

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

Nelsa Maria Dias de Campos

ENVELHECIMENTO E ESPIRITUALIDADE NA PERSPECTIVA DO YOGA

Porto Alegre
2016

Nelsa Maria Dias de Campos

ENVELHECIMENTO E ESPIRITUALIDADE NA PERSPECTIVA DO YOGA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para obtenção do título de Mestra em Educação.

Orientador: Prof. Dr. Johannes Doll

Linha de Pesquisa: Trabalho, Movimentos e Educação

Porto Alegre
2016

CIP - Catalogação na Publicação

Dias de Campos, Nelsa
Envelhecimento e espiritualidade na perspectiva
do yoga / Nelsa Dias de Campos. -- 2016.
102 f.

Orientador: Johannes Doll.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do
Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, Programa de
Pós-Graduação em Educação, Porto Alegre, BR-RS, 2016.

1. Envelhecimento. 2. Espiritualidade. 3. Yoga.
4. Educação não-formal. I. Doll, Johannes, orient.
II. Título.

Nelsa Maria Dias de Campos

ENVELHECIMENTO E ESPIRITUALIDADE NA PERSPECTIVA DO YOGA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para obtenção do título de Mestra em Educação.

Aprovada em 11 de agosto de 2016.

Prof. Dr. Johannes Doll – Orientador – UFRGS

Prof. Agostinho Both – Universidade de Passo Fundo/RS

Prof.^a Maria Clara Bueno Fischer – UFRGS

Prof.^a Luciana Fernandes Marques – UFRGS

Ao concluir este trabalho, quero agradecer...

... ao meu orientador Professor Dr. Johannes Doll por ter me aceitado como orientanda e por ter me ajudado nesse percurso;

... à Professora Letícia Machado por ter me sugerido tratar o assunto: espiritualidade no envelhecimento por meio do yoga, quando eu já estava desistindo do mestrado;

... ao professor de yoga Jorge Knak pelo incentivo e pela ajuda concreta na realização deste trabalho;

... às professoras Leni Vieira Dornelles e Sueli Souza dos Santos pela leitura criteriosa do projeto de pesquisa, as quais muito me ajudaram colocando limites nas minhas ambições;

... aos colegas do grupo de orientação que tanto me ajudaram;

... ao grupo de yoga da Sociedade Bem Viver do município de Tapes, sem o qual este trabalho não teria sido feito. Obrigada por esse pedaço de caminho feito juntas;

... a Maria Tereza, Maidi e Edinha por terem colaborado tão prontamente com a pesquisa;

... a Thomas, meu filho, e a Roger, meu marido, por terem me apoiado nessa loucura na minha idade avançada;

... às minhas irmãs e ao meu irmão, em especial a Cleuza e a Nice, que me recebiam em Tapes todas as semanas, durante o trabalho de campo;

... enfim, a Deus que me deu a persistência, a saúde e a confiança que me permitiram ir até o fim dessa aventura.

Nós os homens do conhecimento, não nos conhecemos nós mesmos. Para isso há uma boa razão: nós nunca nos procuramos.
(NIETZSCHE).

A Índia me tocou como um sonho porque eu estava, e continuei a procura de mim mesmo, a procura da minha própria verdade.
(JUNG).

RESUMO

O crescente aumento da população idosa traz consigo uma boa quantidade de problemas a resolver, entre os quais se destacam o lugar e o papel do idoso na sociedade. A diminuição do corpo e do psiquismo, o desaparecimento dos papéis de pais e de membros ativos na sociedade obriga o idoso a se colocar a questão do sentido da sua existência e das suas realizações, uma vez que não pode mais viver segundo os valores do mundo dos ativos. A espiritualidade aparece como uma das possibilidades para compensar as limitações da velhice frente às exigências de um mundo que pede, sempre, mais eficácia, empreendedorismo, produtividade, mobilidade, rapidez etc. A espiritualidade autêntica é uma das condições para envelhecer com sucesso (LADOUCETTE, 2012). Espiritualidade é, frequentemente, confundida com religião. É verdade que esses dois conceitos são vizinhos, mas existe uma distinção entre eles. Religião faz referência à crença em uma divindade, a uma instituição com suas normas, seus dogmas, seus ritos, suas práticas coletivas etc. A espiritualidade, por sua vez, é uma característica natural da pessoa humana; é a construção individual do sentido da existência e possui várias dimensões: o *si mesmo* interior, a comunidade humana, o meio natural e o sagrado ou transcendente. É a interconexão dessas dimensões que permite a consideração da existência no seu todo, dando-lhe um sentido (ULVOAS, 2013). A espiritualidade é importante em qualquer fase da vida, mas, segundo a visão do yoga, de Jung e outros, ela é proeminente na velhice, que traz consigo a necessidade de afirmar a diferença entre o ego e o *si mesmo* profundo, que busca um sentido para a vida. O presente estudo, de caráter exploratório e qualitativo, tem como objetivo identificar, descrever e analisar o significado do yoga para a espiritualidade em idosos que o praticam. Para tanto, foi utilizada uma metodologia qualitativa de pesquisa em que o pesquisador se colocou como observador participante, a partir de um trabalho de campo. Como instrumentos de coleta de dados, foram utilizadas a observação (participante) e as entrevistas narrativas com questões norteadoras.

