considerava mais agressivas como muhai-thay e krav-magá, existiria uma exteriorização ou descarga de tensão, agressividade ou “energia negativa” nessas práticas, que poderiam ser salutares em alguma medida. Seu ponto de vista era de que o aikidô pode possibilitar o mesmo e ser benéfico na mesma medida, embora seja menos frequente que isso aconteça. Concordando com a experiência e A6, ela enxergava a possibilidade de acúmulo ou represamento de tensões no aikidô, sem haver vazão suficiente para que o indivíduo se mantenha em um estado de equilíbrio emocional.

A partir destes apontamentos, entendo que um dos benefícios possíveis para a saúde mental dos indivíduos, a partir das práticas corporais em geral, está ligado à possibilidade de extravasar e reelaborar as emoções. O que se assemelha ao conceito psicanalítico de “catarse” (Freud, 2005), que se refere, aproximadamente, à experiência de liberdade em relação a alguma situação opressora, seja ela psicológica ou cotidiana, através de uma resolução que seja eficaz o suficiente para diminuir o desconforto emocional, podendo ser experimentada através das sensações corporais.

Contudo, entendo que as condições de possibilidade para tal experiência possam ser bastante complexas, ao mesmo tempo em que fugidias, visto que tais descargas não teriam efeito duradouro sobre a gênese dos conflitos emocionais ou sociais. Da mesma forma, as situações que permitiriam a descarga emocional (catarse) a alguns indivíduos não seriam adequadas a outros, podendo mesmo lhe ser prejudiciais (opressoras ou insuficientes).

b. Artes Marciais, Asceticismo e Cuidado de Si

Nesta seção, pretende-se apresentar os efeitos das artes marciais sobre a saúde mental, apresentados pelos interlocutores de pesquisa, sejam eles benéficos ou prejudiciais. Também busca-se apresentar a forma como tais efeitos se produzem, segundo esses sujeitos. Busca-se, ainda, discutir esses efeitos e processos em diferentes artes marciais em comparação com o aikidô.

O depoimento de A1 auxiliou a identificar um elemento comum às artes marciais de caráter tradicional. Ou seja, a aprendizagem dentro destas artes teria um aspecto bastante pronunciado de asceticismo e cuidado de si, no sentido trabalhado por Foucault (1987; 1988). Segundo este autor, o asceticismo é uma prática pessoal que almejaria aumentar a capacidade do sujeito de renunciar a desejos, ilusões e tentações. Nesse caminho, as relações entre mestre e discípulo teriam como propósito o desenvolvimento de capacidades deste último para lidar com diferentes situações da vida. Neste sentido, a obediência ao mestre se faz necessária como parte de um processo pedagógico cujo beneficiado seria o discípulo.

Foucault (1987, 1988) observou que as práticas de ascese na Antiguidade ocidental eram constituídas por práticas focadas na liberdade e não no “assujeitamento” e disciplinamento. Assim, o indivíduo optava pela ascese (enquanto asceticismo, ou a forma “monástica” de educação) voluntariamente. Desta noção, Foucault elabora seu conceito de “cuidado de si”. Este seria, na perspectiva ascética, uma tarefa permanente do sujeito e uma série de práticas destinadas a auxiliar o indivíduo para suportar as vicissitudes às quais possa estar ou ser exposto.

“Cuidar de si” indica, portanto, um caráter mais voltado à transformação do indivíduo do que de ensinar uma determinada habilidade ou conhecimento, sendo que a orientação de um mestre – de exemplo, de competência ou socrático – teria o objetivo de eliminar a ignorância do discípulo (FOUCAULT, 1988). Simultaneamente, o cuidado de si teria um caráter intrinsecamente político. Isto porque, detendo tais capacidades, o indivíduo poderia participar de modo mais ativo, consciente e responsabilmente da vida na *pólis*.

De acordo com A1, nas duas artes marciais que praticou (karatê e aikidô) haveria tanto uma educação para o corpo e a capacidade de lutar quanto uma inseparável educação para a mente e a participação na vida civil, vista como a formação das capacidades de auto-observação, autocontrole, pensamento estratégico, sentido de

responsabilidade e autocuidado. Segundo ele, suas experiências com o karatê o conduziram por um processo constante de desconstrução e reconstrução de suas referências sobre si mesmo, sua família, seus problemas, seus valores, etc.

Um elemento que ele definiu como fundamental do karatê foi a disciplina proporcionada, como a capacidade de persistir em um determinado rumo e sustentando certas práticas e atitudes mesmo quando estas não fossem favoráveis ou convenientes. Isso o teria auxiliado a suportar conflitos familiares e superar situações de dependência química e afetiva. Particularmente, ele destacou que essa prática lhe possibilitou a resistência a outras doutrinações ou controles externos, que sentia como prejudiciais. Por exemplo, durante um período em que esteve internado em uma instituição religiosa de reabilitação para alcoolistas A1 relatou ter aproveitado o que lhe servia, sem se deixar influenciar pelo que não lhe convinha. A instituição exigia que os internos se tornassem parte de uma comunidade religiosa, mantendo-os submissos aos seus preceitos morais, o que não considerava interessante para ele.

Corroborando com essas ideias, A5 relatou que aprender aikidô lhe possibilitou que desenvolvesse novos recursos e estratégias para lidar com problemas emocionais como, por exemplo, a disciplina, flexibilidade de ponto de vista, autoconsciência, autoestima e espírito colaborativo. Sua contribuição mais particular foi a descrição de um *insight* que referiu tê-lo auxiliado em diversas questões pessoais: “qualquer pessoa pode fazer qualquer coisa, desde que se discipline. Pode demorar mais, mas se chega lá.” Contextualizou sua experiência contando que abriu mão de ser músico para seguir uma carreira profissional de maior segurança financeira, seguindo as imposições de sua família. Somente com a prática de aikidô, anos mais tarde, teria compreendido que as capacidades que considerava extraordinárias poderiam ser obtidas por ele próprio ou qualquer outra pessoa, desde que investisse tempo e esforço o suficiente e que ter talento ou “jeito para a coisa” não seriam requisitos para a boa prática de uma arte. Tal entendimento o teria levado a voltar a tocar instrumentos musicais, mesmo que apenas como passatempo ou lazer e que isso o fazia sentir-se mais como “ele próprio”.

A partir dos depoimentos acima, percebe-se diferentes concepções de “disciplina”. Por um lado, vislumbra-se a noção foucaultiana de “sociedade disciplinar” (Foucault, 1987), em que a disciplina seria uma forma de assujeitamento a um controle externo, voltado à produtividade e à docilidade. Neste sentido, o cuidado de si

implicaria uma espécie de policiamento constante sobre si mesmo, especulando se “os outros” seriam capazes de observar qualquer comportamento desviante ou que possa ser considerado errado – similar ao conceito de “panóptica” ou “panoptismo”, apresentado pelo mesmo autor.

Por outro lado, o depoimento de A5 sinaliza para o asceticismo, onde a disciplina significaria a capacidade de um indivíduo de renunciar prazeres, confortos ou conveniências a fim de manter-se livre de influências, tentações ou controles sobre ele exercidos (neste caso, a obediência a uma imposição familiar). Neste caso, o cuidado de si teria mais a ver com uma capacidade de auto-observação interna sobre seus próprios valores, desejos, medos e objetivos. A partir de tal observação, seria possível lidar com influências externas através de decisões estratégicas, com a finalidade de manter-se livre e autônomo, fiel aos seus próprios princípios e convicções.

Entendo que aqui se coloca uma distinção importante: enquanto a sociedade disciplinar busca conter e se aproveitar das forças dos indivíduos, a educação ascética buscaria produzir um sujeito “incontrolável”. Dessa forma, o asceta só participaria da vida em comunidade a partir de seu próprio senso de responsabilidade, suas próprias convicções e desejos (independentemente de serem altruístas ou egoístas), e não por ser cooptado ou constrangido. Assim entendo que o corpo de um estoico poderia ser muito disciplinado, mas certamente não poderia ser considerado “dócil” – não no sentido de uma sociedade disciplinar, onde as forças e capacidades dos sujeitos são desenvolvidas e aproveitadas através da submissão a uma normalidade.

Quando os sujeitos falaram de aprender a suportar, persistir e lidar com situações difíceis reforçaram a hipótese de que as artes marciais (e o aikidô dentre elas) contêm em si a possibilidade de educação ascética e o correspondente cuidado de si, como apresentados por Foucault (1987; 1988). Contudo, tal processo de educação é severamente influenciado pelas capacidades e características de seus participantes, mesmo que haja uma “filosofia do aikidô” comum a todos os *dojos* e que esta aponte para valores como “harmonia”, “disciplina” e “adaptabilidade”.

Talvez o que torne o aikidô distinto das demais artes marciais pode ser exatamente sua doutrina, tendo em vista as afirmações dos sujeitos sobre desenvolver capacidades de autoafirmação, auto-observação, autoconfiança a partir de respostas ativas, sem submeter-se, contrapor-se ou simplesmente suportar o que lhe é diferente ou

adverso. A partir dos relatos apresentados, foi possível perceber contribuições específicas do aikidô com relação ao cuidado de si.

Segundo a visão de A13, o aikidô representa um *budô* (em japonês, “caminho do guerreiro”), um caminho de crescimento e autoaprimoramento que não necessariamente tem a ver com marcialidade ou combatividade, mas com a melhoria das capacidades de lidar com a própria vida e suas vicissitudes:

As minhas dificuldades no aikidô tem sido as mesmas na vida. E o aikidô tem me ajudado muito a me ver e ver essas dificuldades. Junto com a psicoterapia consegui aprender a lidar com essas dificuldades: cair, persistir frente a situações frustrantes, suportar as coisas fisicamente. O aikidô me ensinou a responder ao mundo de maneira mais rápida e a lidar com a diferença (não só suportando aquilo que eu discordo ou não gosto), mas respondendo ativamente. Do ponto de vista subjetivo, eu me tornei uma pessoa muito mais confiante, mais corajoso.

A4 também relatou ampla experiência com diferentes artes marciais e elaborou uma síntese sobre a diferença entre o aikidô e as demais artes marciais, geralmente competitivas e agressivas, segundo ele: “Bravura sem serenidade não basta para a saúde mental de uma pessoa”. Até onde consigo perceber, enquanto técnicas de combate ou autodefesa, somente o repertório técnico ou os reflexos condicionados a certos estímulos não seriam suficientes para manter a sanidade mental em condições de conflito. Ou seja, ser capaz de suportar condições emocionalmente adversas, como medo e hesitação, seria condição *si ne qua non* para lançar mão desses outros recursos. Afinal, a bravura referida por ele seria algo cultivado e valorizado pelas diversas artes marciais.

A capacidade de superação do medo (nomeada por A4 como bravura) seria benéfica para a saúde mental do indivíduo, pois lhe permitiria superar dificuldades através da autoafirmação e da valorização de si mesmo. Contudo, para ele, a saúde mental demandaria equilíbrio entre a bravura e a serenidade, já que a capacidade de superar o medo teria limites e, caso se tornasse uma atitude exacerbada, viria a ser prejudicial, pois poderia levar o indivíduo a expor-se a riscos desnecessários ou a incitar

conflitos de forma temerária. A4 e A3 concordavam de que artes marciais que ofereciam apenas a bravura e a força como respostas aos conflitos tendiam a desenvolver em seus praticantes um padrão de comportamento mais agressivo e agitado, que poderia dificultar a tomada de decisões construtivas ou de preservação das relações interpessoais:

No karatê e no kung fu eu ficava mais tenso, mais nervoso. E o aikidô, ele me dá uma tranquilidade... Ele não me desperta nada assim. Eu já estive em várias situações de perigo, até no próprio trabalho. Eu tinha um colega violento que discutia com qualquer um por qualquer motivo, inclusive comigo. Mas eu conseguia não ter sentimento nem de ódio, nem de raiva e me manter tranquilo. Nisso o aikidô me ajudou muito. Essa segurança e essa calma em situações como esta. Eu consigo resolver as coisas com harmonia, digamos assim. (A4)

Assim, a proposição de combinar atitudes de bravura e autoafirmação (comuns às artes marciais) com as de calma e serenidade (presentes no aikidô) favoreceriam um conjunto de recursos emocionais, percebido por ele como benéfico para a sua saúde mental. Dessa forma, a concepção de saúde mental expressa por ele estaria relacionada aos recursos psicológicos e emocionais disponíveis para lidar com situações adversas.

