

## Salutogênese ampliada dos elementos – Aproximando Hipócrates, a sabedoria médica ayurvédica e a medicina antroposófica

### *Extended salutogenesis of the elements – Approaching Hippocrates, ayurvedic medical wisdom and anthroposophic medicine*

Wesley Aragão de Moraes<sup>1</sup>

“Não é pensando nos quatro elementos que o médico pode entender o homem, sua saúde e sua doença; mas vendo as três substâncias (sal, mercúrio e enxofre)”.

Paracelso<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Médico antroposófico e antropólogo  
Endereço para correspondência:  
wama933@gmail.com

**Palavras-chave:** Salutogênese; medicina ayurvédica; elemento; quintessência.

**Key words:** Salutogenesis; ayurvedic medicine; element; quintessence.

#### RESUMO

O autor faz uma aproximação entre as noções da medicina antroposófica e outras tradições, mormente a medicina ayurvédica indiana, no que se refere aos elementos. Esta aproximação é então direcionada para a esfera da salutogênese e no cuidar de si.

#### ABSTRACT

The author makes a connection between the concepts of anthroposophic medicine and other traditions, particularly Indian ayurvedic medicine, in relation to the elements. This approach is then directed into the sphere of salutogenesis and self-care.

## INTRODUÇÃO

Uma etnologia inspirada na admiração goethiana consideraria que, semelhantemente à diversidade de formas de vida natural (minerais, plantas, animais), o ser humano produz uma rica variedade de formas culturais. Enquanto no mundo natural há metamorfoses quanto à forma, no mundo do espírito humano há metamorfoses quanto à linguagem e aos símbolos. Assim, o mais admirável é sempre a variedade, o colorido das diferenças. E a consciência disto é bem contemporânea, em direção a uma universalidade sintagmática, no sentido de que a humanidade já deixou para trás (ou deveria) o tempo em que as culturas eram isoladas e etnocêntricas e todo paradigma seria considerado absoluto e completo. Por outro lado, penso que o cientista espiritual – expressão cara a Steiner – é aquele que se interessa, a fundo, por qualquer manifestação de sabedoria, pois esta é a sua busca. Onde houver sabedoria, o cientista espiritual estará atento, interessado (ou deveria). Nem Steiner, nem ninguém, poderia dizer tudo, porque não se pode saber tudo, e a busca é interminável e fascinante, graças aos deuses.

Há 2.300 anos, Alexandre da Macedônia invadiu a Índia. Este acontecimento demarcou um momento em que culturas distantes se comunicaram mais fortemente. Havia, é claro, antes de Alexandre, ligações econômicas, rotas de mercadores, de viajantes e de discípulos de escolas iniciáticas; trocas culturais e materiais entre Oriente e mundo helenístico. Orfeu, fundador dos mistérios gregos que falavam da reencarnação e carma e da natureza divina da alma – e que muito influenciou Pitágoras e Platão, acredita-se, teve iniciação na Índia. Nos mistérios órficos, ensinava-se a meditação como processo da alma relembrar sua origem divina esquecida no processo da encarnação, quando a alma desce as sete esferas (*saptalokas*, na Índia) e, pelo carma, assume novo corpo. Via-se que todo ser humano é uma fagulha do divino, esquecida de si mesma. A iniciação órfica consistiria em relembrar à alma este fato. Este é também o mote principal das escolas iniciáticas indianas. Esta noção reverbera em Platão e em Sócrates. No período de Alexandre, esta comunicação Oriente-Grécia foi aberta ao máximo e com mão dupla. Com isto, correntes iniciáticas e também sistemas médicos (coisas, então, interligadas) - ou como prefere Madel Luz<sup>2</sup>, racionalidades médicas - comunicaram-se e, com certeza, trocaram informações e, em alguns aspectos, mesclaram-se se não no todo, em alguns pontos. Também se sabe que a cultura egípcia influenciou por demais a sabedoria grega. Pitágoras e alguns pré-socráticos, por exemplo, foram iniciados também no Egito e sua sabedoria influenciou Hipócrates. Os mistérios egípcios eram, mormente, os mistérios da morte, da vida além-morte. Se no orfismo cultuava-se a lembrança da vida

pré-nascimento, o antes, no Egito cultuava-se o depois, a vida no além, pós-túmulo, ocultada pelos véus de Ísis. Estas noções egípcias aparecem nos autores trágicos gregos e também nos filósofos. Cultura pura, isolada, sabemos que não há, nunca houve. Hipócrates, de fato, viveu um século antes de Alexandre. Com isto, teria sido a partir de Alexandre a influência maior do sistema hipocrático na cultura indiana – gerando, por exemplo, o sistema médico persa-indiano denominado *unani*, praticado até hoje. De qualquer modo, há muitos pontos em comum e elementos homólogos em racionalidades médicas só aparentemente distantes, como a medicina grega e a medicina indiana. Neste artigo, procuro analisar tais convergências e resgatá-las para o interior do pensamento médico antroposófico. Sigo um enfoque histórico, mas também busco encontrar aspectos interessantes para a prática clínica da salutogênese. Os elementos são imagens, são categorias qualitativas, que permitem uma fisiologia, uma psicologia, o diagnóstico e a escolha de tratamento para diversas patologias. Além disto, os elementos permitem um raciocínio salutogenético que busca o equilíbrio de funções tanto orgânicas quanto anímicas no ser humano.