Nesta pesquisa, foi possível compreender melhor o significado do yoga para a espiritualidade de pessoas idosas que praticam essa arte antiga e que compreende vários aspectos, tais como: posturas físicas, exercícios respiratórios, visualização, recitação de sons (cantos), estudos, reflexão etc. As pessoas entrevistadas, no seu caminho do yoga, vivenciaram experiências ricas em significado, dentre as quais se destacam: a importância do yoga no crescimento pessoal, nas relações e no autoconhecimento; para trazer maturidade interior, segurança interna, compreensão da vida, aproximação com o sagrado e amplitude de visão de mundo. Os resultados corroboram o conceito de espiritualidade adotado neste estudo, ou seja, a espiritualidade que se vive em várias dimensões.

Palavras-chave: **Envelhecimento. Yoga. Espiritualidade. Psicologia Junguiana.**

RESUMÉ

L'augmentation de la population âgée a amené une bonne quantité de problèmes à résoudre; entre autres nous remarquons la place et le rôle de la personne âgée dans la société. La diminution du corps et du psychisme, la disparition des rôles de parents et de membres actifs dans la société obligent la personne âgée à se poser la question du sens de son existence et de ses réalisations, puisqu'elle ne peut plus vivre selon les valeurs du monde des actifs. La spiritualité apparaît comme une des possibilités de compenser les limites de la vieillesse vis à vis des exigences d'un monde qui demande toujours plus d'efficacité, d'esprit d'entreprise, de productivité, de mobilité, de rapidité etc. La spiritualité authentique est une des conditions pour vieillir avec succès (Ladoucette, 2012).

La spiritualité est souvent confondue avec la religion; il est vrai que ces concepts sont voisins, cependant il y a une distinction entre eux. Religion fait référence à la croyance en une divinité, à une institution avec ses normes, ses dogmes, ses rites, ses pratiques collectives etc. Alors que la spiritualité est une caractéristique naturelle de la personne humaine; c'est la construction individuelle du sens de l'existence et elle a plusieurs dimensions: le soi intérieur, la communauté humaine, le milieu naturel et le sacré ou le transcendant. L'interconnexion entre ces dimensions permet la considération de l'existence dans son ensemble et lui donne un sens. (Ulvoas, 2013) La spiritualité est importante dans toutes les phases de la vie, mais selon la vision du yoga, de Jung et autres, elle est prédominante dans la vieillesse, laquelle porte avec soi la nécessité d'affirmer la différence entre l'ego et le soi profond qui cherche un sens à la vie.

Cette étude a un caractère exploratoire et qualitatif; son objectif est d'identifier, de décrire et d'analyser la signification du yoga pour la spiritualité de personnes âgées qui pratiquent le yoga. Nous avons utilisé une méthodologie qualitative de recherche dans laquelle le chercheur s'est mis comme observateur, participant à un travail sur le terrain. Comme instrument de collecte de données nous avons utilisé l'observation participante et interviews narratifs avec des questions d'orientation. La présente recherche nous a donné la possibilité de mieux comprendre la signification du yoga pour la spiritualité de personnes âgées qui pratiquent cet art ancien, qui comprend plusieurs aspects tels que : postures physiques, exercices respiratoires, visualisations, récitation de sons, études, réflexions etc.

Les personnes interviewées, dans leur cheminement avec le yoga, ont vécu des expériences riches de signification entre lesquelles nous remarquons: l'importance du yoga pour le développement personnel, pour les relations, pour la connaissance de soi, apportant maturité intérieure, sécurité interne, compréhension de la vie, approche du sacré, amplitude de la vision du monde, résultats qui corroborent le concept de spiritualité adopté dans cette étude, c'est à dire, la spiritualité vécue dans ses diverses dimensions.