Outro relato que exemplifica o estado emocional equilibrado, comumente proposto no aikidô quando em situações adversas seria:

(...) eu vi um casal batendo boca na rua, com o cara segurando a gurria pelo braço. Eu fui até eles e fui enfático mas tranquilo quando disse: “cara, solta ela”. Eles ficaram se olhando uns instantes e só quando ela falou pela segunda vez que estava tudo bem é que eu fui embora. Eu me surpreendi porque não fiquei nem irritado nem com medo, meu coração não acelerou, não fiquei imaginando como lidar com a situação nem nada. Eu percebi que eu estava em paz, mesmo numa situação de conflito. Eu não me omiti de presenciar uma agressão, não me senti ameaçado e nem o outro cara pareceu se sentir ameaçado em demasia, só pareceu incrédulo de alguém interferir. Essa tranquilidade frente uma situação adversa é algo que eu não imaginava obter tão cedo (com menos de dois anos de prática de aikidô). (A8)

Como salientado por A6, o aikidô pode ser praticado e ensinado de diferentes formas, as quais podem não ser produtivas e adequadas às necessidades e desejos de todas as pessoas, igualmente. Além disso, como apontado por A8, o fundador do aikidô deixou pouquíssimos registros escritos e, por isso, o aikidô teria se tornado uma tradição essencialmente oral e tácita, contando com poucos dogmas e oferecendo bastante liberdade de interpretação. Por outro lado, A8 também percebia que a diversidade e a autonomia dos *dojos* podia ser uma característica construtiva do aikidô: “*Eu fico feliz de ver que escolas diferentes têm visões diferentes, e mais ainda que essas escolas conseguem se encontrar nos seminários e lidarem bem umas com as outras.*”

Percebo que estão presentes questões de vínculo interpessoal e de foco em diferentes aspectos da arte. Enquanto A6 só se adaptou a um *sensei* cuja prática era mais pragmática e intensa, A13 não se adaptou a um *sensei* com esse foco e construiu um novo *dojo* onde a filosofia e a capacidade de acolhimento à diversidade são mais enfatizados (com a anuência de seu *sensei*). Segundo estes e outros participantes, tais questões manifestavam-se de forma similar em outras práticas, não sendo um privilégio do aikidô. Isto é, não basta que a prática seja próxima daquilo que o indivíduo busca, mas as relações com os professores e colegas têm papel crucial na produção ou prejuízo de saúde mental, pois através da interação com os demais indivíduos e as diferentes trajetórias pretendidas é que se produzem vínculos e ressignificações.

Novamente, a questão do vínculo (ou transferência, como é nomeada por alguns dos sujeitos) é apresentada como algo muito importante na prática de aikidô. Para A6, por exemplo, a forma como um professor expressa seu conhecimento da arte e conduz a prática e o grupo pode ser interessante para alguns indivíduos enquanto outro professor pode acomodar melhor outros indivíduos, pois sua visão da arte é diversa. Um exemplo já apresentado anteriormente: a forma como o primeiro *sensei* de A6 lecionava aikidô não era satisfatória para ele, mas conseguiu estabelecer vínculo positivo com outro *sensei* (com outra visão e didática) e com a arte que antes não fora possível. Segundo ele, só a partir desse novo laço é que eu conseguiu iniciar um processo de ganho de saúde mental a partir da prática de aikidô.

O grupo integrado por A8, A10, A11 e A12 e liderado por A13 seria um exemplo de *dojo* onde a saúde mental dos seus integrantes é tomada como foco

prioritário, mesmo que em detrimento de aspectos pragmáticos, em função de experiências negativas que estes tiveram com outras artes marciais e outros *dojos* de aikidô. De acordo com eles, fazem questão de manter seu espaço continente a indivíduos não-heterossexuais, idosos, crianças, mulheres e especialmente portadores de problemas psicológicos (indivíduos que não são costumeiramente bem recebidos nos espaços das artes marciais).

5. Considerações finais

Os achados indicaram que a prática do aikidô se apresenta como prática de cuidado de si a partir das potencialidades e limites das relações dialógicas dentro dos grupos de prática. Ainda, que seus preceitos doutrinários próprios remetem à lógica integrativa no cuidado em saúde, sem dissociação dos aspectos sociais, mentais e físicos. A partir disso, duas categorias analíticas foram construídas e exploradas para a escrita do artigo que dá seguimento a este relatório. Em ambas serão retomados e reordenados conteúdos de ambos os eixos temáticos deste relatório, tendo a teoria foucaultiana como linha principal, mantendo o processo de educação ascético como ponto central da discussão.

A primeira categoria apresentará aproximações entre o conceito de cuidado de si e os processos de subjetivação (FOUCAULT, 1987; 1988; 1998; 2005) a partir da prática de artes marciais, visando contemplar suas possíveis implicações sobre a saúde mental de seus praticantes. Na segunda categoria será discutida a importância das relações sociais nos ambientes de prática de aikidô e suas implicações para a saúde mental dos praticantes a partir dos conceitos de poder disciplinar e de resistência (FOUCAULT, 1987; 1988; 1998; 2005), articulando-os aos processos de subjetivação.

As informações obtidas através desta pesquisa apontam como a aikidô, bem como qualquer outra prática corporal, pode ser uma via tanto para relações de dominação e assujeitamento quanto de produção de subjetividade, com repercussões específicas para a saúde mental de seus praticantes. Embora o aikidô não esteja registrado como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (BRASIL, 2006) é possível vê-lo como análogo no que diz respeito aos resultados encontrados e a aplicação de tais práticas. Também é possível entender que a potencialidade de produção de cuidado

nessas práticas, inclusive no aikidô, está no próprio ato de cuidar de si e do outro. O contexto em que esse cuidado se desenvolve, o diálogo em que os participantes estão envolvidos contém intrinsicamente a possibilidade de produção de saúde.

Esta pesquisa foi constantemente influenciada por minhas próprias experiências, já que sou praticante há quase vinte anos e tenho relações diretas com a maioria dos interlocutores. Isso, ao mesmo tempo motivou e embasou desenvolvimento desta pesquisa como também restringiu ou enviesou os caminhos pelos quais se desenvolveu. A participação dos três orientadores foi essencial para que houvesse o distanciamento necessário ou a construção de questões pertinentes, que não me ocorreriam por estar próximo demais dos objetos pesquisados. Porém, contando com essa colaboração, foi possível fazer uma análise dos dados coletados que fosse interessante e imparcial o suficiente, empregando adequadamente o referencial teórico como ferramenta.

Foi a partir desse distanciamento e reorientação que pude observar tanto em minha trajetória pessoal, contemplando-a retrospectivamente a partir do conhecimento construído nesta pesquisa, quanto na de meus companheiros *Aikidokas*, a possibilidade de construir noções integrais de cuidado de si e de saúde a partir de “trilhar um caminho desconhecido”. Pelo comprometimento em vagar como um errante é que foi possível a descoberta, a construção e o polimento das relações, através das experiências de idas e vindas, contradições, incertezas, ajustes, questionamento e adequações. Porém, tais experiências são profundamente enraizadas no cotidiano, constantemente disponíveis à reflexão, mesmo que de forma fragmentária. Com certeza isso se aplica tanto ao que foi relatado pelos interlocutores desta pesquisa a respeito de suas trajetórias de vida e o papel que o aikidô teve em sua saúde mental, quanto à minha própria trajetória pessoal, e a esta pesquisa em si – ela própria um caminho errante e construtor de subjetividade.

6. Referências

ALEXANDER, Bruce. **The globalization of addiction:** a study in poverty of the spirit. Oxford University Press. Oxford, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS -

PNPIC-SUS/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

DOWNEY, Greg. 'Practice without theory': a neuroanthropological perspective on embodied learning. *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 2010. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/227726910_'Practice_without_theory'_A_neuroanthropological_perspective_on_embodied_learning.>. Acesso em: 25 out 2016.

FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade 1: a vontade de saber*. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1988.

_____. *Historia da sexualidade 3 – cuidado de si*. São Paulo: Graal, 2005.

_____. *Microfísica do poder*. 13. ed. São Paulo: Graal, 1998.

_____. *Vigiar e punir*. 33. ed. São Paulo: Vozes, 1987, 288p.

FREUD, Sigmund. *Totem e Tabu*. Rio de Janeiro: Imago, 2005.

ARTIGO CIENTÍFICO

Cuidado de si e Subjetividade: prática do Aikidô e saúde mental

TRINDADE, Francisco Bernal²

LOECK, Jardel Fischer³

GONÇALVES, Tonantzin Ribeiro⁴

RESUMO

No senso comum e na mídia, as artes marciais são apresentadas como recursos para o desenvolvimento físico e mental. Embora já se tenha evidências científicas sobre a relação entre artes marciais e saúde, há pouca produção abordando especificamente o aikidô, em especial no Brasil. Esta pesquisa teve por objetivo conhecer as experiências de praticantes de aikidô no Rio Grande do Sul com esta arte e como eles percebem os seus efeitos sobre sua saúde mental. Foi realizada uma pesquisa qualitativa, através de entrevistas com 14 praticantes de aikidô de três cidades do Rio Grande do Sul. A análise de dados resultou na construção de dois eixos temáticos. No primeiro, intitulado “Bravura com serenidade: cuidado de si e saúde mental no aikidô”, discute-se a aproximação geral das artes marciais, e do aikidô em particular, à prática do asceticismo, evidenciando as repercussões predominantemente positivas percebidas pelos praticantes sobre sua saúde mental e suas relações. No segundo eixo, “Maestria e responsabilidade: relações de poder e resistência a partir do aikidô”, discute-se o contexto dialógico do aikidô enquanto discurso e prática, sinalizando que seus efeitos singulares para a saúde mental se constroem a partir das relações estabelecidas. Os achados indicaram que a prática do aikidô se apresenta como prática de cuidado de si a partir das potencialidades e limites das relações dialógicas dentro dos grupos de prática. Ainda, que seus preceitos doutrinários próprios remetem à lógica integrativa no cuidado em saúde, sem dissociação dos aspectos sociais, mentais e físicos.

² Psicólogo, Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Unisinos.

³ Doutor em Antropologia Social (UFRGS), bolsista PNPd no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Unisinos.

⁴ Professora no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Unisinos.

Palavras-chave: *Aikidô, Artes Marciais, Cuidado de si, Saúde mental, Subjetividade*

INTRODUÇÃO

O presente artigo é baseado em uma pesquisa qualitativa e buscou compreender as possíveis relações entre a prática do aikidô – uma arte marcial com um contexto histórico e cultural bastante distinto do paradigma científico que subsidia as ciências da saúde praticadas contemporaneamente – e a promoção de saúde mental. Para entender que processos estariam implicados nessa relação, se definirá, brevemente, as concepções de saúde mental, prática corporal e promoção de saúde aqui adotadas.

Embora não se tenha uma definição única sobre saúde mental a Organização Mundial da Saúde (OMS) a define como um objeto de estudo e intervenção (OMS, 2013). De forma abrangente, a OMS (2013) indica como “uma condição de bem-estar na qual cada indivíduo realiza seu próprio potencial, consegue lidar com os estresses normais da vida, consegue trabalhar produtiva e frutiferamente, e é capaz contribuir à sua comunidade” (pp. 9; tradução do autor). Nessa concepção, a OMS indica que a saúde mental estaria além da ausência de transtornos mentais, ligando-se ao contexto social e temporal em que os indivíduos ou uma população vivem.

Para Amarante (2007), o campo da saúde mental não se restringe à psicopatologia ou ao saber biomédico, tampouco pode ser reduzida ao estudo e tratamento das doenças mentais. A psicologia, a psicanálise, a fisiologia, a filosofia, dentre outras áreas, têm a contribuir com o tema. Essa multiplicidade nos faz refletir sobre as formas de atenção em saúde mental e os limites do que pode ser definido como doença ou sofrimento mental e até se estes seriam o oposto de saúde mental.