## OS QUATRO OU OS CINCO ELEMENTOS?

Com a hegemonia das ciências cunhadas sob o espírito do materialismo, a partir do século XVIII, a noção de elementos foi desacreditada no Ocidente. Mas não em outras culturas, como a indiana, onde faz parte do veda – o conhecimento, a visão, no sentido amplo e original da palavra. Ciência, na verdade, é uma apropriação indébita de um termo clássico por uma ideologia acadêmica ocidental que se autolimita no quantitativo e no materialismo – mas que tem o seu papel histórico. A antroposofia, neste sentido, é também um veda e, como tal, não cabe toda dentro da caixinha epistemológica da ciência, que é muito menor. As ciências poderiam até entender um veda como uma cosmovisão válida, mas não teriam como apreendê-lo, assimilá-lo, porque estão encerradas em seus paradigmas. Um veda, por outro lado, pode assimilar conhecimentos das ciências. Outrossim, herdamos dos gregos a noção empedocleana dos quatro elementos. Entre os filósofos gregos, Tales enfatizava a água como base (*arché*) de todo o cosmo, mais do que os outros elementos; Anaxímenes dava ao ar (pneuma) este papel; Heráclito dizia ser o fogo a base de tudo. Anaximandro falava de um quinto elemento, o apeiron, que seria a base de tudo. Enfim, vitorioso saiu o elemento terra, pois sua concepção fundamentou, posteriormente, o materialismo moderno. Todavia, antes disso, a noção dos quatro elementos vigorou por

séculos. Ela se fez presente também na medicina hipocrática e chegou, via cultura árabe (que também a levou, de novo, para a Índia e a Pérsia), até a alquimia europeia.\* Mas a noção de cinco elementos, também presente na filosofia grega e na alquimia, não exclui a visão quaternária. Ao contrário, completa-a. Como diria Pitágoras, o quatro é um número referente ao mundo físico, enquanto o cinco é um número que dá um passo acima e começa a tocar o mundo suprassensível sem perder de vista o mundo físico. Encontramos na ideia grega de quintessência (em grego, pentaousia), defendida por Aristóteles (este, também médico), uma analogia com os cinco elementos indianos e chineses, respectivamente. Este quinto elemento corresponde ao mundo etérico, uma oitava musical acima do mundo físico. A representação pitagórica dos quatro elementos é o retângulo, a cruz ou o cubo, enquanto a dos cinco elementos é a pirâmide, o pentagrama ou a estrela de cinco pontas. Na medicina tradicional chinesa também se raciocina com os cinco elementos. As ideias medievais da pedra filosofal e da metamorfose da matéria e do elixir da longa vida estavam ligadas à noção do quinto elemento (Tabela 1).

**Tabela 1.** Cinco elementos de acordo com a filosofia médica.

Gregos	Indianos	Chineses
Quintessência	<i>Akasha</i>	Madeira
Fogo	<i>Agni</i> (fogo)	Fogo
Ar	<i>Vayu</i> (vento)	Metal
Água	<i>Apas</i> (água)	Água
Terra	<i>Pritivi</i> (terra)	Terra

Em tradições médicas, alquímicas e filosóficas mais antigas, acreditamos que os terapeutas raciocinavam a partir de uma percepção mais clara e inequívoca das forças etéricas, que são, em parte, semimateriais e presentes em todos os fenômenos vivos físicos. Arqueólogos descobriram, na Inglaterra, uma série de cinco formas esculpidas em granito e que representam, inequivocamente, os cinco corpos platônicos – os quais por sua vez representam os cinco elementos – mas que só seriam registrados por Platão no ano 300 a.C., oito mil anos depois dos referidos objetos (hoje expostos no Museu Ashmolean, em Oxford – Fig. 1). Isto atesta a antiguidade desta concepção (atlante).



**Figura 1.** Os sólidos platônicos pré-históricos.

Acreditamos que esta percepção foi sendo perdida e, assim, o quinto elemento, o mais fino e sutil, o etérico, foi sendo desconsiderado e somente os elementos mais densos foram, pouco a pouco, sendo contabilizados. No budismo hindu e tibetano, no lugar do *akasha* os médicos tradicionais inscrevem o termo *prana*, ou seja, o etérico. O que é o quinto elemento ou quintessência dos alquimistas? Ele é a essência mais sutil da matéria densa e a essência mais material da força etérica (como quinto elemento). Neste aspecto superior, o quinto elemento subdivide-se em quatro qualidades, os quatro éteres aos quais Rudolf Steiner se referia. A nomenclatura dos elementos, em parte poesia e em parte sabedoria esotérica, aparece em cada cultura como resultante de seu modo peculiar de ver o mundo. Acontece o mesmo, por exemplo, na música. Os sons são os mesmos, mas a maneira de cada cultura classificá-los e percebê-los é distinta. No Ocidente, por exemplo, temos sete notas musicais (ou 12 na escala cromática, que conta os sustenidos e bemóis), enquanto na Índia temos quase o dobro, 22 notas – a escala sonora é mais subdividida em sutilezas microtonais. As notas musicais (*swaras*) ‘sa’, ‘ma’ e ‘pa’ (equivalentes aos nossos dó, fá e sol, respectivamente) subdividem-se, cada nota, em quatro microtons (*shrutis*): ou seja, quatro notas dó, quatro fás e quatro notas sol. Não há tradução entre um tom ocidental e um microton indiano, porque no Ocidente não há nomes para microtons – seriam pequenas dissonâncias minimalistas.

Na música árabe tradicional são usados microtons, que configuram arabescos sonoros à melodia. Ocorre o mesmo com a música tailandesa e javanesa. Há músicos ocidentais que experimentam o microtonalismo, tanto no rock quanto na música erudita contemporânea.

Na medicina chinesa, a linguagem poética característica, carregada de uma força imagética e analógica, substituiu o elemento ar por metal (que, entendido alquimicamente, é uma dinâmica e não uma forma densa estática) e o quinto elemento por madeira, que, afinal, remete à ideia de uma forma física vivente.

\* O maior centro europeu medieval de medicina hipocrática e alquimia grega situava-se na Espanha, na Andaluzia (Córdoba e Sevilha, onde havia califados), nos hospitais mouros; até que os intolerantes reis católicos expulsaram os mouros da Península Ibérica, em 1492.

## O QUINTO ELEMENTO

A existência de um quinto elemento ou quintessência foi mencionada por Aristóteles em seus escritos ao comentar a natureza dos quatro elementos, proposta por Empédocles. Aristóteles propunha que os quatro elementos teriam uma natureza mais terrena, enquanto a quintessência seria peculiar das essencialidades mais cósmicas. Newton, que era alquimista, mencionava o quinto elemento ou quintessência em seus escritos sobre a natureza do espaço.