Mots clés: Vieillesse. Yoga. Spiritualité. Psychologie Jungienne.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL: FATO INCONTESTÁVEL	15
2.1 O lugar e o papel do idoso na sociedade	18
2.2 Espiritualidade: definição e distinção em relação aos conceitos vizinhos de religião e fé	23
2.3 Revisão bibliográfica	26
2.4 A pesquisa e seu contexto local	27
3 YOGA	30
3.1 Nossa realidade de seres humanos segundo a visão do yoga	32
3.1.1 A CONSTITUIÇÃO HUMANA	34
3.1.2 VELHICE E ESPIRITUALIDADE	38
3.2 O Caminho do yoga e as pessoas idosas	39
3.2.1 PRIMEIRO MEMBRO: <i>YAMAS</i> (PRINCÍPIOS RELACIONAIS)	41
3.2.2 SEGUNDO MEMBRO: <i>NIYAMÃ</i> (PRINCÍPIOS PESSOAIS)	42
3.2.3 TERCEIRO MEMBRO: <i>ÃSANAS</i> (POSTURAS CORPORAIS)	44
3.2.4 QUARTO MEMBRO: <i>PRÃNAMAYA</i> (CONTROLE DA RESPIRAÇÃO)	46
3.2.5 QUINTO MEMBRO: <i>PRATYÃHÃRA</i> (RECOLHIMENTO DOS SENTIDOS) ..	47
3.2.6 OS TRÊS ÚLTIMOS MEMBROS: <i>SAMYAMA</i> (CONSCIÊNCIA TOTAL)	48
3.2.7 TRATAMENTO DOS OITO MEMBROS NO OCIDENTE	50
4 CARL GUSTAV JUNG	52
4.1 Teoria bipolar sobre o inconsciente	53
4.2 Os arquétipos	54
4.3 Processo de individuação: conceito central da psicologia analítica	56
4.4O conceito de alma, anima	58
4.5 Alguns pontos de convergência entre o yoga e a psicologia analítica	59
4.5.1 PRIMEIRO PONTO	59
4.5.2 SEGUNDO PONTO	60
4.5.3 TERCEIRO PONTO	61
4.5.4 QUARTO PONTO	62
4.5.5 QUINTO PONTO	63
4.5.6 SEXTO PONTO	64
5 DIMENSÕES DA ESPIRITUALIDADE	66

5.1 Relação consigo mesmo	66
5.2 Relação com os outros	68
5.3 Relação com o ambiente natural	71
5.4 Relação com o transcendente	74
6 A METODOLOGIA DA PESQUISA	78
6.1 Estratégias utilizadas.....	79
6.3 Amostra	81
6.4 Conteúdo das entrevistas	82
6.2 Análise dos dados.....	83
6.5 Resultados da pesquisa.....	83
6.5.1 EXPERIÊNCIA DO ENVELHECIMENTO	84
6.5.1.1 Nossa jornada: a viagem e o retorno	86
6.5.2 EXPERIÊNCIAS ESPIRITUAIS E RELIGIOSAS	89
6.5.3 SIGNIFICADO DO YOGA PARA A ESPIRITUALIDADE	93
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	96
REFERÊNCIAS	99

1INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 2050, em cada três brasileiros, um terá 60 anos de idade ou mais (IBGE, 2000). O envelhecimento da população brasileira é um fato incontestável, como é, aliás, o envelhecimento da população mundial. De um lado, esse fato pode ser celebrado como uma conquista; o aumento da expectativa de vida e o crescimento da longevidade é resultado de melhorias nas condições gerais de vida das populações, de avanços sanitários e da implementação de políticas públicas. De outro lado, esse crescimento acelerado da população idosa e da longevidade traz consigo uma lista de problemas a serem resolvidos, entre os quais destacamos o lugar e o papel dos idosos na sociedade.

Se, por sua vez, a população está envelhecendo e a velhice se tornando cada vez mais longa, o mundo no qual vivemos está marcado por uma cultura cujos valores são de indivíduos ativos, tais como: eficácia, empreendedorismo, produtividade, mobilidade etc. Ora, ser idoso não parece mais ser tão eficaz, empreendedor, produtivo, móbil etc. Assim, o que se quer dizer é que o indivíduo idoso não pode mais viver segundo os valores desse mundo de ativos. O que, então, poderia compensar essa defasagem e dar ao idoso um lugar na sociedade? Acredita-se que a espiritualidade pode dar uma razão de viver àqueles que atingiram esta última fase da vida..

A tomada de consciência da velhice e as circunstâncias nas quais ela acontece forçam o idoso a colocar-se a questão do sentido da sua vida: “*quem sou eu?*”, “*de onde vim?*” e “*para onde vou?*”. A velhice não deve se reduzir apenas a uma questão de longevidade; esses anos a mais, ganhos atualmente, devem ser vividos em plenitude, pois o ser humano tem a vocação de desenvolver sua personalidade até o fim de suas vidas e o entardecer deve ter seu sentido e seu objetivo próprios porque ele não é um simples complemento do amanhecer. (JUNG, 1996).