(...) saúde mental é um campo bastante polissêmico e plural na medida em que diz respeito ao estado mental dos sujeitos e das coletividades que, do mesmo modo, são condições altamente complexas. Qualquer espécie de categorização é acompanhada do risco de um reducionismo e de um achatamento das possibilidades da existência humana e social. (AMARANTE, 2007; p. 19).

As intervenções nos processos de saúde e doença mental podem tomar as formas mais variadas, mas podem ser categorizadas quanto à forma como incidem sobre tais fenômenos, ou seja, promoção, recuperação ou prevenção. Segundo Gilson Carvalho (2013), a promoção de saúde circunda estratégias para produzir e aumentar o bem-estar dos indivíduos e grupos sociais, ligando-se intrinsecamente à qualidade de vida. Já a recuperação de saúde se volta a abordar problemas já instalados, visando sua resolução, diminuição ou redução do seu impacto sobre as capacidades dos indivíduos e grupos. Por fim, a prevenção de agravos seriam estratégias para identificação dos processos de adoecimento, diminuição ou perda de saúde e a intervenção precoce sobre os mesmos, a fim de evitar que se instalem ou progridam a ponto de causar prejuízos maiores.

As práticas corporais têm sido uma reconhecida estratégia de promoção, recuperação e prevenção em saúde mental (GOMES, FRAGA e CARVALHO, 2015), embora tal discussão seja permeada pelas dificuldades em superar a dicotomia cartesiana mente-corpo e em entender os benefícios de tais práticas de um modo mais integral, para além do corpo físico (VOLCOV, 2011). De acordo com Damiani e Silva (2005), as práticas corporais seriam formas organizadas de uso do corpo como meio de expressão de um dado sentido ou intenção englobando, mas não se restringindo, diferentes artes performáticas (danças, teatro, canto, acrobacias), exercícios físicos (competitivos ou não) e artes marciais.

Quanto às artes marciais, estas seriam práticas corporais que derivam de técnicas de guerra, ou seja, diversos sistemas ou técnicas de combate, situados em diferentes contextos sociais, que passaram por processos de ressignificação onde os aspectos éticos e estéticos ganharam proeminência (MORITZ, 2009). As repercussões psicossociais da prática de artes marciais, especialmente entre jovens, são objeto de controvérsias pois, enquanto alguns estudos evidenciam benefícios sociais e pessoais, outros alertam para o aumento da agressividade e de comportamento antissocial entre seus participantes (VERTONGHEN, e THEEBOOM, 2010). Porém, é preciso considerar que características individuais e sociais dos participantes, bem como o nível de experiência com a prática, mediam os efeitos psicossociais de diferentes artes marciais, como demonstrado por um estudo com 477 jovens praticantes de judô, aikidô, karate e kick boxe (VERTOGHEN, e THEEBOOM, 2014). Segundo o estudo, *Aikidokas* apresentaram maior preocupação em desenvolver novas capacidades e refinar

as já adquiridas, enquanto praticantes de artes marciais competitivas buscam aprimorar-se com o objetivo de estabelecer posições de superioridade sobre outros e sucesso em competições.

Assim, Vertoghen e Theeboom (2014) supõem que a ausência de competições selecionaria certo perfil de praticantes, menos interessados no status adquirido com a prática do que no aprimoramento pessoal. Por outro lado, o estudo ainda apontou para “estilo de ensino⁵” (tradução do autor) como um fator de diferenciação entre as artes marciais e seus praticantes. Tais achados são consonantes à proposição do fundador do aikidô:

Técnicas usadas para lutar, para determinar a vitória ou a derrota, não são *budo*⁶ de fato, porque o verdadeiro *budo Masakatsu agatsu katsuhayabi* ('a verdadeira vitória é a vitória sobre si mesmo, aqui e agora') - é invencível. É invencível porque ela não disputa com nada. A vitória significa derrotar de modo completo a mente conflituosa inerente a ela. Minha missão é ensinar como realizar esse feito. (UESHIBA, 2010; p. 38).

A partir dessas definições, introduzimos o entendimento do aikidô como uma prática corporal (visto que trabalha sobre os corpos humanos, a partir de sentidos e intenções) e uma arte marcial (já que visa preparar os indivíduos para defenderem-se em situações de conflito). O aikidô conta com preceitos próprios que balizam, informam e dão base a sua prática, bem como oferecem parâmetros para a interação de seus praticantes com o mundo, pretendendo, portanto, ter implicações para as relações sociais e bem-estar dos praticantes (UESHIBA, 2010). A seguir, se discutirá diferentes aspectos do aikidô em suas potenciais relações com a promoção/prevenção em saúde mental, buscando descrever os princípios gerais que fundamentam o aikidô e como este tem se organizado institucionalmente.

⁵ O estudo refere-se aos diferentes métodos pedagógicos (seja ele tradicional ou moderno), à relação professor-aluno e à forma particular de transmissão de conhecimento de cada professor.

⁶ Em japonês, “caminho do guerreiro”; forma de auto aprimoramento a partir da prática de artes marciais ou dos princípios que lhes fundamentam.

SOBRE OS PRINCÍPIOS GERAIS DO AIKIDÔ

Aikidô é uma arte marcial, desenvolvida na primeira metade do século XX, pelo japonês Morihei Ueshiba. A história de vida de seu idealizador foi marcada por diversos eventos trágicos, que influenciaram o desenvolvimento desta arte. De acordo com sua biografia, era conhecido por ter um comportamento excêntrico e muito agitado, que só conseguia controlar após intensos exercícios físicos ou marciais, trabalho braçal ou da prática religiosa (UESHIBA, 2008). O desenvolvimento do aikidô como prática corporal foi resultado não somente de sua busca pessoal por qualificação técnica, mas da integração de diferentes aspectos de sua vida (religião, defesa pessoal, exercícios físicos e mentais, participação social, etc) em uma arte marcial de caráter holístico, que pudesse contribuir para a melhoria de vida de seus praticantes e do mundo onde vivem.

O aikidô conta com diversos aspectos estruturais básicos em comum com outras artes marciais de origem asiática, principalmente as de origem japonesa, mas também uma série de particularidades, como será apresentado. Uma escola de artes tradicionais japonesas (desde as artes marciais, como o aikidô, o kendô, o judô e o karatê, até as artes plásticas como a caligrafia, a pintura e o arranjo floral) tem por nome *dojo*, que pode ser traduzido como “lugar onde se trilha o caminho”. Um praticante de aikidô é chamado *Aikidoka*. Assim como em outras artes marciais japonesas, os praticantes considerados proficientes são chamados *yudansha*⁷. Graduações são adquiridas por exames, onde o praticante deve comprovar o conhecimento e habilidade em um repertório específico de técnicas. Desta maneira, se estabelece uma estrutura hierárquica calcada nas capacidades comprovadas pelos praticantes nos aspectos físico, mental e comportamental. À medida que um praticante progride em graduações no aikidô, aumenta não só seu status, mas também sua responsabilidade para com o grupo. Principiantes seriam responsáveis apenas por si próprios, enquanto aqueles que já são

⁷ Comumente chamados de “faixas-pretas”, tanto no aikidô como em outras artes marciais japonesas.

“faixas-pretas” devem ter domínio técnico suficiente para instruir novos colegas, ter conduta exemplar frente estes e zelar pelo bom convívio dentro do grupo.

Tradicionalmente, nas artes de origem japonesa, dentre os praticantes mais experientes, alguns podem ser nomeados *sensei*⁸ e com isso se tornam professores responsáveis por uma escola e pelos praticantes nesta filiados, tendo alguma autonomia quanto ao caráter que esse espaço terá, bem como a visão mais enfaticamente transmitida nele. Ainda assim, o professor responsável por uma escola continua a ser filiado a seu professor, e indiretamente às instituições maiores das quais faça parte e seus líderes. No caso específico do aikidô, seria à AIKIKAI⁹ e ao *doshu*¹⁰. Professores com maior graduação podem formar associações menores, arrematando sob sua responsabilidade um grupo de escolas, lideradas por seus *deshi*¹¹, a fim de estabelecerem esforços conjuntos em âmbito regional. Visto que o aikidô não é uma prática competitiva, não há campeonatos, concursos ou torneios. Portanto, os eventos que congregam grandes números de *Aikidokas* se traduzem em seminários regionais, nacionais ou internacionais, podendo ter duração de um dia a mais de uma semana, contando com diversos professores ao longo deste período.

No aikidô, praticantes ainda mais experientes (grandes *senseis*, com muitas décadas de prática) são chamados *shihan* e são responsáveis por associações maiores ainda subalternas à AIKIKAI, que podem incluir as associações menores ou escolas diretamente. O aikidô é uma prática que, na maior parte das situações, envolve uma troca financeira e cada *dojo* também paga uma taxa anual por filiação a uma associação regional e à AIKIKAI, através da “árvore genealógica” composta pelos professores responsáveis pelos *dojos* e pelas associações até que chegue ao *Hombu Dojo* (escola sede central da AIKIKAI). Apesar de haver uma organização burocrática, esta cumpre mais a função organizativa do que doutrinária, havendo menos institucionalização do

⁸ Pode-se traduzir o termo como “professor”, como será principalmente usado neste estudo. Porém, pode ser traduzido também como “mestre”. Lowry (2012) afirma que a etimologia da palavra significaria “aquele que veio antes” ou “da geração anterior”, depreendendo uma relação de geracionalidade.

⁹ Associação Internacional de Aikidô, com sede em Tóquio.

¹⁰ Descendente consanguíneo direto de Morihei Ueshiba e líder da AIKIKAI.

¹¹ Do japonês, “discípulo”, “aprendiz” ou “aluno”.

que o ensino escolar convencional, já que as relações dentro do ambiente do aikidô são mais calcadas em um sistema tradicional do que na “palavra escrita da lei”. Assim, os novos participantes tendem a ficar sujeitos ao *savoir faire* de seus colegas mais antigos.

Nesse sentido, o aikidô também é aprendido por imitação e teria efeitos similares aos relatados por Downey (2010) sobre o aprendizado de capoeira (arte marcial de origem brasileira). Segundo este autor, o aprendizado de artes marciais e outras práticas corporais como a dança e o uso de instrumentos afeta não só o repertório técnico, mas todo o comportamento de um praticante, seja a nível físico, estratégico ou social. Além de contar com o aprendizado através de imitação, o aikidô ainda mantém preceitos (um discurso de conteúdo moral, tradicional e pragmático) comuns transmitidos tácita e oralmente e, quando aliado às formas de movimentação específicas, forma o *do*¹² proposto por seu fundador. Contudo, a visão que cada praticante tem desse caminho é enviesada pelas suas próprias experiências e as de seus professores ao trilhá-lo, assim também influenciando como os conteúdos são retransmitidos às próximas “gerações”.

Na grande maioria das vezes, os treinos são realizados em grupo, sob a orientação de um professor em uma sala com espaço amplo e com o piso acolchoado. Está presente uma série de gestos e expressões de fala que compõem a etiqueta apropriada à prática, que também devem ser aprendidos pelos praticantes, conjuntamente às técnicas de combate em si. No início e no final de cada treino, os alunos se organizam em uma fila conforme sua graduação em frente ao professor responsável pela aula, o cumprimentam com uma reverência e também à imagem do fundador do aikidô (geralmente afixada em uma das paredes). Costumeiramente, inicia-se o treino por exercícios de aquecimento, respiração e alongamento. Depois, se realizam exercícios individuais como esquivas e rolamentos, para então praticar técnicas em duplas, segundo demonstrações do professor. Nesse momento, um dos integrantes faz o papel do *uke* (“parceiro”, em japonês – aquele sobre o qual a técnica será executada, mas que inicia o movimento atacando seu oponente) e o outro é o *nage* (“aquele que arremessa” – realiza a técnica em si, defendendo-se e usando da força do *uke* para contê-lo, derrubando-o ou imobilizando-o).

¹² “Caminho” em japonês.