Temos, nós seres humanos e todos os seres materiais da natureza, incluindo os minerais, um corpo constituído de quatro elementos materiais e de um quinto elemento complexo, ou quintessência. Na verdade, os quatro elementos materiais são dependentes deste quinto elemento, servem-no. Este elemento é a vida, as forças vitais, ou etéricas, que são em parte materiais, em partes sutis. Somos seres etéricos materializados, assim como os animais e as plantas também e, como tais, vivemos conectados com o mundo etérico (ou mundo elemental) e com o Sol, a fonte primordial de vida, o coração etérico do sistema solar, de onde provém toda a energia da biosfera. Plantas absorvem diretamente a energia viva do Sol e da Terra. Os animais assimilam da planta, ao ingeri-la, e em parte do cosmo. O homem, como os animais, assimila do cosmo e dos alimentos (Steiner dizia ser a nossa nutrição cósmico-terrena). Na verdade, os alimentos são apenas meios através dos quais o quinto elemento solar reverbera em nosso próprio corpo de quintessência. Em certo sentido, nutrindo-nos de vibrações, de tons musicais cuja origem é o cosmo.

Este elemento etérico foi sempre associado ao som, à sonoridade cósmica. Tudo que é quintessencial é ressonante, é sonoro, é musical – mas uma musicalidade diferente daquela inerente ao som físico que se propaga através do elemento gasoso. É a isto que alude Goethe ao dizer em seu famoso verso do Fausto que o Sol canta, entoa.\* As forças etéricas quintessenciais solares têm uma natureza musical, vibratória. Trata-se do éter som, em parte, mas também da natureza matemático-musical das forças etéricas em geral, como um todo. Neste sentido, o corpo etérico humano – ou de todo ser vivo – é uma construção mântica, ou tonal, musical. E o quinto elemento também é luz solar primordial, um tipo de luz invisível aos olhos, um colorido cósmico que se manifesta em tudo que é vivente. É o éter luz. A quintessência também é calor solar, que irradia através de tudo que é vivente e substancial na biosfera terrestre. E a quintessência também é vida, pura e simplesmente, ou *prana* (energia) para os antigos sábios hindus, ou energia *chi*, para os

chineses. Assim, o ser humano, como todo ser vivente na Terra, é um corpo de luz, de calor, de musicalidade e de vida, revestido de quatro elementos que o tornam visível, audível, palpável no mundo material. Este corpo dinâmico é susceptível de influência mais direta da vontade subconsciente, do sentimento e do pensamento, enquanto o nosso corpo tetraelementar não é tão maleável. Todavia, o corpo quintessencial é o governador dos quatro elementos do corpo físico e modifica-o constantemente.

Assim, partimos da hipótese de que um ser humano pode, por exercício da vontade, do sentimento e do pensar, mudar sua dinâmica quintessencial e, assim, afetar, por tabela, para o bem ou para o mal o seu próprio corpo material. Nisto está um dos fenômenos básicos da produção das doenças físicas a partir dos conflitos da alma, ou da saúde e da harmonia pela força meditativa. Em diversas ocasiões, Rudolf Steiner, repetindo um conhecimento ancestral, afirmara que o processo meditativo age diretamente sobre os fluxos, a dinâmica, do corpo etérico (e também sobre os chacras do corpo astral). O Ocidente redescobriu isto no século XX, e assim surgiram terapias baseadas na imaginação autocurativa. Relataram-se remissão de tumores, de leucemias e de casos até então tidos como incuráveis.<sup>3</sup> Uma das formas básicas de meditação, entre outras, é a de se pensar em algo sonoro, ou luminoso e colorido, ou belo para que, assim, o corpo quintessencial-etérico processe uma mudança correspondente em seu dinamismo, em suas correntes. Quando mentalizamos luz, cor, alegria, nosso corpo quintessencial produz luz e cor. Quando mentalizamos música e harmonia, nosso corpo quintessencial produz música e harmonia. Quando mentalizamos calor e vida, nosso corpo quintessencial produz calor e vida. Ao fazer isto, o corpo quintessencial – ou etérico – produz uma mudança correspondente nos quatro elementos do corpo físico, ou seja, altera a bioquímica deste, os neurotransmissores, a serotonina, os hormônios, o sistema imunológico etc. Em geral, as pessoas fazem isto de um modo negativo, inconscientemente, mentalizando a raiva, a ansiedade, os pensamentos negativos, a competição, a cobiça, o apego excessivo, o desamor, a inveja, o estresse, a desarmonia. Produzem-se, por tabela, nos quatro elementos do corpo físico, frio (ao invés de calor) ou calor excessivo, dissonâncias, treva (ao invés de luz) e endurecimento (ao invés de fluidez e leveza). Assim, produzimos as nossas doenças orgânicas ou as condições que as determinam. Precisamos reaprender a antiga arte de mudar a dinâmica dos fluxos etéricos, através do processo salutogenético da meditação, para produzirmos assim uma harmonia orgânica musical constante. Meditação

\*“No coro sideral o Sol prossegue, no curso harmonioso dado em sua origem. Tonitruante baixo, em seu concerto sem fim (...)” – prólogo do Fausto I, Goethe.

torna-se, neste sentido, não apenas uma prática espiritual possível, mas uma fonte de nutrição, de harmonização do nosso corpo quintessencial. Este se nutre de melodia, de ritmo e de harmonia, de silêncio musical e de cores radiantes, por ser luminoso. Esta nutrição é incrementada pela abertura da alma do indivíduo à harmonia e à luz, através do processo meditativo-imaginativo. Este processo é chamado, na antiga tradição chinesa, de *bi gu*, que seria algo como “a arte de nutrir-se da vitalidade cósmica”. A feiúra, o mal estar, o mal viver, a falta de harmonia, são fatores desvitalizantes na visão da medicina antroposófica. “Nem só de pão vive o homem”, disse o Cristo. Partimos da hipótese que o nosso corpo quintessencial seria um microcosmo, porquanto sua origem, do grande corpo vital da Terra, viria do Sol atual. Este, uma vez tendo se separado do nosso planeta – outra hipótese –, teria deixado para trás um *reliquat* – a vitalidade planetária de onde construímos o nosso próprio corpo vital.<sup>4</sup>

O corpo etérico, conforme o vê a antroposofia, ou o *pranamayakosha*\* da medicina indiana, é um elo dinâmico entre o corpo físico e a parte anímica-espiritual do indivíduo. Ele pode ser modificado, para melhor ou para pior, para a dor ou para a saúde, pela postura da alma do sujeito. Em geral, nossos hábitos criam padrões no corpo etérico e ele os repete infinitamente, pois é, antes de tudo, um corpo mnemônico, *akáshico* – o corpo etérico registra e repete no tempo programações nele estabelecidas pela alma. Também as situações de estresse, de medo, de vícios alimentares e de hábitos ruins constantemente modificam o corpo etérico para que este, por sua vez, seja incapaz de manter a harmonia do corpo físico. Ao contrário, o sono, a boa alimentação, os bons hábitos, a ausência de vícios, um estilo de vida calmo e criativo, a espiritualidade, a beleza, são fatores que, no corpo etérico, o reforçam no sentido de manter a harmonia original do corpo físico. O indivíduo atua numa ou noutra direção a partir da sua livre escolha em termos de estilo de vida e de prioridades.