De acordo com Olivier de Ladoucette, os tempos fortes da vida de um idoso são aqueles nos quais ele se consagra a sua vida interior (LADOUCETTE, 2012). Nessa última fase da vida, a felicidade pode estar nesse humilde trabalho sobre si mesmo, que é, aliás, bastante exigente e, ao contrário do que muitos pensam, não os isola dos outros. Quando estamos conectados com nosso ser profundo, estamos conectados com o todo.

As pessoas que se entregam a esse processo natural de envelhecimento e que se dedicam ao cuidado de si, entendido como cuidado da alma, podem dizer como São

Paulo: “Embora nosso corpo físico vá se desfazendo, nosso homem interior vai se renovando a cada dia.” (BÍBLIA, 1991).¹

Porém, ao falar de espiritualidade, é preciso saber de que se está falando, pois, espiritualidade remete, imediatamente, à religião; mas, apesar de serem conceitos vizinhos, existe uma diferença entre os dois. A religião se refere à crença em uma divindade, a instituições e a suas normas de funcionamento; refere-se, também, a dogmas e práticas coletivas. Já a espiritualidade é uma característica natural do ser humano, uma função psicológica natural, como afirma Jung (JUNG, 1958). A espiritualidade é importante em qualquer fase da vida, mas é proeminente na velhice; dar um sentido à vida, desenvolver a espiritualidade é uma das condições para envelhecer com sucesso (LADOUCKETTE, 2012). Porém, para viver uma espiritualidade autêntica é necessário manter-se inserido no mundo. Não é negando e desvalorizando o mundo, colocando-se acima dele através de uma espiritualidade etérea ou abaixo dele através de práticas subjetivas e individualistas que se transforma acontecimentos exteriores comuns, de uma vida comum, em vivência interior, a qual dá sentido ao que se vive.

Tudo o que se afirmou anteriormente torna legítimo e pertinente este estudo. A revisão bibliográfica reforça o que vem de ser dito. Um trabalho de “Análise da produção científica sobre envelhecimento e espiritualidade”, realizado no período de 2000 a 2012, (CHAVES et al., 2014), registrou apenas 11 estudos sobre o tema, dos quais, a maioria visava a uma avaliação da qualidade de vida e da saúde, não fazendo referência à relação entre espiritualidade e o processo de envelhecimento.

A crescente secularização do pensamento, característica dos tempos modernos, vem permitindo atribuir à espiritualidade uma identidade não religiosa, o que a emancipa das práticas religiosas da tradição judaico-cristã, por meio das quais sempre foi compreendida e vivida no ocidente. Fala-se, hoje, da espiritualidade laica, a qual pode também ser vivida por meio de outras tradições contemplativas como, por exemplo, o yoga.

Decidindo abordar a questão da espiritualidade e do envelhecimento na perspectiva do yoga, foi necessário buscar o que já existe nesse campo de estudo. Pesquisando na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD),² encontrou-se o registro de cinco trabalhos sobre yoga e envelhecimento, os

¹2 Coríntios 4:16.

²<<http://bdttd.ibict.br/vufind/>>.

quais tratam dos benefícios do yoga para a saúde física e psicológica; sobre yoga e espiritualidade, foi encontrado o registro de seis trabalhos. Porém, encontrou-se apenas um trabalho que relacionava envelhecimento, espiritualidade e yoga, realizado por Daniel Camelo Rancam, do programa de Pós-graduação em gerontologia, da Universidade de Brasília.

Nossa pesquisa teve como problemática saber qual o significado do yoga para a espiritualidade no processo de envelhecimento e investigou idosos praticantes de yoga. Foi realizada junto ao grupo de yoga da Sociedade Bem Viver, situada no município de Tapes, onde foi realizado um trabalho de campo. Além disso, realizou-se a pesquisa junto a idosos do Colégio Integrado de Terapia e Educação em Yoga (CITEY), situado em Porto Alegre.

Para realizar este trabalho, apelou-se, basicamente, à visão do yoga sobre espiritualidade e envelhecimento. O yoga não é uma religião, é uma disciplina de vida que, graças aos fundamentos espirituais sólidos que contém, pode propor um caminho adaptado às pessoas idosas, ou seja, atividades das quais elas naturalmente necessitam para se realizarem, tais como: devoção, estudo de si mesmo, meditação e outras.