A partir dessa dinâmica, os praticantes de aikidô devem aprender principalmente a evitar choques e a usarem o mínimo de força necessária, mantendo o foco em preservar sua própria integridade física, em primeiro lugar. Porém, devem estar simultaneamente atentos a seus oponentes, buscando formas de contê-los ou afastá-los causando danos sérios apenas em último caso. A palavra/sílaba “*Ai*”, presente no nome aikidô significa “harmonia” em japonês e no contexto desta arte marcial é comumente transmitida como a concepção de que um praticante deve ajustar a intensidade de suas respostas aos limites de seus oponentes. Dentre os preceitos desta arte estaria a resolução de conflitos sem violência, a partir da sensibilidade ao outro e ao redirecionar seus movimentos para que não haja danos significativos aos envolvidos (UESHIBA, 2010). Assim, as técnicas são aprendidas principalmente através de exercícios em duplas, visto que é necessário exercitar as capacidades de “ler” e de se adequar ao outro, preservando-o se possível. Prado (2010) dá uma boa definição sobre essa prática corporal, demonstrando a interface entre seus princípios biomecânicos e os éticos, estéticos e morais:

O aikidô, através dos seus conceitos, tem a finalidade de transformar o praticante e extrapolar os limites do *dojo*, ressignificando a vida cotidiana e a maneira com que se relaciona com o mundo. Sendo assim, praticar o aikidô assumindo seus princípios, significa reavaliar uma série de questões para além do momento de sua prática. A primeira e mais evidente é sua inserção numa sociedade estruturada na própria competição (...). Sendo assim, além das dificuldades impostas pelos limites dos corpos no processo de desenvolvimento da movimentação, aparece a dificuldade no desprendimento de valores introjetados da maneira mais severa nos corpos de cada um dos praticantes. É um paradoxo existencial daquele que é cobrado de vencer na vida e se envolve numa prática que se coloca como uma busca da desconstrução da ideia dualista da competição, do vencedor e do perdedor. (PRADO, 2010, p.10)

Embora sejam bastante escassas as pesquisas na área, alguns autores já exploraram o potencial do aikidô em estabelecer relações positivas com a saúde mental. Uma das primeiras reflexões encontradas discute criticamente as limitações dos estudos sobre artes marciais e saúde psicológica e aponta a possibilidade de integrar as facetas

psicológicas do aikidô em tratamentos clínicos sistêmicos ou complementares (FULLER, 1988). Ainda nessa direção, outra pesquisa entrevistou em profundidade oito psicoterapeutas canadenses e americanos que eram também praticantes do aikidô e apontou como os mesmos acabavam transferindo e aplicando conceitos e pressupostos dessa prática corporal na sua atuação como terapeutas (FAGGIANELLI, e LUKOFF, 2006). Outra pesquisa avaliou habilidades de controle mental voltado para o presente (*mindfulness*) de 159 praticantes de aikidô, além de acompanhar longitudinalmente 20 deles ao longo de nove meses de prática, demonstrando aumento significativo dessas capacidades (LOTHERS, HAKAN e KASSAB, 2013). Pode-se citar ainda o trabalho de Vertoghen e Theeboom (2014) que apresentaram resultados positivos para a redução de problemas emocionais de adolescentes a partir da prática de artes marciais em geral e do aikidô em particular, como descrito anteriormente.

Na revisão de trabalhos brasileiros, foram encontrados estudos, principalmente no campo da educação física. Marecos (2005), por exemplo, estudou as motivações para a prática de aikidô, sendo as principais encontradas: a busca por qualidade de vida, bem estar, melhoria nas relações sociais, contato com a filosofia oriental, aplicação dos princípios marciais para além das técnicas de combate e o vínculo com o professor. Já Franco (2017) teceu argumentação filosófica detalhada sobre as relações entre o aikidô e o conceito de cuidado de si, comparando as ideias foucaultianas sobre a ascese aos fundamentos religiosos e filosóficos que Morihei Ueshiba usou para compor o aikidô. Sampaio (2013), no campo da psicologia clínica fenomenológica, articulou o “conhecer a si mesmo” e a “corporeidade” no aikidô. No geral, se encontraram poucas publicações em veículos científicos, sendo praticamente inexistentes na área da Saúde Coletiva.

A partir dessa contextualização da produção acadêmica internacional e brasileira, e da problematização das intersecções entre artes marciais e o campo da promoção e prevenção em saúde mental, bem como da descrição dos princípios gerais do aikidô e de seu modo de funcionamento, questiona-se: quais seriam as particularidades trazidas pela prática do aikidô para os processos de promoção de saúde mental e/ou recuperação de transtornos (sofrimentos) mentais? Qual seria o papel do ambiente social agenciado tanto pelos preceitos quanto pelo modo como a prática do aikidô se dá nos *dojos*, nos processos de promoção e prevenção em saúde mental? Partindo dessas questões, a

pesquisa que informa o presente artigo teve por objetivo compreender as relações entre a prática de aikidô e a saúde mental a partir da perspectiva de seus praticantes.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa qualitativa com uso de entrevistas abertas e com *Aikidokas* de diferentes *dojos* de três cidades do Rio Grande do Sul. A partir de relações pessoais do primeiro autor (Francisco Bernal Trindade) no ambiente do aikidô, foram convidados alguns interlocutores que, posteriormente, indicaram outros que poderiam colaborar com a pesquisa, seguindo o método de amostragem por bola-de-neve (GIVEN, 2008). Este método foi escolhido por não depender de listas ou outras fontes previamente estruturadas para localizar membros da população de interesse. O número de entrevistas foi definido pelo critério de saturação, buscando ampliar as variações do conteúdo das falas em relação ao objeto de estudo (TURATO, 2003). As entrevistas cessaram quando os relatos passaram a trazer apenas informações redundantes às já coletadas.

A coleta de dados se deu através de entrevistas individuais com os participantes nas quais foram coletados depoimentos quanto a sua história de vida, dando prioridade àqueles relacionados aos temas desta pesquisa. Em um primeiro momento, foram procurados *Aikidokas* que já faziam parte das relações imediatas (colegas de treino e professores) do pesquisador e que se dispuseram a oferecer seus relatos. A Figura 1 ilustra o processo de relação entre o pesquisador, os participantes acessados por relação imediata e aqueles por estes indicados:

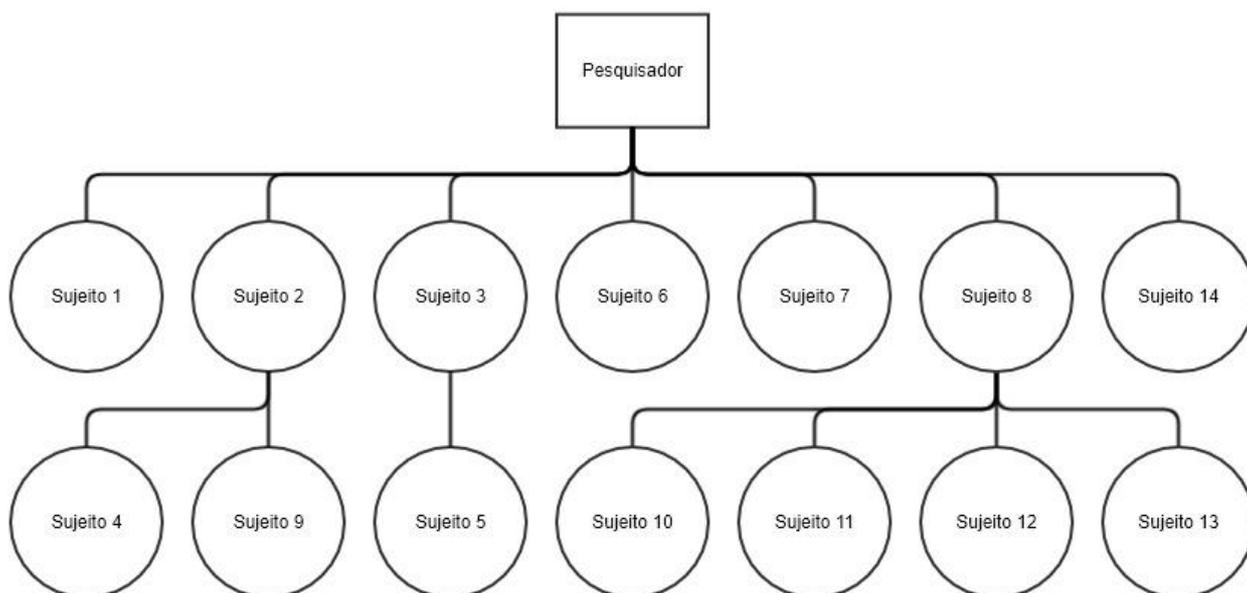


Figura 1: Fluxograma do processo de indicação por bola de neve

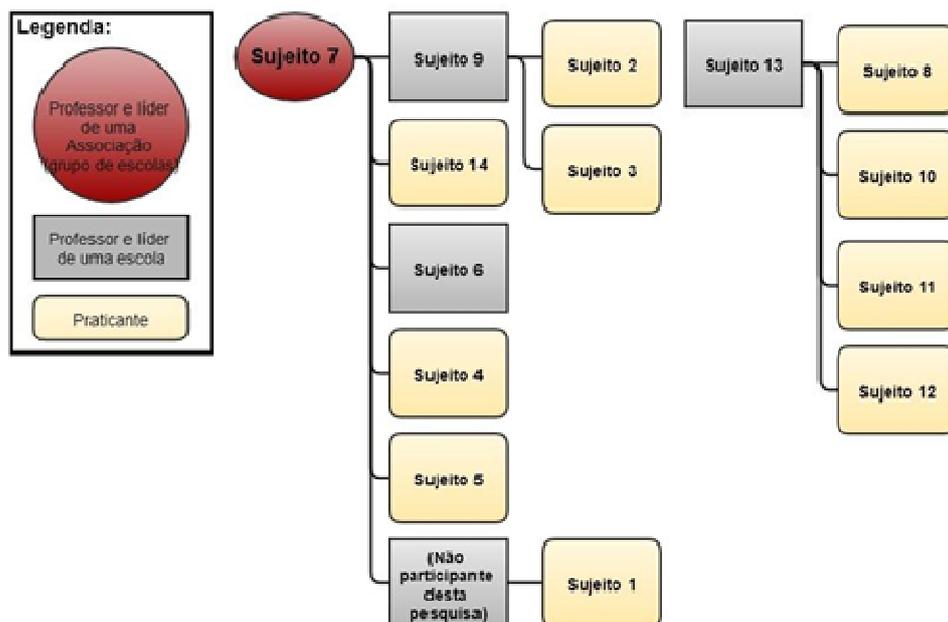
Fonte: elaborado pelo autor.

Os interlocutores desta pesquisa eram residentes no estado do Rio Grande do Sul, vinculados a diferentes associações. Os *dojos* envolvidos na pesquisa estavam ligados a uma de duas associações, cada uma delas ligadas a um *shihan* diferente. Assim, os sujeitos vêm de duas “famílias” diferentes, o que lhes confere diferentes ambientes e experiências sobre a mesma arte mas que, ao mesmo tempo, mantém o mesmo vínculo institucional com a origem do aikidô. Essa conexão é estabelecida a partir da relação de filiação e ensino/aprendizado entre cada praticante, seu professor e os professores deste, construindo algo similar a uma “árvore genealógica” entre os praticantes. Os *dojos* e as associações cumprem a função de organizar institucionalmente e facilitar as relações dos praticantes de certo “ramo”, bem como facilitar o contato com a coletividade dos praticantes de aikidô e com a associação principal, a AIKIKAI, através de suas funções burocrático-administrativa ou de seminários.

A Figura 2 apresenta um diagrama com as diferentes posições ocupadas pelos *Aikidokas* entrevistados em relação aos grupos dos quais participavam e a quem eram filiados. A fim de simplificar, estabeleceu-se apenas três níveis hierárquicos:

“Praticante”, “Professor e líder de uma escola (*dojo*)” e “Professor e responsável por um grupo de escolas (*dojos*)”.

Figura 2. Diagrama de filiações entre os participantes



Fonte: elaborado pelo autor

A Tabela 1 apresenta ainda algumas informações sobre cada interlocutor (doravante designados pela palavra A – de aikidô – e pelo número da entrevista), bem como sobre sua experiência com práticas corporais, artes marciais e aikidô.