## OS QUATRO ELEMENTOS INFERIORES

O mundo sensível é constituído por quatro elementos tangíveis. Estes são dinamismos, mais do que substâncias. São dinamismos das substâncias ou as forças que regem as substâncias. A água, por exemplo, se é encontrada em estado de gelo, condensada pelo frio, seu dinamismo corresponde ao elemento terra. Se o gelo derrete, temos água no elemento água. Se esta água líquida é fervida e vaporiza, temos água no elemento ar. E o próprio calor que a água absorve e que a transforma, é o elemento fogo. O fogo é um elemento transformador da matéria,

que a faz agir, modificar-se, dissolver-se, sulfurizar-se. Terra é a matéria em estado inerte, salino, estático, enrijecido, sem movimento, sem transformação. Água e ar são elementos intermediários. Ambos são fluidos, mas o ar é mais do que a água. A melhor imagem do elemento ar é o vento, a brisa, que também pode ser um vendaval. Vento e água são mercuriais, como o fogo, mas têm, principalmente a água, uma tendência salinizante, estabilizante. Os quatro elementos devem ser vistos como uma escala, em degradê, de quatro notas, onde o término de um já é o começo do outro.

No interior do ser humano, estes quatro elementos naturais tornam-se aquilo que Hipócrates denominou de quatro humores. Todo indivíduo tem os quatro, e não apenas um, a contar: bile (fogo), sangue (ou nervo, concernente ao ar), flegma (água) e atrabile (terra). O que importava a Hipócrates não era somente qual dos quatro é dominante (determinando-se o temperamento), mas sim como se dava a dinâmica, o tempero, o tetracorde, a harmonia ou desarmonia dos quatro. Não é simplesmente dizer que uma pessoa é melancólica porque tem muito terra, mas numa pessoa ‘muito terra’ como este e os outros três elementos se combinam – a dinâmica e não a estática. A harmonia musical dos quatro era denominada *krasis*, por Hipócrates. A desarmonia, ou dissonância, *dyskrasia* (de onde vem o termo discrasia, sinônimo de doença). O médico grego buscava orientar seu paciente a viver em harmonia com os elementos, sempre em *krasis*. Para tanto, prescrevia ginástica, música, teatro, dança, uma alimentação leve, banhos, hábitos saudáveis, um estilo de vida agradável e de boa qualidade, filosofia (o que incluía a *meletan*, meditação). Curar seria restabelecer esta harmonia original perdida. O diagnóstico se dava pela observação, pelo exame físico, pela verificação do pulso dos quatro elementos (coisa que se perdeu, mas foi preservada na medicina *unani*), e pela história do paciente.

## O TEMPERAMENTO E O TEMPERO DE ELEMENTOS

Na prática, em medicina e pedagogia antroposóficas, não deveríamos apenas classificar uma determinada pessoa como sendo deste ou daquele temperamento – o que significa, em linguagem dos elementos, que naquela pessoa é dominante este ou aquele elemento diante dos outros três. Nessa concepção, as ‘pessoas terra’ são melancólicas; as ‘pessoas água’ são fleumáticas; as ‘pessoas ar’ são sanguíneas; as ‘pessoas fogo’ são coléricas. Se nos limitamos a somente isto, perdemos a maior parte das aplicações teóricas e práticas possíveis da sabedoria dos elementos no âmbito da fisiologia e da psicologia humanas. Os elemen-

\**Pranamayakosha* – corpo ilusório feito de vitalidade, conforme a etimologia do sânscrito.

tos estão presentes, todos os quatro, ou cinco, em todos os indivíduos. E independentemente do temperamento deste, os elementos todos, em conjunto, exercem funções orgânicas e psíquicas importantes. A saúde orgânica e psíquica do indivíduo depende desta harmônica interação entre os elementos. Por isto, em formas antigas de medicina, como a ayurvédica e a chinesa, ou a grega, sempre foi importante atuar salutogeneticamente no equilíbrio dos elementos. Ao atuar assim, o terapeuta ajudava o indivíduo a ser *são*, a não adoecer, a manter sua saúde em todos os níveis de seu ser. E isto é salutogênese, milênios antes de Antonovsky ter inventado este nome.

Na tradicional medicina hindu, ou ayurveda, há uma visão peculiar da combinação dos elementos. Nesta, cada elemento vem contado aos pares, de forma a constituir outro conjunto de três dinamismos, denominados *doshas*. Nestes, o elemento ar se sobressai ao elemento fogo, bem ao gosto do grego Anaxímenes.\* Os *doshas* hindus, como os vejo, são comparáveis aos três dinamismos que os alquimistas árabes e cristãos consideravam e que reaparecem nas falas de Paracelso, Saint-Martin e Steiner: sal, mercúrio e enxofre. Eles são metáforas para diversas tríades, incluindo espírito-alma-corpo, ou superior-médio-inferior, consciência-movimento-inércia, que na linguagem hindu se diz *sattwa-rajás-tamas*, respectivamente (Tabela 2)

**Tabela 2.** Correlação entre os elementos.

<i>Dosha</i>	Elementos	Elemento dos alquimistas	Elemento dos hindus
<i>Vata</i>	Etérico + ar	Enxofre	<i>Sattwa</i>
<i>Pitta</i>	Fogo + água	Mercúrio	<i>Rajas</i>
<i>Kapha</i>	Água + terra	Sal	<i>Tamas</i>