É possível objetar que a filosofia do yoga, por ser muito antiga e de outra cultura, é um pouco estranha à nossa cultura ocidental e, como tal, inadaptada à nossa realidade. A essa objeção pode-se responder que existem teóricos ocidentais – bem próximos dos tempos atuais – que defendem uma visão muito semelhante à do yoga; Carl Gustav Jung, por exemplo, foi beber nessa fonte milenar.

Para o yoga, o idoso que realizou as fases anteriores do seu desenvolvimento não teme o enfraquecimento do corpo e dos sentidos porque já passou a habitar uma esfera mais íntima e interna, desfrutando das vantagens de tal conexão. Essa conexão remete ao conceito de espiritualidade que nada mais é do que a realização, a manifestação do nosso ser profundo.

Segundo o yoga, o ser humano é constituído de duas realidades: um princípio de consciência –eterno –que transcende o tempo e o espaço, chamado *Purusha* ou *Âtman*, e de matéria densa (o corpo) e sutil (o mental), submetida ao tempo e ao espaço, chamada *Prakriti*. Para a filosofia do yoga, *Purusha* representa o indivíduo na sua realidade profunda e espiritual, da qual o eu físico e psicológico é um suporte.

Jung usou a filosofia do yoga como chave de leitura para elaborar um dos conceitos mais importantes da sua teoria, o conceito de *si mesmo* que, para ele, representa a natureza divina do homem; é o lugar onde ele encontra o todo, o cosmos, e

pode se sentir como fazendo parte do universo; é o princípio organizador, orientador e unificador que dá a vida da pessoa sua direção e seu sentido (MOACANIN, 2001).

Tanto uma teoria quanto a outra vêm na velhice a necessidade de mudança na relação ego-si mesmo; para ambas, a velhice traz consigo a necessidade de afirmar a diferença entre o ego e o *si mesmo* profundo, o qual busca um sentido espiritual para a vida. Os dois sistemas tratam a espiritualidade como uma conexão entre os diversos aspectos que a constituem, ou seja: a relação consigo mesmo, com os outros, com o mundo natural— o cosmos — e com o sagrado, o transcendente.

Este estudo, como mencionado anteriormente, tem caráter exploratório e qualitativo. Para sua realização, foi usada uma metodologia qualitativa de pesquisa em que o pesquisador se colocou como observador participante. Como instrumentos de coleta de dados foram utilizadas: a observação(participante), as conversas informais e entrevistas narrativas. Seu objetivo é, em primeiro lugar, entender a visão de um grupo de pessoas, a qual está inserida em uma visão mais ampla; em seguida, trata-se de uma metodologia que visa a aprender com os próprios membros do grupo.

Nesta investigação sobre o significado do yoga para a espiritualidade no processo de envelhecimento, o que interessava era justamente isto: dar a palavra a idosos praticantes de yoga para que eles mesmos expressassem o significado que essa prática tem para eles e, assim aprender juntos.

Uma das entrevistadas, quando solicitada a falar sobre o significado do yoga para ela, disse: “*o yoga para a terceira idade é uma grande escola*” (Silma, 63 anos). O que Silma quis dizer é que o yoga é uma ação educativa.

Ao se falar em educação logo se pensa em escola, logo se pensa em instituições formais de ensino com programas e currículos fechados, diplomas etc. (Doll, 2008).

Nos últimos tempos o conceito de educação se ampliou e sua superinstitucionalização passou a ser questionada, abrindo espaços para a educação não-formal e também para a educação informal. Hoje é reconhecido que grande parte da educação acontece fora do ambiente escolar (Doll, 2008), sobretudo no campo da educação de adultos maduros e idosos.

A educação não-formal é organizada intencionalmente como atividade educacional, é estruturada, porém livre de normas e exigências da máquina oficial estatal. Visa interesses específicos, buscando objetivos das pessoas e grupos implicados. Já a educação informal não é intencional, não tem objetivos definidos nem estrutura; o aprendizado é espontâneo e ocasional (Doll, 2008).

Examinando essas definições pode-se afirmar que o yoga é uma ação educativa, como bem exprime Silma na sua fala. Porém, não é uma ação educativa escolar. É uma ação educativa que se enquadra perfeitamente na educação não-formal, pois é organizada intencionalmente, com objetivos, métodos, princípios e meios, diferentemente da educação informal que acontece de maneira espontânea, sem organização; também não se trata de educação formal, pois não acontece no ambiente escolar, nem é organizada de maneira formal e oficial.