Tabela 1. Características gerais dos participantes e quanto à sua relação com as práticas corporais e o aikidô

Nº	Idade	Gênero	Ocupação	Posição Hierárquica	Aikidô	Artes Marciais	Práticas Corporais
1	45	Masculino	Jardineiro	Praticante	8 meses	33 anos	-
2	23	Feminino	Estudante de Nutrição	Praticante	1 ano	-	-
3	23	Masculino	Militar da Reserva	Praticante	2 anos	10 anos ou mais	10 anos ou mais
4	58	Masculino	Analista de Sistemas	Praticante	5 anos	8 anos	-
5	30	Masculino	Economista	Praticante	5 anos	3 meses	9 anos ou mais
6	37	Masculino	Militar da Reserva	Líder de <i>dojo</i>	8 anos	10 anos ou mais	-
7	42	Masculino	Advogado	Líder de um grupo de <i>dojos</i>	27 anos	-	-
8	39	Masculino	Cozinheiro e Microempresário	Praticante	5 anos	-	6 meses
9	51	Masculino	Administrador	Líder de <i>dojo</i>	26 anos	3 meses	3 anos
10	21	Masculino	Estudante de Psicologia	Praticante	7 meses	-	-
11	25	Feminino	Psicóloga	Praticante	2 anos	-	-
12	38	Masculino	Perito criminal	Praticante	3,5 anos	3 anos	-
13	42	Masculino	Prof. Univ. e Psicólogo	Líder de <i>dojo</i>	10 anos	1 ano	-
14	35	Masculino	Permacultor	Praticante	18 anos	3 anos	-

Fonte: elaborado pelo autor.

A grande maioria (doze *Aikidokas*) iniciou a prática do aikidô com mais de vinte anos de idade assim como já concluiu ou está em vias de concluir o ensino superior. Foram entrevistadas apenas duas *Aikidokas* mulheres. A maioria dos entrevistados não tinha a prática de aikidô como profissão, mas outras atividades relacionadas com suas formações acadêmicas. Tais características podem apontar para um perfil predominante (mas não exclusivo) dos praticantes de aikidô no Rio Grande do Sul: adulto, homem, branco, com nível educacional superior.

Os dados coletados foram transcritos e foi feita a leitura exaustiva das entrevistas. Foram construídas duas categorias de análise que dialogam com os conceitos foucaultianos de *cuidado de si* (FOUCAULT, 2005) e de *poder disciplinar* (FOUCAULT, 1987). A primeira categoria, intitulada “Bravura com serenidade: cuidado de si e saúde mental no aikidô” buscou relacionar a prática desta arte marcial com uma forma de autoconhecimento e auto aprimoramento empreendida pelos

praticantes, a exemplo das formas de educação ascéticas/estoicas da Antiguidade, que possibilitava maior controle emocional. A segunda categoria se intitula “Maestria e responsabilidade: relações de poder e resistência a partir do aikidô” e discute aspectos da hierarquia e das relações sociais construídas a partir da prática do aikidô que parecem ter importância significativa nos processos de saúde mental.

BRAVURA COM SERENIDADE: CUIDADO DE SI E SAÚDE MENTAL NO AIKIDÔ

Nesta seção serão apresentadas aproximações entre o conceito de *cuidado de si* e os processos de subjetivação a partir da prática de artes marciais, visando contemplar suas possíveis implicações sobre a saúde mental de seus praticantes. Para tal, serão apresentados relatos de praticantes de aikidô, principalmente daqueles com experiência em outras artes marciais a fim de estabelecer similaridades e distinções. Ainda, apresentam-se as concepções de saúde mental de acordo com a ótica dos entrevistados, como forma de lhes dar voz quanto aos seus processos individuais.

Já a partir dos primeiros depoimentos se delineou um elemento comum às artes marciais de caráter tradicional: a busca pelo autoconhecimento como forma de cuidado de si. Tal aprendizagem seria próxima à descrição sobre o asceticismo¹³, como apresentado por Foucault (1987, 1988), e, segundo os *Aikidokas* com experiência em outras artes marciais, característica partilhada por várias artes marciais e não apenas no aikidô. Essa categoria dá conta de repercussões da prática de artes marciais em geral e do aikidô, em particular, percebidas em sua relação consigo mesmo e com o desenvolvimento de habilidades reflexivas, de autocontrole, capacitando-os para relações interpessoais a partir de um trabalho individual.

Entretanto, os depoimentos apontaram também no sentido de que o aikidô em particular, se constitui como uma prática corporal centrada na promoção do cuidado de si, sendo a serenidade em situações difíceis um de seus efeitos intencionalmente promovidos, em vez de ser esta apenas uma consequência da prática como o seria em

¹³ Também aqui apresentado como “forma de educação ascética”, “estoicismo”, “ascese”.

outras artes marciais. O aikidô ainda diferiria das outras artes marciais quanto ao desenvolvimento da bravura, seja no âmbito da prática corporal ou na assimilação de preceitos no nível pessoal, pois no aikidô esta é uma característica que se desenvolve indiretamente, sem exaltar atitudes agressivas associadas a raiva ou furor.

Para um dos entrevistados (A1), as duas artes marciais que praticou (karatê e aikidô) contam com seus próprios preceitos, isto é, têm tanto uma educação para o corpo e a capacidade de lutar quanto uma inseparável educação para a mente e a participação na vida civil. Esta última seria vista como a formação das capacidades de auto-observação, autocontrole, pensamento estratégico, sentido de responsabilidade e autocuidado. Suas experiências com as artes marciais o conduziram por um processo constante de desconstrução e reconstrução de suas referências sobre si mesmo, sua família, seus problemas e seus valores. Para ele, o que foi fundamental para sua saúde mental foi o que nomeou como “disciplina” promovida pelas artes marciais. Esta “disciplina”, entretanto, pode ser interpretada de duas maneiras.

Em primeiro lugar, entende-se que essas artes marciais contam, cada uma à sua maneira, com preceitos tradicionais que embasam suas práticas corporais e também a regulação das relações sociais (interpessoais) dentro de seus contextos específicos. São formadas por discursos e racionalidades que embasam, ao mesmo tempo, uma técnica e uma ética, afetando o comportamento de seus praticantes não só em combates físicos, mas no dia a dia dos treinamentos, na relação com seus pares e mestres dentro das escolas e, quiçá, nas relações de seus praticantes com a sociedade como um todo. Nesse sentido, o termo “disciplina” refere-se aqui a um conjunto de valores e conhecimentos que contextualizam e dão contorno à experiência daquele que se submete ao processo de educação-subjetivação. Segundo Foucault (1987, 1998), a disciplina seria uma técnica de exercício de poder que transformaria, através de processos de manipulação, modelação, habilitação e treinamento, os *corpos inúteis* em *corpos úteis e dóceis*, perpetuamente disponíveis.

Entretanto, percebe-se que o sentido empregado em “disciplina” pelo interlocutor na passagem acima se relaciona à capacidade de persistir em um determinado rumo, sustentando certas práticas e atitudes mesmo quando estas não sejam favoráveis ou convenientes. Ou seja, trata-se de um tipo de autorregramento que, de certa forma, pode ser lido como “autodisciplina” – como a internalização, por parte dos sujeitos, dos

discursos a que são expostos, assumindo como informadores de seu processo de subjetivação, de autoconstrução. Em seguida veremos como esta noção de autodisciplina se aproxima da ideia de “cuidado de si”¹⁴ desenvolvida por Foucault.

Ainda para A1, a capacidade de autodeterminação adquirida com a prática de artes marciais o auxiliou a suportar conflitos familiares e superar situações de dependência química e afetiva. As práticas marciais o auxiliaram também a resistir à doutrinações e controles externos não desejados. Por exemplo, no período em que esteve internado em uma instituição religiosa de reabilitação para alcoolistas, aproveitou o que lhe servia sem ceder à exigência de integrar a comunidade religiosa à qual a instituição pertencia, pois não concordava com os preceitos morais desta.

(...) no cotidiano a gente tem que ter imunidade da mídia, do que escuta subjetivamente, do que os outros tentam nos convencer, dos caminhos que os outros nos dizem pra seguir, ou dos caminhos errados em que a gente mesmo se põe... o karatê, o aikidô, o kung fu, eles te ensinam a ter foco na tua percepção. Quando tu treina ou luta, aprende a transferir o teu foco pra tua percepção. E isso pode servir pra tu ouvir uma notícia que tu não quer que impregne no teu subconsciente, pra não te deixar num estado negativo. (A1)

Similarmente, outro praticante (A5) afirmou que o aikidô possibilitou-lhe o desenvolvimento de novos recursos e estratégias para lidar com problemas emocionais, dentre os quais a autodisciplina, a flexibilidade do ponto de vista, a autoconsciência, a autoestima e o espírito colaborativo. Sua contribuição mais particular foi um *insight* que referiu tê-lo auxiliado em diversas questões pessoais: “*Qualquer pessoa pode fazer qualquer coisa, desde que se discipline. Pode demorar mais, mas se chega lá.*” Só com a prática de aikidô compreendeu que capacidades que considerava extraordinárias podiam ser obtidas por ele próprio ou por qualquer outra pessoa, desde que se investisse tempo e esforço suficiente. Da mesma forma, ter talento ou “jeito para a coisa” não

¹⁴ A partir deste ponto será usado o termo “autodisciplina” o sentido expresso pelos sujeitos de pesquisa for análogo ao de “cuidado de si”, a fim de evitar confusões com o conceito foucaultiano de “poder disciplinar”.

eram requisitos para a boa prática de uma arte qualquer. Usando sua trajetória como exemplo relatou que depois de ter se tornado *Aikidoka* voltou a tocar instrumentos musicais, mesmo que como passatempo ou lazer, já que isso o fazia sentir-se mais como “ele próprio”. Diferente do que lhe acontecera na adolescência, quando abriu mão de ser músico para seguir uma carreira profissional de maior segurança financeira, seguindo as imposições de sua família, que não o reconhecia como talentoso para a música.

Os relatos apresentados até aqui expressam uma ideia apresentada pela totalidade dos entrevistados a respeito de atitudes de “autodisciplina” construídas a partir das experiências na prática do aikidô. É neste sentido que se faz a aproximação com a leitura foucaultiana do “cuidado de si”, uma vez que a educação disciplinar dentro do contexto das artes marciais tradicionais se assemelha, em alguns sentidos, à educação ascética na Antiguidade ocidental (FOUCAULT, 2005). Ou seja, trata-se de um tipo de “disciplina” que contém, em si mesma, elementos que permitem aos indivíduos construir a possibilidade de resistência subjetiva ao controle disciplinar heterônomo.

Na educação ascética, haveria uma série de práticas destinadas a preparar o indivíduo para suportar as vicissitudes às quais possa ser exposto, através de profundas reflexões e exercícios voltados para desenvolver o “conhecimento de si” no asceta. Dentre essas “técnicas de si”, como nomeou Foucault (2005), estariam exercícios físicos e mentais como formas de experimentação de si, seus limites, prazeres, fraquezas e potencialidades:

Para os estoicos, tratava-se, sobretudo, de se preparar para as privações eventuais descobrindo, finalmente, o quanto era fácil abster-se de tudo aquilo a que o hábito, a opinião, a educação, o cuidado com a reputação, o gosto pela ostentação nos tinha apegado; nessas provações redutoras, eles queriam mostrar que podemos ter sempre à nossa disposição o indispensável, e que era preciso preservar-se de toda apreensão quando se pensa nas privações possíveis. (FOUCAULT, 2005, p.64)

Porém, o conhecimento de si a partir da ascese acarretaria em questões de cunho ético: Como viver de forma potente? Como ser, de fato, livre? Como não ser escravo de si mesmo? Que modo de vida é desejável? Desenvolvia-se então um “cuidado de si”,

não como adequação a normas externas ou poderes políticos, mas como uma ocupação permanente consigo mesmo (FOUCAULT, 1988). Esta ação demandava a participação de um outro que já tivesse assumido para si o mesmo encargo. O engajamento nesse processo de transformação pessoal requeria a submissão voluntária a um mestre de exemplo, de competência ou socrático. Esta relação não teria por objetivo o benefício direto ao mestre (como na relação patrão-escravo ou mestre-vassalo), mas de empoderamento, qualificação e eliminação da ignorância do discípulo-asceta.