Sal é tudo que endurece, materializa, encarna. Sulphúreo é tudo que é volátil e se desmaterializa, escarna. Mercúrio é um meio termo entre os dois anteriores. Sal, mercúrio e enxofre são os dinamismos através dos quais os elementos se movem dentro da economia orgânica. Traduzindo, portanto, teríamos processos sulfúreos, fluentes, dissolventes, gasosos-etéreos, que harmonizam éter e ar; temos processos mercuriais, que harmonizam fogo e água – como vapor da caldeira; temos processos salinos, que harmonizam água e terra. Imaginativamente, *kapha* seria o barro (água e terra); *pitta* seria a água fervente (água e fogo); *vata* seria a atmosfera permeada de vitalidade, o hálito vivo (ar e éter). Na Índia se ensi-

na que o *vata* é dominante sobre os outros dois *doshas*, porque ele contém o etérico. Uma pessoa, pela medicina ayurvédica, é compreendida como uma combinação específica destes três dinamismos (combinação esta denominada *prakriti*, natureza da pessoa), que levam consigo as duplas de elementos. Assim, temos pessoas mais salinas, ‘barrentas’ (*kapha*), pessoas mais mercuriais, ‘ferventes’ (*pitta*), e pessoas mais sulfúreas, ‘arejadas’ (*vata*). Da mesma forma, os fenômenos naturais, sabores, odores, plantas, alimentos, óleos, medicamentos, cores e sons etc. são também classificáveis conforme estes três dinamismos. O homem é um microcosmo de cinco elementos e três dinâmicas, que estão na natureza.

O *dosha vata* (enxofre) tem relação com as seguintes qualidades: movimento, leveza, sutileza, volatilidade, instabilidade, transmissão, ritmos vitais, percepção.

O *dosha pitta* (mercúrio) tem relação com as qualidades: vigor, calor, ardência, untuosidade, agudez, digestão, metabolismo, ação, reação, energia.

O *dosha kapha* (sal) tem relação com as qualidades: solidez, liquidez, oleosidade, letargia, viscosidade, dureza, estabilidade, peso, coesão, densidade.

Toda a fisiologia, patologia e diagnose ayurvédicas se baseiam na detecção qualitativa do estado de harmonia ou de desarmonia desses três *doshas*. Também fazemos isto na medicina antroposófica quando classificamos uma pessoa ou um processo em salino, mercurial ou sulfúreo. Na medicina indiana, todavia, há um detalhamento maior disto e toda uma correlação entre o tipo da pessoa e sua alimentação, hábitos etc.

No sistema ayurvédico, as pessoas se configuram orgânica, funcional e psicologicamente a partir das combinações possíveis destes três dinamismos. Assim, fala-se em natureza (*prakriti*) do indivíduo, que seria a seguinte tipologia de combinações elementais: pessoa *vata*, pessoa *pitta*, pessoa *kapha*, pessoa *vata-pitta*, *pitta-vata*, *vata-kapha*, *pitta-kapha*, *kapha-pitta*, *kapha-vata*, *vata-pitta-kapha*.

Se traduzirmos esta classificação para o arranjo puro e simples dos elementos, teríamos algo como: pessoas éter-ar, pessoas fogo-ar, pessoas éter-ar-fogo, pessoas fogo-ar-éter, pessoas éter-ar-terra-água, pessoas água-fogo-terra etc.

Há uma imensa sabedoria nesta forma dinâmica de colocar os elementos, pois ela considera não apenas o dominante, mas o conjunto – as consonâncias e dissonâncias musicais e suas inter-relações. Uma pessoa é um arranjo de acordes, e não simplesmente uma estrutura monotonal. Ou seja, nenhum ser humano é simplesmente ‘dó’ ou ‘fá’, mas ‘dó-sol-lá’, ou ‘sol-si-ré’, ou ‘mi-lá-si’ etc. Esta forma de ver não exclui a classificação em quatro

\*Anaxímenes ensinava que o fogo, na verdade, é ar sublimado, enquanto a água é ar condensado, e a terra, ar mais condensado ainda. Foi o filósofo do *pneuma*. Neste sentido, ele foi bem indiano.

temperamentos. Ao contrário, completa-a, pois permite que possamos entender as diferenças encontráveis entre pessoas de um mesmo temperamento. Por exemplo, duas pessoas são melancólicas porque têm dominância – a nota tônica – do elemento terra. Mas, uma delas tem uma combinação de tons secundários distinta dos acordes da outra pessoa e, por isto, são iguais, mas diferentes.

A classificação em quatro temperamentos é um sistema quaternário, enquanto a classificação em *doshas* constitui um sistema ternário. Portanto, os três *doshas* não são a mesma coisa que temperamentos (Tabela 3).

**Tabela 3.** Correlação entre elementos, temperamentos e órgãos.

Elemento		Temperamento	Órgãos	Dosha	Elemento dos alquimistas
Éter				Vata	Enxofre
Ar	Luz	Sanguíneo	Rins, genitais		
Fogo	Calor	Colérico	Coração, sangue, bile	Pitta	Mercúrio
Água	Som	Fleumático	Fígado, líquidos		
Terra	Vida	Melancólico	Pulmão, sólidos	Kapha	Sal

Ocorreriam ainda, na constituição de algumas pessoas, dinamismos com ‘empate’ entre três elementos, de forma a modificar qualitativamente tais conjuntos de dois, da seguinte forma, por exemplo: fogo-ar-água, fogo-água-terra, fogo-ar-terra. Isto explicaria porque o temperamento de certas pessoas é mais difícil de ser identificado do que de outras – os elementos se mesclam, se sobrepõem. Os tipos puros seriam mais raros. Também explicaria porque numa mesma pessoa podem surgir contradições. Por exemplo, um sujeito colérico é muito inteligente para determinadas coisas, mas é muito lerdo para outras, ou parece ser melancólico diante de certas situações. Esta dinâmica dos elementos, vista como composta, faria as características orgânicas, anímicas e comportamentais do indivíduo – constituindo assim um ‘tempero de elementos’. A alma e o espírito (*manas* e *atma*, na Índia), entretanto, estão acima desta dinâmica e poderiam, se tivessem força (*virya*), controlar os elementos. Acredito, comparando as formas de medicina antigas ainda existentes, que seria esta a concepção original grega dos hu-

mores. Os gregos não deveriam procurar ver apenas um dos quatro humores, ou *khymos* (derivativo orgânico de cada elemento: bile, sangue, fleuma e atrabile), mas a interação dos quatro. Por isso, em suas primeiras considerações, Hipócrates ensinava que não são apenas quatro os elementos no ser humano, mas sim infinitos – considerando as leis matemático-musicais de combinações.