Trata-se de uma ação educativa que visa o desenvolvimento humano como um todo, não separando o plano físico do plano psicológico e do plano mais profundo, o plano espiritual. Tem uma visão holística do homem e propõe um sistema de práticas coerente com essa visão. Como toda ação educativa tem princípios pedagógicos que visam um saber ser, bem como procedimentos técnicos que visam um saber fazer.

Entre os princípios pedagógicos do ensino do yoga, pelo menos na tradição de Krishnamacharya, se encontram alguns que se aproximam muito da educação freireana, que busca a autonomia e o empoderamento do educando (Freire, 2002). Dentre estes princípios podemos citar: o princípio da relação de igualdade educando-educador, o princípio da dialogicidade e da troca de experiências em vez de uma simples transferência de conhecimentos, o princípio da realidade do que se vive e da sujeição desta realidade a mutação, o princípio da adaptação do ensino ao educando e não o contrário, do educando ao ensino e ainda outros.

Entre os procedimentos técnicos se encontram as técnicas de posturas (āsanas), as técnicas de respiração (pranayamas) e as técnicas de concentração e meditação, ou seja: visualizações (bhāvanās), recitação de sons (mantras) execução de gestos simbólicos (mudrās) etc.

Uma sessão de yoga é uma combinação coerente dessas diversas técnicas e visa um determinado efeito, definido pelo educando em acordo com o educador; deve levar em conta as capacidades do educando, sua sensibilidade, sua cultura, sem perder de vista o princípio da progressividade, o que significa propor ao educando somente o que ele é capaz de fazer no presente. É preciso começar por mudanças que a pessoa pode realizar. A regra é encorajar, nada prometer, não fazer proibições absolutas, não sugerir programas longos difíceis a integrar e, na medida do possível, implicar os educandos no trabalho para que não se sintam como simples objetos ou como consumidores.

A unidade social representativa deste estudo foi a Sociedade Bem Viver, que congrega idosos do município de Tapes, mais especificamente o seu grupo de yoga. Um

trabalho de campo propiciou o contato direto com o grupo de yoga dessa associação nas suas aulas semanais, por um período de 18 meses. Essa ação teve grande importância para a pesquisadora e representou-lhe, certamente, um significado simbólico. Sendo originária de Tapes, cidade em que se situa a associação na qual realizou o trabalho de campo, e de onde são originárias as participantes do grupo – que tinham mais ou menos a sua mesma idade – sentiu-se como que voltando à terra natal e reencontrando seus contemporâneos.

O tema do retorno à terra natal é representativo da viagem rumo a si mesmo; ele concerne tanto a quem fica quanto a quem parte. O exílio para longe de si mesmo concerne a todo o indivíduo, pois todos, em um momento ou outro, no andar da vida, exila-se de si mesmo e, depois, envolvido em muitas errâncias e cheio de nostalgia e saudade, sonha com algo que está lá... Longe!

Esta dissertação se divide em cinco partes. A primeira delas é um esforço de contextualização geral do estudo. Na segunda parte, aborda-se a visão do yoga sobre o homem, a espiritualidade e a velhice. A terceira parte trata de alguns conceitos da psicologia junguiana, e os pontos convergentes entre as duas teorias. A quarta parte trata das diversas dimensões da espiritualidade. A quinta parte discorre sobre o caminho metodológico percorrido e apresenta os resultados: método de análise, descrição e interpretação.

2ENVELHECIMENTO POPULACIONAL: FATO INCONTESTÁVEL

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), considera-se velho quem está com 65 anos de idade ou mais; no Brasil, segundo o estatuto do idoso continua sendo 60 anos ou mais.

O envelhecimento da população mundial é um fato incontestável. Segundo dados da organização não governamental (ONG) *HelpAge*,³ 12,3% dessa população possuem 60 anos de idade ou mais, e a estimativa para 2050 é de 21,5%.

Essa faixa etária é a que mais crescerá nas próximas décadas, provocando uma inversão na proporção de jovens de menos de 15 anos de idade e de pessoas idosas (ONU, 2002). Segundo o mesmo relatório, 54% dessa população vivem na Ásia, sobretudo no Japão, e 24% na Europa.

Esse crescimento resulta de duas tendências da nossa época: o controle da fecundidade e o aumento da duração média de vida. Em 1950, a duração média de vida era de 46 anos; de lá para cá, ganhou-se mais ou menos 20 anos, passando a uma média de 66 anos. Atualmente, depois de atingir os 60 anos de idade, os homens podem esperar viver mais 17 anos e as mulheres mais 20 anos. É preciso levar em conta as diferenças entre os países; por exemplo, no Japão, a duração média de vida é de 83 anos e a esperança de vida aos 60 anos é de 23 anos. Além das diferenças regionais, outro elemento a se levar em conta é a diferença entre os sexos; o aumento da esperança de vida é maior entre as mulheres (64 anos para os homens e 68 para as mulheres), fato que evidencia uma feminização do envelhecimento. Outro elemento importante para compreender a mudança social produzida pelo envelhecimento é a estrutura interna do topo da pirâmide de idades; a faixa etária da população idosa (60 anos de idade ou mais) que mais cresce é a dos mais velhos (80 anos de idade ou mais), o que provoca incertezas quanto a uma esperança de vida em boa saúde.