Foucault (2005) observou que as práticas ascéticas na Antiguidade ocidental eram assumidas voluntariamente pelos indivíduos e tinham por foco a liberdade e não o “assujeitamento” e disciplinamento destes a uma moral ou utilidade externa. O “cuidar de si” se voltava mais à transformação do indivíduo do que ensinar uma determinada habilidade ou conhecimento. Simultaneamente, o cuidado de si teria um caráter intrinsecamente político. Isto porque, detendo tais capacidades, o indivíduo poderia e deveria participar ativa, consciente e responsabilmente da vida na *pólis*. Enquanto nas técnicas de si praticadas na Antiguidade, e posteriormente com o cristianismo, o “conhecimento de si” estaria ligado à busca por uma verdade revelada, a partir de uma figura divina ou ensinamentos espirituais, o “cuidado de si” ao qual Foucault se remete estaria ligado à busca por uma verdade imanente, uma subjetividade construída responsabilmente a partir das experimentações do sujeito com o mundo que habita (e não de uma prescrição externa a si).

A experiência de si que se forma nessa posse não é simplesmente a de uma força dominada ou de uma soberania exercida sobre uma força prestes a se revoltar, é a de um prazer que se tem consigo mesmo. Alguém que conseguiu, finalmente, ter acesso a si próprio é, para si, um objeto de prazer. Não somente contenta-se com o que se é e aceita-se limitar-se a isso, como também ‘apraz-se’ consigo mesmo. (FOUCAULT, 2005, p.70-71).

A sabedoria advinda do cuidado de si teria, basicamente, dois objetivos: coragem e moderação. Por saber-se preparado, o asceta poderia exercer a coragem, resistir às dificuldades sem se abalar ou se esquecer de seus objetivos iniciais, podendo resistir aos acontecimentos exteriores, superando agruras sem sucumbir. Por unir as experiências

adquiridas com os exercícios do corpo e da mente, o asceta pode exercer a moderação, a temperança, regulando as relações que tem entre ele e o mundo. A máxima “conhece-te a ti mesmo” deixa de ser um mandato à auto-observação e adequação à moral da sociedade para ser condição para sustentar suas forças criativas, para cuidar de si próprio e ser capaz de superar a si mesmo. Com isso, as técnicas de si tornam-se técnicas de arte onde o sujeito, seu corpo e sua vida são a matéria dessa arte.

Outro paralelo estabelecido por Foucault (2005) seria do asceta com a figura do atleta, que prepara seu corpo através de inúmeras técnicas para as mais diversas contingências, sendo capaz de responder com eficácia a elas. Porém, o asceta prepararia tanto seu corpo quanto sua mente por toda a vida, sem ter uma finalidade ou um ideal atingível. Na presente análise se entende, então, que a “autodisciplina” forjada através da prática do aikidô, que remete ao asceticismo, se aproxima do que os entrevistados apontaram como *aspectos positivos* do aikidô em matéria de saúde mental – interpretada aqui de maneira bastante ampla. Como apontaram os interlocutores, o aikidô pode ser interpretado ao menos como uma das formas possíveis de promoção de saúde em geral, e da saúde mental mais especificamente.

Mas afinal, no que o aikidô se diferenciaria das demais artes marciais quando se trata de cuidado de si? Segundo os entrevistados, são os preceitos da doutrina do aikidô que o fazem distinto das demais artes marciais. Esses preceitos visam desenvolver capacidades de autoafirmação, auto-observação e autoconfiança, a partir de respostas ativas, sem submeter-se, contrapor-se ou simplesmente suportar o que lhe é diferente ou adverso. Tais características só advêm do “conhecimento de si”, do “cuidado de si”, da “autodisciplina” e do convívio e aprendizado com outros (professores e colegas) que compartilham desse caminho. Na visão de A13, o aikidô representa um *budo*, um caminho de crescimento e auto aprimoramento, com a melhoria das capacidades de lidar com as dificuldades da vida:

As minhas dificuldades no aikidô tem sido as mesmas na vida. E o aikidô tem me ajudado muito a me ver e ver essas dificuldades. Junto com a psicoterapia, consegui aprender a lidar com essas dificuldades: cair, persistir frente a situações frustrantes, suportar as coisas fisicamente. O aikidô me ensinou a responder ao mundo de maneira mais rápida e a lidar com a diferença (não só suportando aquilo que eu

discordo ou não gosto), mas respondendo ativamente. Do ponto de vista subjetivo eu me tornei uma pessoa muito mais confiante, mais corajoso. (A13)

Para a maioria dos interlocutores, em especial aqueles com maior experiência com o aikidô, esse exercício paulatino sobre os princípios da arte desenvolveria a sensibilidade, a “autodisciplina” e o “cuidado de si” para além dos ambientes de prática da arte marcial, como exemplifica o relato de um deles:

O aikidô me trouxe outra base de estudos, mas é muito difícil, demanda muito estudo (precisa fazer muita coisa certo pra ele funcionar) e exige que tu vá polindo as tuas relações. Ele te leva a essa necessidade de atenção e compreensão. Com isso tu te torna menos agressivo, porque tu entende que pra estar seguro ou presente não é necessário ter medo de nada. Foram necessários muitos anos de prática de aikidô até eu me sentir seguro da minha capacidade de lutar. Talvez essa busca de segurança na complexidade da técnica tenha me moldado e feito entender meu lugar, meu espaço, como a minha presença altera o comportamento das pessoas. (A14)

Essa diferença da experiência de autorreflexão proporcionada pelo aikidô em relação a outras práticas é ilustrada pela fala de outro interlocutor que diz aplicar princípios estratégicos do aikidô à sua atividade profissional e sua vida familiar:

No aikidô se procura em primeiro lugar fazer uma esquivada, posicionar-se de forma a não entrar em choque direto com um oponente, identificando o melhor caminho pra então direcioná-lo pra onde se quer, através de uma técnica de arremesso, alavanca ou torção. Numa situação de negociação ou de relação profissional, o ideal também é ouvir a outra pessoa em primeiro lugar, recebendo o que ela traz. Não é necessário fazer o que a outra pessoa quer, mas é essencial ouvi-la. Depois disso pode-se concordar ou direcionar a discussão de forma pacífica e serena a seguir o seu plano de ação e de resolução dos problemas ou necessidades apresentados, sem entrar em conflito direto. (A9)

Este seria um exemplo de uso dos preceitos do aikidô para além do *dojo*, como idealizado por seu fundador (UESHIBA, 2010). De certa forma, os preceitos das diferentes artes marciais apontam para essa transposição, onde aquilo que foi aprendido através do corpo toma forma nas relações sociais. Para o aikidô, a ideia de harmonia e de resolução de conflitos de forma não violenta se expressa claramente nesse relato.

Outros entrevistados também relataram que outras artes marciais também dispõem do cuidado de si, mas que suas respostas aos conflitos se limitavam a bravura, força e resistência, podendo desenvolver, em seus praticantes, um padrão de comportamento excessivamente agressivo e agitado, especialmente quando há competições. Por outro lado, os preceitos particulares do aikidô facilitariam a tomada de decisões construtivas ou de preservação das relações interpessoais, como ilustra a vinheta abaixo:

No karatê e o kung fu eu ficava mais tenso, mais nervoso. E o aikidô me dá uma tranquilidade... Eu já estive em várias situações de perigo, até no próprio trabalho. Eu tinha um colega violento que discutia com qualquer um, por qualquer motivo, inclusive comigo. Mas eu conseguia não ter sentimento nem de ódio, nem de raiva e me manter tranquilo. Nisso o aikidô me ajudou muito. Essa segurança e essa calma em situações como esta. Eu consigo resolver as coisas com harmonia, digamos assim. (A4)

Alguns interlocutores comentaram que a prática do aikidô os auxiliava a manter atitudes equilibradas em situações emocionalmente difíceis, tanto em combates, como em relações profissionais ou íntimas. Ao mesmo tempo em que se necessita superar o estresse emocional, manter a calma permite resolver os conflitos que lhes dão origem, pois atitudes impositivas demandariam maior tempo e recursos para obter resultados semelhantes. Então, a prática proporcionaria um estado emocional equilibrado:

Eu vi um casal batendo boca na rua, com o cara segurando a guria pelo braço. Eu fui até eles e fui enfático mas tranquilo quando disse: “cara, solta ela”. Eles ficaram se olhando uns instantes e só eu fui embora quando ela falou pela segunda vez que estava tudo bem. Eu me surpreendi porque não fiquei nem irritado, nem com medo, meu

coração não acelerou, não fiquei imaginando como lidar com a situação nem nada. Eu percebi que eu estava em paz, mesmo numa situação de conflito. Eu não me omiti de presenciar uma agressão, não me senti ameaçado e nem o outro cara pareceu se sentir ameaçado em demasia, só pareceu incrédulo de alguém interferir. Essa tranquilidade frente uma situação adversa é algo que eu não imaginava obter tão cedo (com menos de dois anos de prática de aikidô). (A8)

O *Aikidoka* A4 sintetizou essa diferença entre o aikidô e outras artes marciais, geralmente competitivas e agressivas dizendo que “*bravura sem serenidade não basta para a saúde mental de uma pessoa*”. Assim, compreende-se que suportar condições emocionalmente adversas (como medo e hesitação) é condição *si ne qua non* para lançar mão dos recursos técnicos que cada método de combate oferece. A bravura seria algo cultivado e valorizado pelas diversas artes marciais. Porém, para este e outros interlocutores, ainda que a capacidade de superação do medo seja benéfica para a saúde mental, esta não seria suficiente, pois teria limites e, caso se tornasse uma atitude exacerbada, poderia ser até prejudicial, pois poderia levar o indivíduo a expor-se a riscos desnecessários ou a incitar conflitos de forma temerária.

Dessa forma, a concepção de saúde mental expressa pelos interlocutores da pesquisa se relacionava à disponibilidade de recursos psicológicos e emocionais para lidar com situações adversas. Podemos também observar que, na concepção dos praticantes, há no aikidô uma busca por combinar atitudes comuns às artes marciais de bravura e autoafirmação, com as de calma e serenidade, visando formar um conjunto equilibrado de recursos voltados ao cuidado de si, como proposto por Foucault (2005). Este equilíbrio desenvolvido a partir de um processo de educação nos moldes ascéticos é percebido pelos *Aikidokas* como potencialmente benéfico para a saúde mental e para as relações sociais, já que há uma mudança de objetivo: da vitória sobre o outro para a resolução de conflitos de forma harmônica, econômica e mutuamente benéfica.

Contudo, como veremos na próxima categoria, tal objetivo não é atingido de modo tão linear, como se a adesão individual à prática e aos preceitos do aikidô fornecessem isso por si mesmos. Tal objetivo só pode ser atingido (ou não) a partir da

articulação entre a prática corporal, as relações sociais e as dinâmicas institucionais, sendo este um processo complexo e que permanece sempre inacabado.

MAESTRIA E RESPONSABILIDADE: RELAÇÕES DE PODER E RESISTÊNCIA A PARTIR DO AIKIDÔ

Nesta categoria se discute a importância das relações sociais nos ambientes de prática de aikidô e suas implicações para a saúde mental dos praticantes a partir dos conceitos de poder disciplinar e de resistência (FOUCAULT, 1987; 1988; 1998; 2005), articulando-os aos processos de subjetivação. Na primeira categoria, se sugeriu que há um grande potencial para o “cuidado de si” na prática do aikidô, apresentado como uma via de asceticismo. Entretanto, os ambientes sociais nos quais essa arte marcial é ensinada influenciam significativamente no desenvolvimento ou não desse potencial. Os relatos de alguns *Aikidokas* indicaram como as relações sociais e institucionais interferem não apenas sobre seu desenvolvimento na prática da arte marcial, mas também sobre sua saúde mental. Ainda, relatos sobre os efeitos da prática de aikidô nas outras relações dos praticantes sublinham aspectos relacionados à saúde mental coletiva.

Não há apenas paz e harmonia no ambiente do aikidô, mas um complexo jogo de relações de poder, como em qualquer outro ambiente coletivo no qual se estabelecem hierarquias. Mesmo que os preceitos do fundador do aikidô se aproximem da educação ascética, ocorrem situações onde estes são usados para o exercício de poder e sujeição. Há, em certos casos relatados, um paradoxo entre o discurso (que aponta para uma relação mestre-discípulo visando o desenvolvimento do cuidado de si e da autodisciplina) e a prática (onde se instala uma relação de disciplina e controle externo). Inclusive, alguns relatos dos interlocutores apontam para potenciais prejuízos de saúde mental advindo desse paradoxo. Por outro lado, como discutido na seção anterior, quando se efetiva o exercício de cuidado de si a partir da prática de aikidô, há também a possibilidade de resistência micropolítica às relações de poder existentes no dia a dia das relações tanto fora quanto dentro das escolas onde se pratica a arte marcial.