Na concepção indiana dos três *doshas*, cada um deles se encarrega de um conjunto de funções orgânicas e anímicas, que estão resumidas na Tabela 4.

**Tabela 4.** Os *doshas*.

Dosha	Topografia	Função	Elemento
Kapha	Cabeça	Encarnação	Sal
Pitta	Tórax	Digestão	Mercúrio
Vata	Abdome	Excreção	Enxofre

*Kapha* cuida do estômago, peito, pulmões, língua e paladar, nariz, crânio, juntas; da materialização no corpo. Sua ligação com a cabeça e processos de enrijecimento nos remete ao sistema neurossensorial, na medicina antroposófica. *Pitta* cuida da digestão no intestino delgado (incluindo o ‘fogo biliar’, produção de hemácias e metabolismo do ferro), coração e circulação (incluindo o sentimento de egoidade cardíaco), olhos e visão, pele e termogênese. Sua posição intermediária nos remete ao sistema rítmico na medicina antroposófica. *Vata* cuida da sensação em geral, vigor da fala, movimentos, baixo-ventre, excreções e genitais. Lembra-nos a dinâmica renal no sistema metabólico-motor. São dinâmicas complexas que nos dizem que temos um organismo etérico, um organismo térmico, um organismo gasoso, um organismo líquido e um organismo sólido, todos imbricados uns nos outros. A medicina ayurvédica raciocina a partir destes cinco organismos e três dinamismos e não enfatiza, como na medicina antroposófica, a atividade do corpo astral e da organização do eu – embora sua constituição do homem seja complexa, setenária.\*

São sintomas e sinais de desequilíbrio dos três *doshas*: *Vata* desequilibrado produz dores, parestesias ou anestésias, deslocamentos, delírios, insônia, vertigens, retenção de excreções. *Pitta* desequilibrado produz irritações, inflamações, pruridos, ulcerações, aceleração da digestão, excitação e agressividade. *Kapha* desequilibrado produz edemas, tumorações, lassidão, digestão lenta, letargia, sonolência, torpor.

Esta noção da harmonia dos elementos é também

\*O corpo astral traduz-se por *kamamayakosha* (corpo ilusório de desejos) e o espírito por *atma*, além de outros nomes de membros que aqui não vêm ao caso.

importante no sentido de responsabilizar o próprio indivíduo pela produção de sua doença e de sua cura. Não são deuses vingativos que o castigam, nem elementos externos, primariamente – apesar da noção de carma (individual e coletivo) estar presente no pensamento indiano. A doença e a saúde são decorrências do equilíbrio entre os elementos que o próprio indivíduo é ou não capaz de manter durante a sua biografia. A doença é um desarranjo da harmonia – que pode ser compreendida em termos musicais – e que se instala gradualmente, progressivamente, e que vai se materializando aos poucos, sendo construída, consolidada, até manifestar sinais e sintomas perceptíveis. O próprio eu do indivíduo teria, se não for tarde, condições de se reorganizar e refazer sua harmonia perdida, retomando sua saúde. Não é o médico quem cura, nem os medicamentos ou terapias, mas o próprio indivíduo, orientado pelo médico e, este, mediatizado pela terapêutica. A cura não é outra senão a *metanoia* grega, que envolve corpo, alma e espírito, mudados.

### **SOLVE ET COAGULA**

A passagem dos elementos no sentido a uma escala musical ascendente, do grave ao agudo, ou seja, do mais denso ao mais sutil, da terra ao etérico, tinha a denominação alquímica de *solutio*. O contrário, a escala musical descendente, do agudo ao grave, do mais sutil ao mais denso, chamava-se *coagulatio*. São dois processos fundamentais que atuam como dinâmicas tanto do cosmo, da evolução dos seres, quanto na fisiologia do vivo, quanto na patologia. Solver significa passar da condição sal para a condição enxofre. Coagular significa passar de enxofre para sal. Por outro lado, solver significa percorrer a escala de elementos começando pela terra, passando por água, ar, em direção ao fogo e ao quinto elemento. Coagular significa, do mesmo modo, descer do quinto elemento em direção à terra, passando pelos níveis intermediários. Os dois movimentos acontecem na digestão, por exemplo: o alimento, como algo estranho, é solvido nos órgãos digestivos, eterizado, e novamente coagulado no interior do organismo já transformado em substância própria. Isto acontece também nos pensamentos e sentimentos, os quais produzem, por coagulação, substâncias mediadoras que circulam no sangue. Ou substâncias ingeridas, como cafeína, por exemplo, solvidas, produzem um efeito anímico, o de acordar, no caso. A homeopatia trabalha com substâncias solvidas que provocam no organismo uma mudança e uma coagulação correta, que substitui uma anterior coagulação equivocada – a doença.

As doenças orgânicas são, em geral, coagulações de padrões de pensamento, sentimento ou vontade. Qualquer atividade anímica gera uma correspondente formação de substâncias no corpo físico. Quando há atividade

anímica negativa, viver mal, mal ser, formam-se substâncias densas, toxinas, venenos, radicais livres, catabólitos, resultantes desta atividade anímica desarmônica. Na medicina indiana estas substâncias nocivas, peçonhas auto-geradas, ou programações-automatismos, são chamadas *ama*. Um tumor, por exemplo, é uma grande concentração de *ama*, cronicamente depositada, cuja programação é crescer e crescer. Um tumor maligno é um caos total dos cinco elementos, dentro de suas células. Um tumor benigno é um caos menor, pois ainda mantém-se certa ordem celular. Nos tumores, há *kapha* em demasia; nas inflamações, *pitta* em demasia. Na medicina hipocrática, traduz-se *ama* por *noxa*. Hipócrates dizia que a *noxa* provoca uma reação dos sistemas – reação esta que produz os sintomas e sinais da doença. A partir disto, o organismo pode encistar a *noxa*, criando um processo de coagulação, ou expulsar a *noxa* através de uma catarse, o que constitui um processo de dissolução. A coagulação é o que chamamos, na medicina antroposófica, de doença esclerótica; a dissolução, de doença inflamatória. Muito *kapha* (água e terra) gera cistos e calcificações, muito *pitta* (fogo e água) gera inflamação e ulceração; *vata* gera dor, desconforto. Assim, como na medicina antroposófica, na medicina grega, a medicina indiana também considera que desequilíbrios materiais dos elementos, desarmonias produzidas por hábitos errôneos, por paixões excessivas, por genética etc., podem produzir patologias anímicas – uma patogênese que segue a via contrária da somatização, ou seja, uma *psiquização* da desarmonia. Seria esta a gênese das doenças mentais, neuroses orgânicas ou psicoses.