O envelhecimento da população pode ser considerado um sucesso, mas é, também, um desafio, pois traz consigo conseqüências que produzem uma transformação demográfica sem precedentes:

O envelhecimento da população é um fenômeno universal que atinge ou atingirá cada homem, cada mulher e cada criança. O crescimento regular do

³<http://www.helpage.org/>.

grupo das pessoas idosas, tanto em número absoluto quanto em relação à população de idade ativa, terá repercussões diretas sobre as relações no seio das famílias, sobre a igualdade entre as gerações, sobre os modos de vida e sobre a solidariedade familiar que constituem o fundamento de toda sociedade.(ONU, 2002).

Haverá conseqüências a nível econômico, sobretudo sobre o mercado de trabalho, os sistemas de aposentadorias, a transferência intergeracional de riquezas, de bens e de cuidados médicos e sociais etc. A nível social, as conseqüências são igualmente importantes. Segundo Dupâquier (2016), abordar o envelhecimento somente por suas conseqüências sobre o financiamento das aposentadorias e dos cuidados de saúde é dar uma olhada muito rápida sobre o problema, “esquecendo as dimensões mais fundamentais do fenômeno que são as questões do lugar e do papel dos idosos na sociedade e, mais preocupante ainda, das relações intergeracionais.”

O Brasil, a Índia, o Irã e o Magreb (Argélia, Marrocos e Tunísia) são países ditos em transição, ou seja, que estão passando de países jovens, com população majoritariamente jovem, para países velhos, com mais de 14% da sua população formada por indivíduos com 60 anos de idade ou mais.

Segundo o censo do IBGE de 2010, a população de idosos é a que mais cresce no Brasil; quase triplicará até os anos 2050. Isso se deve, de um lado, ao número de crianças de zero a quatro anos de idade que começou a baixar lá pelos anos 1960. Em 1965, a proporção de jovens com menos de 15 anos de idade, no Brasil, era mais de 43%; já em 2005, era de 27,9% (DUMONT, 2005). De outro lado, a duração média de vida começou a aumentar. Em 1950, a expectativa de vida do brasileiro era de 50 anos; já em 2011, passou a 74 para os homens e 80 para as mulheres.

As mudanças demográficas no Brasil estão sendo tão rápidas que atingiremos, em poucos anos, o mesmo nível dos países europeus. Em 2010, em viagem à França, a pesquisadora constatou que, segundo os dados do *Institut National de Statistique et des Etudes Economiques*, em 2050, em cada três franceses um terá 60 anos de idade ou mais contra um em cinco na época. Em 2015, constatou que a mesma estimativa é válida para o Brasil, pois a proporção de idosos na população brasileira passará de 12,5% (atualmente) a 30% (em 2050), segundo os dados divulgados pela OMS.

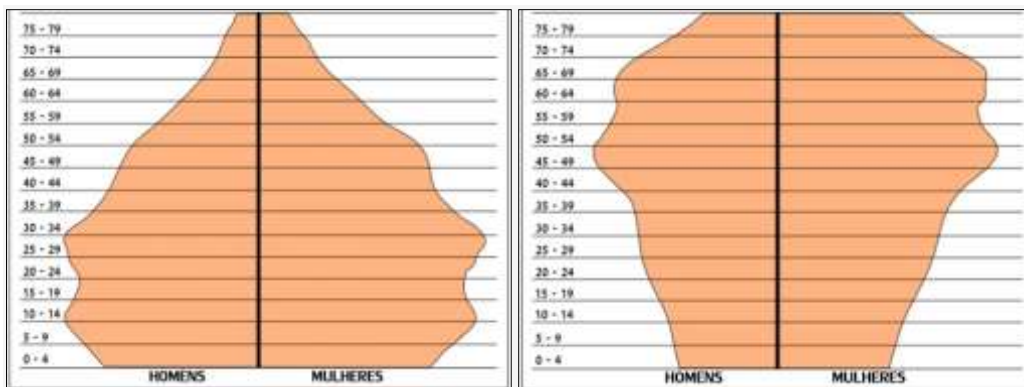


Figura 1 - Pirâmide etária brasileira: evolução de 2015 a 2050.