Foucault (1998) não apresenta o poder como uma substância, algo detido por um indivíduo ou grupo e não por outros. Para ele, a partir do momento em que há uma relação de poder, há a possibilidade de resistência. Mas para que a resistência seja

efetiva é preciso lançar mão de estratégias precisas e talvez algumas “táticas de guerrilha”. A esse movimento de resistência a partir das frestas das instituições, do contorno à rijeza de seus mecanismos e formas de organização, Foucault (1988) dá o nome de micropolítica. Esta seria a forma como os sujeitos relacionam-se com o poder já em exercício, que usa da disciplinarização como técnica de controle dos corpos, e a ele dão respostas parciais, sem assumirem para si a totalidade do discurso que lhes “enquadra” na pirâmide social e lhes confere um lugar restrito.

Assim, haveria duas potencialidades relacionais simultâneas entre aikidô e saúde mental, tendo como mediador as relações de poder. Na primeira possibilidade, o aikidô subsidia o exercício da autodisciplina a partir da orientação de um professor para uma prática ascética. Não só o praticante pode conhecer a si mesmo como pode adquirir recursos para ocupar-se de si e participar autonomamente das relações sociais (incluindo as internas ao ambiente do aikidô), exercendo, na medida do possível, sua subjetividade, seus modos peculiares de viver e existir. Tal movimento não é, em si, destituído de divergências, mas permitiria o reconhecimento da diferença e a criação de novos espaços ou estratégias não conflitivas. Já na segunda via, haveria a estruturação e institucionalização das relações dentro do aikidô a partir de um regime disciplinar, de forma que a hierarquia se calcaria em valores de utilidade e heteronomia. Assim, apesar de ter como preceito, diferente de outras artes marciais, a resolução de conflitos de forma não violenta a ponto de idealmente não incorrer em ferimentos a nenhum dos envolvidos em um combate corpo a corpo, o aikidô não é uma panaceia ou um espaço de promoção ou recuperação da saúde e do bem-estar constantes:

Tanto o judô quanto o karatê eu já iniciei marcando que não queria competir. Não por medo, mas por não gostar e por ver que é um outro “ki”. Porque o aikidô é uma arte suave, que não tem o intuito de destruir quem te ameaça, apenas evitar o conflito ou de parar o conflito caso não possa evitá-lo. O aikidô é a única arte marcial que eu conheço que fala que se deve se defender e preservar o seu oponente ao mesmo tempo, evitando um dano maior às pessoas, que não se precisa devolver essa agressão. Mas às vezes eu sei que é necessário tomar uma posição e delimitar meu espaço na vida. Tive que aprender algo de um espírito marcial e mais intenso, mas não gosto de vê-lo

ligado a um discurso de ódio. Outra coisa que eu não gosto é de pessoas com um discurso de harmonia do aikidô e que são belicosos ou discursam coisas de tacanhice, ignorância ou tomam atitudes incoerentes com a doutrina. (A13)

Vários dos relatos indicaram que práticas corporais, dentre elas as artes marciais, propõem formas diferentes de abordar e resolver estas questões, tendo efeitos distintos no dia a dia dos seus praticantes, conforme uma “mentalidade” que propõem:

No futebol americano e nas artes marciais esportivas tu tem que ser muito agressivo, porque quando tu está assim, tu fica mais forte e mais tenso. Mas essa agressividade gera pessoas mais agressivas nos outros ambientes. Principalmente aquelas pessoas que não sabem controlar a sua raiva. Porque tu tá dando uma arma pra pessoa e não uma solução. Por isso que eu acho que o aikidô é uma arte marcial diferente, porque ela tem a tendência de deixar a pessoa mais calma e não ter aquela predisposição agressiva. (A3)

Conforme esse interlocutor, no caso do aikidô há, então, preceitos específicos propagados conscientemente, um discurso moral que dá contorno às relações no ambiente de sua prática, estabelecendo posições hierárquicas, valores, significados distintos a cada experiência, voltados à moderação nas respostas e a resolução de conflitos de forma não violenta. Por outro lado, o futebol americano proporia apenas a agressividade e o espírito competitivo como discurso formativo de subjetividade.

Segundo outro *Aikidoka* (A6), outras artes marciais também contam com preceitos tão estruturados quanto o aikidô, apesar de apontarem para valores e comportamentos ligeiramente diferentes, acarretando em técnicas, exercícios e estratégias distintos. Mais do que isto, alguns relatos apontaram no sentido de que diferentes grupos ou escolas podem ter abordagens distintas frente à mesma arte marcial, podendo ser adequadas (ou não) aos diferentes praticantes. Nesse processo, a figura do professor, mestre ou *sensei* é central na mediação entre a arte e o praticante:

Meu primeiro *sensei* levava pro lado espiritual e zen, uma prática menos agressiva e contextualizada na harmonia e plasticidade, sem tanto foco na defesa, menos pragmático. Sentia falta dessa pragmática, até porque já era formado em duas outras artes voltadas pra combate real. Da antiga aula de aikidô eu saía querendo explodir, pôr pra fora o que estava acumulado. Mas quando eu encontrei o atual *sensei* encontrei uma prática que realmente me acalma, que me fazia esquecer todos os meus problemas e o mundo lá fora, das zonas de conflito pelas quais passei, etc. Era uma espécie de calmante, eu saía exausto e doído, mas me sentindo melhor. (A6)

Tal noção se coaduna com a ideia de que o mestre, como aponta Foucault (2005), seria alguém que já passou pelo caminho, alguém que pode auxiliar o aprendiz a localizar-se, guiar sua experiência e conduzi-lo. Sobre isso, outro entrevistado (A8) acrescentou que cada professor, cada mestre é ainda um praticante, com seus limites, preferências e capacidades, que interferem na forma como apresenta a arte àqueles que o seguem. Então, diferentes grupos conformam modos diversos de praticar aikidô, definindo-se por ênfases maiores em um ou outro aspecto da arte, novamente acolhendo e atraindo pessoas afins a essas características:

O fundador do aikidô não deixou muitos escritos, muito da doutrina é passado de forma oral, sem tanto dogma. Então *senseis* diferentes tem interpretações diferentes. Do meu ponto de vista, isso é muito legal. Eu fico feliz de ver que escolas diferentes têm visões diferentes, e mais ainda, que essas escolas conseguem se encontrar nos seminários e lidarem bem uns com os outros. Tem grupos com maior representação de minorias, como o nosso que tem uma proporção maior de não-heterossexuais. (A8)

Porém, a variedade entre as escolas de aikidô, fundamentadas na visão que cada professor-líder traz para o grupo, também abre a possibilidade para expressões negativas. Por exemplo, a primeira escola em que A7 se engajou era liderada por um professor que exigia que as relações entre os membros de seu grupo seguissem um modelo militarizado, com restrições à possibilidade de fala e de aproximação entre

praticantes de diferentes graduações (iniciantes não poderiam se dirigir aos professores diretamente, especialmente ao líder), bem como proibia terminantemente o contato com outras escolas de aikidô. Segundo ele, nesta escola, havia um “*clima de medo, tensão, soberba e violência*” que instigava a competição entre os alunos por graduação e reconhecimento dos professores, mantendo-os submissos sob um controle excessivo. Ele também observava que praticantes com maior poder aquisitivo ou status social ou profissional progrediam mais rapidamente mesmo que não fossem tão assíduos ou dedicados como outros praticantes.

Por anos, A7 se viu em conflito, pois ao mesmo tempo em que sentia gratidão pelo aprendizado, não percebia reciprocidade do respeito, apenas exploração e dominação, sendo-lhe exigida uma atitude de subserviência permanente. Inclusive, relatou sofrimento mental durante o período em que se manteve nesta escola tendo dificuldade para dormir, episódios de depressão e de ansiedade, dificuldades de relacionamento na família e no ambiente acadêmico. Ele continuou a perceber situações de exploração mesmo após ter graduado “faixa-preta” como quando, com frequência, substituía professores à frente das aulas e não recebia qualquer coisa em troca, sequer reconhecimento. Ele achava que o líder da escola se valia do aikidô como uma doutrina para angariar seguidores, principalmente pela “mística” da figura dos *samurais*, exagerando os aspectos hierárquicos e disciplinares das relações em proveito próprio. Com isso, suas atitudes eram incoerentes com o discurso do aikidô, iludindo os alunos, tolhendo sua autonomia e mantendo-os sob seu controle. Tal situação o levou a deixar a escola e filiar-se a outro professor.

Cabe aqui uma explicação sobre o contexto das relações professor-aluno dentro de um *dojo*. De acordo com Lowry (2012), essa forma pedagógica é conhecida no Japão como *isshin-denshin* e consiste em uma transmissão altamente individualizada. Este autor insiste que tal forma íntima de transmissão de habilidades e conhecimentos era (e talvez ainda seja) considerada como uma forma superior de educação em todas as artes tradicionais japonesas, já que muito da arte em si reside na personalidade do professor. Desta forma, a maneira de transmissão dos ensinamentos no aikidô depende tanto da relação aluno-professor, quanto das relações aluno-aluno (porque o aikidô é sempre praticado em pares). Ou seja, se o professor e os alunos têm uma interpretação “errada”

(enviesada) da arte marcial, possivelmente implicarão negativamente uns nos outros nos dois tipos de relação (aluno-professor e aluno-aluno).

O *sensei* é o modelo, representando pessoalmente o padrão da arte que ensina e sua liderança também deve incorporar esse aspecto, já que é a *única* fonte de informação e, segundo Lowry (2012), é por isso que a relação deve ser imediata: para dar conta da árdua jornada, o aluno deve se submeter a um *sensei* qualificado e confiar em sua liderança. Para o autor, tal relação de confiança e dependência é tão cheia de potenciais abusos quanto de ganhos, como corrobora A9:

Muito tempo atrás, quando eu treinava numa outra escola de aikidô, se faziam encontros entre os praticantes pra confraternização, mas ao mesmo tempo acabava gerando um certo clima de cobrança, em que muitas pessoas se colocavam em posições acima dos demais. Eu acho que à medida que a pessoa tem que crescer com humildade. A sua humildade também tem que crescer. E é uma coisa que nessa escola eu não via. À medida que as pessoas iam se graduando elas se achavam superiores aos demais que estavam iniciando. E isso não é o correto, eu acho que a pessoa que vai se graduando, que vai crescendo, ela tem que trabalhar pra que as demais cresçam pra se tornar como ela. Só assim se cresce como grupo. E é uma das coisas que eu procuro, como *sensei* e como professor agora, transmitir pros meus alunos. Que à medida que se cresce, a obrigação é transmitir o conhecimento e não simplesmente se achar superior e reter o aprendizado que se teve. (A9)

A partir deste relato, pode-se visualizar o uso da disciplina como forma de controle e não como ferramenta de desenvolvimento da autonomia e do cuidado de si nos moldes ascéticos, como discutido na primeira categoria. As consequências relatadas pelos sujeitos apontam para relações de abuso de autoridade, utilitarismo e exploração que seriam contrárias às proposições éticas e espirituais originais do aikidô (UESHIBA, 2010). Como A7 e A9, outros interlocutores relataram situações similares, enfatizando o potencial traumático de tais situações, por vezes comparadas a um rompimento familiar, como exemplifica o relato de outro interlocutor:

Comecei a praticar com um casal, num clima incrível e acolhedor, mas depois de um ano eles foram morar em outro lugar e me encaminharam para treinar com o professor deles. Esse professor se mostrou preconceituoso, de atitudes autocráticas. Com isso parei de treinar. Comecei a ter crises de pânico, de medo irracional de pessoas tanto conhecidas como desconhecidas. Isso me tirou o chão e foi necessário usar medicação psiquiátrica. Era muito angustiado, dormia pouco. (A13)