### **CORRELAÇÕES ENTRE ELEMENTOS, PROCESSOS ORGÂNICOS E ANÍMICOS, E HÁBITOS**

Esta classificação qualitativa dos seres, dos processos e das pessoas estende-se também aos alimentos, aos hábitos, à biografia, às horas do dia, às estações do ano e ao clima, aos reinos naturais etc. Sugiro, para se conhecer isto, uma consulta às obras citadas na bibliografia.<sup>5-7</sup> Daí, a relação de um ser humano com o mundo também permite enfatizar ou suavizar seus próprios elementos internos. As qualidades dos elementos também se aplicam às atitudes mentais, aos tipos de sono e sonho, aos condimentos preferidos, à anatomia etc. Assim, por exemplo: tipos nervosos, insones, estressáveis, sanguíneos, acordados, friorentos, ansiosos, agitados, inquietos, pensantes, inteligentes, entusiasmados, mas cansam-se facilmente, neurastênicos, seus elementos são éter e ar (*vata*). Tipos irritáveis, agressivos, ativos, esquentados, também inteligentes, volitivos, com boa disposição física e anímica, explosivos, coléricos, seus elementos são fogo e água (*pitta*). Tipos mais calmos, corpulentos, passivos,

frios, dorminhocos, comilões, depressivos, melancólicos ou fleumáticos, seus elementos são terra e água (*kapha*).

Do ponto de vista dietético, pessoas de um determinado tipo *dosha* devem evitar a dieta onde este é atuante. Alimentos picantes, pimentas, sal, café, carne vermelha, estimulantes constituem a dieta *pitta*. Alimentos gordurosos, frituras, massas, frios, lácteos, comer muito – dieta *kapha*. Alimentos leves, digeríveis, permeados de luz, nutritivos, comer pouco – dieta *vata*.

Do ponto de vista do estilo de vida, a tipologia pode ser: vida apática, rotineira, sedentária, conforto material em demasia – estilo de vida *kapha*. Vida corrida, competitiva, estressada, ansiosa, com desafios – estilo de vida *pitta*. Vida espiritualmente rica, alegria, contemplação da beleza, calma – estilo de vida *vata*. Evidentemente, o melhor estilo seria o último, mas um dos outros pode ser equilibrante.

Rudolf Steiner colocou as correlações que conviviam tranquilamente com a noção ayurvédica<sup>8</sup> (Tabela 5).

**Tabela 5.** Os *doshas*.

Órgão	Qualidade	Elemento	<i>Dosha</i>
Pulmão	Qualidade mineral do solo	Terra	<i>Kapha</i>
Fígado	Qualidade da água do ambiente	Água	<i>Kapha</i>
Rins	Qualidade da atmosfera do ambiente	Ar	<i>Vata</i>
Coração	Qualidade dos movimentos do indivíduo	Fogo	<i>Pitta</i>

### PATOLOGIAS DECORRENTES DE DISSONÂNCIAS ENTRE OS ELEMENTOS

O indivíduo pode ser visto, assim, como uma construção do verbo, ou ainda como um instrumento musical de várias cordas. Cada corda tem seu tom. Por exemplo, uma sitar indiana é afinada nas suas sete cordas principais em fá-dó-sol-dó-sol-dó-dó e nas suas 13 cordas ressonantes em duas escalas de sol maior. Quando esta afinação está perfeita ao se tocar uma só corda, todo o conjunto ressoa e o efeito sonoro é agradável, consoante, harmônico. Quando apenas uma corda desafina, ouve-se uma dissonância, todo o conjunto tonal se torna desafinado. E isto é o que acontece no indivíduo quando um dos elementos atua para mais ou para menos, em relação aos outros elementos. Os elementos podem estar desequilibrados por excesso ou por carência. Há canais, metade físicos, metade etéricos, onde há circulação destes elementos que, uma vez surgindo de equilíbrio, são obstruídos ou esvaziados fazendo surgir manifestações patológicas localizadas.

Quanto ao sítio da patologia, o corpo humano pode ser dividido em sete regiões craniocaudais que

correspondem aos sete chacras. Em geral, Steiner descreve os chacras astrais focalizando o desenvolvimento anímico, muito raramente mencionando os chacras etéricos, até onde sei. Estes são fundamentais para o médico, pois têm relação com a saúde, quando equilibrados, ou, quando desequilibrados, com a localização das doenças. Aí surgem doenças físicas ou anímicas: mau humor, irritabilidade, insônia, desarmonia existencial, vícios, inseguranças – *vata*. Medo, agressividade, raiva, depressão, angústia, competitividade, inveja, ciúme – *pitta*. Preguiça, torpor, polifagia e obesidade por indisciplina, passividade, inércia – *kapha*. Sintomas neurovegetativos (cefaleias, fadiga, náuseas, inapetências, má digestão etc.). Neuroses diversas – pânico, obsessão e fobias (*vata*), agressão (*pitta*), depressão (*kapha*). Psicoses diversas, geralmente envolvem vários elementos, assim como: dores funcionais, fadiga muscular, problemas osteoarticulares, doenças degenerativas e autoimunes, cânceres e tumores, doenças inflamatórias e infecções (microrganismos são fenômenos secundários), hipertensão essencial, arritmias, angina, síndrome metabólica.

### MEDIDAS SALUTOGENÉTICAS PARA SE MANTER A HARMONIA MUSICAL DA SAÚDE

Nas disciplinas médicas antigas, o importante seria impedir que o indivíduo adoecesse antes de se ter que combater as doenças. Para tanto, o instrumento musical deveria estar afinado continuamente. A tarefa do terapeuta seria periodicamente afinar o instrumento. Caso houvesse doença, restabelecer a harmonia perdida. Como o ser humano pode afinar seu instrumento? Na medicina indiana aconselham-se medidas que, na visão salutogenética antropológica são indiscutivelmente salutares:

- Harmonia dos cinco elementos no ambiente – cercar-se de vida (éter), calor, luz, cores belas, formas harmoniosas, jardins, flores, animais, ar puro, água pura e limpeza;
- Cultivo da beleza – música, canto, dança, cores, esculturas, perfumes, arte em geral;
- Cultivo da veneração – manter seriedade diante do espírito, sob quaisquer formas;
- Cultivo da serenidade – viver em paz consigo e com os outros seres, não violência;
- Cultivo da amorosidade – amar-se e amar, sociabilidade, amabilidade, calor humano;
- Cultivo da frugalidade – descobrir o prazer imenso da simplicidade;
- Alimentação equilibrada – prazerosa, frugal e conscientemente. Cada *dosha* pede um tipo de dieta, partes diferentes da planta, que se evitem alimentos etc.;

- Ervas medicinais – quando houver algum deslize, há centenas delas;
- *Marmas* (pressão com óleos nos 107 pontos de interseção físico-etérico) – semelhante à acupuntura, no sentido horário para ativar os *doshas*, anti-horário para descongestionar;
- Banhos e massagens – diversas ervas aromáticas, óleos (*tailas*) e preparados para banho e massagem, conforme os *doshas* que necessitem de reequilíbrio. Por exemplo, óleo de gergelim ou rícino para equilibrar *vata*; óleo de coco para equilibrar *pitta*; óleo de prímula para equilibrar *kapha*. Existe uma aplicação de óleo contínua, em fio, sobre a cabeça do paciente (*chirodara*), de efeito extremamente revitalizante e sedante;
- Atividade física – os indianos praticam yoga, mas pode-se acrescentar ou substituir por dança, caminhada, natação, equitação, remo, rapel, bicicleta, *tai chi*, euritmia etc. A qualidade da atividade física – se lenta ou rápida, por exemplo – tem a ver com os *doshas*;
- Vida meditativa – fundamental, a primeira e a última necessidade do indivíduo. Uma forma bem simples é observar a própria respiração, em silêncio. A princípio, não se trata de uma prática meditativa com pretensões esotéricas, mas tão somente almejando a paz, a harmonia, o bem ser e o bem estar. Todavia, no aprofundamento da vida meditativa, o indivíduo poderia se deparar com as raízes cármicas de seus problemas, e tentar corrigi-los a partir disto – o que na Índia se denomina *dharma*. Há inúmeras pesquisas indicando o valor salutar de práticas meditativas, as mais simples contra estresse, depressão, ansiedade etc.;
- Mantras – se o homem é uma construção sonora-musical, e se ele pode emitir sons (vibrações), ele pode emitir sons que têm parentesco arquetípico com a sua própria estrutura primordial. Este é o princípio dos mantras. Assim, na medicina indiana preconizam-se vários mantras salutogênicos ou curativos, de vários tipos. Um conjunto mais simples de mantras é o dos sons silábicos que correspondem aos chacras, que, como regiões etéricas de atuação dos *doshas*, podem sofrer estagnações ou dissoluções. Na sequência, o chakra básico tem o som ‘lam’ (harmonizar reto, cólon, próstata), o chakra genital o som ‘vam’ (harmonizar genitais), o chakra umbilical o som ‘ram’ (harmonizar intestinos, digestão), o chakra cardíaco o som ‘yam’ (harmonizar coração e pressão arterial), o chakra laríngeo o som ‘hum’ (harmonizar região cervical), o chakra frontal o som ‘sham’ (harmonizar coesão mental) e o chakra coronário o som ‘om’ (transcendência). Uma mulher que sofra desarranjos menstruais, por exemplo, pra-

ticará os sons ‘lam’ e ‘vam’, diariamente. Um paciente que tenha sofrido de angina ou hipertensão, o som ‘yam’; hipertireoidismo ou hipo, o som ‘hum’, e assim por diante. O médico indiano Chopra relata, por exemplo, um caso de arritmia curado somente com a prática do som ‘yam’ e as demais medidas higiênicas.<sup>6</sup> O uso de mantras salutogênicos pode ser incorporado à vida meditativa. Esta correlação entre sons arquetípicos e estruturas internas do homem é também a base da euritmia e da arte da fala, cunhadas por Steiner. Na medicina antroposófica, esta visão do homem enquanto construção sonora é retomada. Uma pessoa perceptiva, de fato, sente que quando emite o som ‘hum’, toda sua garganta vibra, ou quando o som ‘yam’ seu esterno vibra; no som ‘lam’ o períneo vibra etc. Há também a correspondência entre notas e intervalos musicais e as regiões etéricas e os *doshas*, base da musicoterapia.

#### Declaração de conflito de interesses

Nada a declarar.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Paracelso. A chave da alquimia. São Paulo: Três; 1973.
2. Luz MT. Natural, racional, social; Razão médica e racionalidade científica moderna. Rio de Janeiro: Campus; 1988.
3. Achterberg J. A imaginação na cura. São Paulo: Summus; 1996.
4. Steiner R. La Crónica del akasha. Buenos Aires: Editorial Antroposófica; 1985.
5. Carneiro D. Ayurveda. São Paulo: Pensamento; 2009.
6. Chopra D. Saúde perfeita. Rio de Janeiro: Bestseller; 2009.
7. D’Angelo E, Côrtes JR. Ayurveda, a ciência da longa vida. São Paulo: Madras; 2010.
8. Steiner R. Ciência espiritual e medicina [apostilado]. São Paulo: Associação Brasileira de Medicina Antroposófica; 1980. 112 p.

Avaliação: editor e dois revisores do conselho editorial

Recebido em 26/07/2012

Aceito após modificações em 26/08/2012