Esse participante acabou retomando a prática do aikidô com outro grupo, com o qual também enfrentou dificuldades similares. Por fim, encontrou uma resolução diferente pois, quando seu novo professor também se mudou, já contava com graduação suficiente para abrir uma nova escola. Com o aval do professor e o auxílio de alguns de seus colegas que compartilhavam de sua visão, iniciou seu trabalho como mestre:

Quando estive perto do meu exame de faixa preta, havia um grupo de pessoas que queriam que eu abrisse outro lugar em separado. Havia um descontentamento com o grupo que já existia, mas que impulsionou a criação de outro *dojo*. Eu hesitei por um tempo porque não queria ser um *sensei* autocrático. Então eu dei início a esse *dojo* por desejo dos outros, mas também por desejo de treinar em um grupo diferente, de um jeito diferente. Estou cercado de pessoas de mente aberta, que estão implicadas e entendem uma prática mais voltada pras questões filosóficas, sem sentimentos hostis. Essa posição de autoridade não é algo confortável pra mim. Não gosto de pessoas grosseiras ou autoritárias. Não respondo bem a esse tipo de atitude. Meu *sensei* é um pouco assim, mas aprendemos a criar um laço, a lidar um com o outro. E esse aprendizado eu levo pra minha vida como um todo, ao mesmo tempo resistir e não ceder a atitudes de discriminação, violência e preconceito, mas também não exacerbar conflitos nem romper os laços, e assim conduzir as relações a uma condição mais civilizada mesmo com meu próprio *sensei*. (A13)

Como podemos ver a partir do que foi apresentado pelos interlocutores nesta seção, a posição de *sensei*/professor tem grande importância simbólica e prática, configurando-se como a figura central dos grupos de praticantes de aikidô e das relações que se desenrolam dentro destes ambientes. A própria moral tradicional transmitida nas artes marciais é fortemente calcada nestas hierarquias, embora o conteúdo transmitido tenda ao cuidado de si. No Aikidô isto parece ser mais saliente em função de valores morais específicos que compõem sua estrutura enquanto discurso e técnica. Entretanto, é possível que um professor anuncie tais valores, mas aja de forma diferente, o que tem um potencial disruptivo para aqueles que se sensibilizam com esse paradoxo.

Quando discorre sobre os benefícios para as pessoas comuns do uso dos princípios ascéticos, Foucault (2005, p.54) indica que, por vezes, é necessário “se beneficiar das admoestações de um mestre que sabe combater as falhas sem atacar os indivíduos”. Esta ressalva é condizente com os achados e aponta para uma forma responsável de maestria. Nesta, as censuras são esperadas e até indispensáveis, desde que se mantenham como recurso de qualificação das capacidades de cuidado de si do aprendiz, e não de submissão ao poder do mestre. Como apresentado nesta seção, quando se dá essa reversão dos princípios da relação ascética, há grande potencial para a tirania e a heteronomia. Nestas condições, as repercussões negativas à saúde mental dos aprendizes não só se tornam mais possíveis como mais intensas. Por outro lado, caso o mestre consiga mediar adequadamente a relação entre a doutrina e a prática do aikidô, potencializa-se o exercício do cuidado de si. Institucionalmente falando, o desenvolvimento progressivo de autonomia levaria ao desenrolar natural da criação de novas escolas, lideradas pelos *Aikidokas* que cheguem à condição de *sensei*. Por isso, é importante manter em mente que, apesar de ter como objetivo a “emancipação” e a autonomia de seus praticantes, o aikidô ainda se constitui como uma disciplina e um poder disciplinar, podendo ser usado como forma de assujeitamento de seus praticantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve por objetivo discorrer sobre os efeitos da prática de aikidô sobre a saúde mental, tendo como principal referencial a teoria foucaultiana a respeito do cuidado de si e da produção de subjetividade, apresentando o que esta arte tem de

singular. Buscou-se apresentar um breve contexto do desenvolvimento desta arte, o enquadramento da prática como uma forma de ascese e sobre como as relações sociais que se estabelecem em torno da prática conformam as possibilidades de implicações para a saúde mental dos praticantes.

O aikidô se mostrou uma prática corporal embasada em um discurso simultaneamente ético e biomecânico similar ao estoicismo antigo, oferecendo experiências em diferentes âmbitos (físico, intelectual, social e emocional, concomitantemente). Desta forma, propicia processos de construção e reconstrução da subjetividade, principalmente promovendo a saúde mental de seus praticantes, mas também permitindo a recuperação da saúde mental e a prevenção de agravos. Mesmo assim, o aikidô também pode ser usado como ferramenta para o exercício de poder e de controle, impactando negativamente a saúde mental dos praticantes.

Os preceitos desta arte, em seus aspectos físicos, estratégicos e sociais, apontam para a tomada de consciência das posturas e posicionamentos assumidos pelo praticante frente a diferentes situações, almejando a resolução de conflitos de forma não violenta. Tal discurso é interpretado e colocado em prática de diferentes maneiras pelos grupos, o que permite a existência de núcleos organizados com características distintas entre si, sendo mais ou menos favoráveis para algumas pessoas. Nesse sentido, a figura responsável por articular essa multiplicidade de fatores é a do professor responsável por cada escola, que deve conhecer não só as técnicas, mas estar aberto para as diferentes formas de trilhar o caminho.

O cuidado de si (FOUCAULT, 2005, p.72) não implica necessariamente em seguir convenções morais estabelecidas, mas pode incitar a produção da subjetividade e, com ela, a possibilidade de resistência. Esta não seria necessariamente uma ruptura com aquilo que é tradicional e já instituído, mas uma oportunidade para aceitação de diferenças de ênfase, de interpretação, desviando e deslocando sentidos de maneira que possam ser construtivos de subjetividades singulares. Pode-se ver que esse polimento das relações é algo enraizado no cotidiano de forma fragmentária, cheio de idas e vindas, contradições, de incertezas, ajustes, questionamentos e adequações. É na errância, no vagar e “trilhar um caminho desconhecido” que é possível construir noções de cuidado de si e de saúde. Pode-se, retrospectivamente, enxergar essa trajetória como muito mais linear do que efetivamente foi, como se o aikidô encerrasse em seus

próprios preceitos esse potencial. Mas é ao encarnar essa prática no cotidiano das relações entre mestres e alunos, alunos e alunos que se constituiu a autodisciplina, o cuidar de si mesmo, a responsabilização pela própria saúde e pela própria trajetória e por seu papel na saúde e trajetória de outros. Uma maestria sobre si mesmo como condição de servir de mestre para outros, ensejando um ciclo incessante.

Os achados da pesquisa elucidam como a aikidô, bem como qualquer outra prática corporal, pode servir de *proxy* para relações tanto de dominação e assujeitamento quanto de promoção da autonomia, com repercussões específicas para a saúde mental de seus praticantes. Embora o aikidô não conforme a Política de Práticas Integrativas e Complementares em saúde (BRASIL, 2006) é possível traçar um paralelo no que diz respeito aos resultados encontrados e a aplicação de tais práticas no SUS, por exemplo. A partir disso, é possível entender também como as práticas em saúde também são eminentemente contextualizadas e dialógicas, no sentido de que sua potencialidade de produção de cuidado é tecida no próprio ato de cuidar do outro, também como uma extensão do cuidar de si. O caso presente seria de certa forma uma postura complementar e reversa: aprender a cuidar de si para só então cuidar dos outros.

Propõe-se que futuras pesquisas sejam realizadas para uma maior compreensão da prática do aikidô com o objetivo de esclarecer os demais aspectos envolvidos na relação entre esta arte e a saúde mental e que não foi possível aprofundar neste estudo. Inspirando-se nos materiais que constituem o referencial bibliográfico deste estudo, é possível fazer algumas sugestões de aprofundamento. A primeira seria uma investigação acerca dos efeitos da prática de aikidô em jovens e adolescentes, com sujeitos que fazem uso problemático de substâncias, ou com portadores de psicopatologias diagnosticadas, cabendo aqui um olhar voltado aos aspectos psicossociais. Dentro de um contexto mais individual, pode-se propor a investigação das relações entre a corporeidade e a saúde mental, tendo o aikidô como via de experimentação. Similarmente, poderia ser investigada a via psicossomática ou os aspectos simbólicos ou analítico-psicológicos nos processos de saúde mental envolvendo o aikidô. Com isso, entende-se que poderão ser tecidas novas correlações e informações úteis à construção de estratégias de saúde mental e qualidade de vida, talvez até para além dos praticantes desta arte em específico.

REFERÊNCIAS

AMARANTE, Paulo. **Saúde mental e atenção psicossocial**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007. 120p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARVALHO, Gilson. A saúde pública no Brasil. **Estudos avançados**, São Paulo, v. 27, n. 78, p. 7-26, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142013000200002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 de Abril de 2018.

CORREIA, Walter Roberto; FRANCHINI, Emerson. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz. Revista de Educação Física. Unesp**, [s.l.], v. 16, n. 1, p.1-9, 19 nov. 2009. UNESP - Universidade Estadual Paulista. <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n1p01>.

DAMIANI, Iara Regina; SILVA, Ana Márcia Silva **Práticas corporais**. – Florianópolis: Nauembla Ciência & Arte, 2005. 3v: il. 100p.

DOWNEY, Greg. ‘Practice without theory’: a neuroanthropological perspective on embodied learning. **Journal of The Royal Anthropological Institute**, [s.l.], v. 16, p.22-40, 2010. Wiley-Blackwell. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9655.2010.01608.x>.

FAGGIANELLI, Patrick; LUKOFF, David. Aikido and psychotherapy: a study of psychotherapists who are Aikido practitioners. **The Journal of Transpersonal Psychology**, Palo Alto, v. 38, n. 2, p.159-178, 2006.

FOUCAULT, M. História da sexualidade 1: a vontade de saber. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1988.

_____. História da sexualidade 3 – cuidado de si. São Paulo: Graal, 2005.

_____. Microfísica do poder. 13. ed. São Paulo: Graal, 1998.

_____. Vigiar e punir. 33. ed. São Paulo: Vozes, 1987.

FRANCO, Marcel Alves. **Aproximações entre o Aikidô e o cuidado de si: por uma Educação Física como arte do bem viver**. 2017. 156 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-Graduação em Educação Física, Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal (RN), 2017.

FULLER, Julian. Martial arts and psychological health. **British Journal of Medical Psychology**, Devon (UK), v. 61, p.317-328, Dec. 1988.

GOMES, Ivan Marcelo; FRAGA Alex Branco; CARVALHO, Yara Maria de (orgs). Práticas Corporais no Campo da Saúde: uma política em formação. Porto Alegre : Rede UNIDA, 2015. p. 258. : il. – (Série Interloquções: Práticas, Experiências e Pesquisas em Saúde).

LOTHERS II, John; HAKAN, Robert; KASSAB, Karin. Aikidô Experience and its Relation to Mindfulness: A Two-Part Study. **Perceptual And Motor Skills**, [s.l.], v. 116, n. 1, p.30-39, fev. 2013. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.2466/22.23.pms.116.1.30-39>.

LOWRY, Dave. **In the dojo**: a guide to the rituals and etiquette of the Japanese martial arts. Boston, Massachusetts: Shambhala Publications, 2012. 97 p.

MARECOS, Gilberto Machado. **Análise de fatores que influenciam na motivação em praticantes de aikidô.** 2005. 51 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2005.

PRADO, Rafael Iri Martins. **Aikidô: o movimento entre a luta e a arte.** 2010. 53 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2010.

SAMPAIO, Vitor Faustino. **O conhecimento de si mesmo: um estudo em fenomenologia existencial a partir da prática do Aikidô.** 2013. 84 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo,

SANTOS, Fernanda Damasceno. **Aikidô: via para ascese marcial.** 2011. 33 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2011.

UESHIBA, Moriteru. **Aikidô: evolução passo a passo: os elementos essenciais.** São Paulo: Pensamento, 2008.

UESHIBA, Moriteru **Ensinaamentos secretos de Aikidô.** São Paulo: Cultrix, 2010. 160p.

VERTONGHEN, Jikkemien; THEEBOOM, Marc; PIETER, Willy. Mediating Factors in Martial Arts and Combat Sports: An Analysis of the Type of Martial Art, Characteristics, and Social Background of Young Participants. **Perceptual and Motor Skills**, v. 118, n. 1, p. 41-61, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Investing in mental health: evidence for action.** Geneva: Who Press, 2013.