Fonte: IBGE.

Os países europeus levaram mais de um século para chegarem a esse nível de envelhecimento populacional; o Brasil começou a envelhecer mais tarde, porém, de maneira muito acelerada, tendo pouco tempo e pouco recurso para se adaptar a essa transformação. As populações dos países desenvolvidos viram as suas condições de vida melhorar ao mesmo tempo em que a população idosa crescia; os governos e as instituições sociais e sanitárias foram se adaptando lentamente, enquanto que, no Brasil, tudo aconteceu ao mesmo tempo e as respostas são buscadas quase em situação de emergência.

Esse envelhecimento da população é resultado do aumento da expectativa de vida. É preciso, pois, reconhecer que houve muitos avanços no campo da saúde, o que diminuiu a mortalidade infantil e de pessoas idosas, aumentando a expectativa de vida. Entre esses avanços, podem-se citar: programas de prevenção, campanhas de vacinação, extensão da atenção básica em saúde, melhoras no saneamento básico, programas de alimentação etc. Contudo, ainda existe muito a se fazer.

No envelhecimento da população brasileira, encontram-se fenômenos relevantes também observados no envelhecimento da população mundial como, por exemplo, a feminização do envelhecimento; 55% dos idosos brasileiros são constituídos por mulheres (CAMARANO, 2003). Outro aspecto é o envelhecimento no interior do topo da pirâmide etária. Nos últimos anos, a população de 60 a 69 anos de idade cresceu 21,6%, enquanto que a de 80 anos de idade ou mais cresceu 47,8%.

A distribuição da população idosa entre os estados brasileiros é bastante desigual. Entre os estados com maior proporção está o Rio Grande do Sul, com 14,7%, acima da média do Brasil que é de 12% (BRASIL, 2014). A estimativa para 2030 é de que 18,4% da população gaúcha tenham 65 anos de idade ou mais.

Em 2009, o IBGE apresentou o município gaúcho de Carlos Barbosa como o campeão da expectativa de vida (79 anos de idade) e da maior esperança de vida ao nascer entre as mulheres, que chega ao redor de 80 anos de idade. O número de mulheres idosas é sempre maior do que o dos homens, sobretudo na faixa etária de 80 anos de idade ou mais.

Segundo o artigo Envelhecimento e longevidade no Rio Grande do Sul(GOTTILIEB et al., 2011), o Estado passa por um processo bastante acelerado de envelhecimento; essa longevidade também se acompanha de um aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) tais como doenças cardiovasculares, câncer, doenças respiratórias etc.

2.1 O lugar e o papel do idoso na sociedade

Retomam-se, aqui, as palavras de Dupâquier quando lembra que uma das questões fundamentais do fenômeno do envelhecimento é a questão do lugar e do papel dos idosos na sociedade (DUPÂQUIER, 2016). O envelhecimento é um processo natural; começamos a envelhecer desde o nosso nascimento. Como visto anteriormente, o Estatuto do Idoso no Brasil estabelece a entrada na velhice aos 60 anos de idade e a OMS aos 65 anos. Porém, quando realmente nos tornamos velhos? Para responder a essa questão, o critério da idade não é suficiente. A chegada à velhice é um processo bastante diversificado e que varia muito de indivíduo para indivíduo. Para Deschavanne e Tavoillot, a velhice realmente começa quando tomamos consciência de que as grandes experiências profissionais, amorosas e existenciais se encontram, irremediavelmente, atrás de nós e nos deparamos com “o primeiro dia do resto da nossa vida.” (DESCHAVANNE;TAVOILLOT, 2008, p.405). Podemos, então, resignar-nos enquanto observamos, lucidamente, nosso declínio; ou, podemos nos revitalizar, definindo novas prioridades.

Esse importante crescimento da população idosa no Brasil e no mundo, bem como a crescente longevidade, levanta muitas questões que exigem respostas. No campo da ciência biomédica, não faltam pesquisas, o que evidencia uma visão ainda muito mecânica do envelhecimento que privilegia o corpo físico e suas deficiências (laboratórios, medicamentos, próteses, substituição de órgãos etc.). Paralelamente a essa preocupação com o aspecto fisiológico, é preciso levar em conta o aspecto mental e a

dimensão espiritual. Uma das sete condições para um envelhecimento bem sucedido, segundo Ladoucette, é dar um sentido à vida (LADOUCETTE, 2012).

Começamos cedo nossos *check-ups*, mas esquecemos de que nossas escolhas de vida e os comportamentos que adotamos podem influenciar nossa saúde, e que o desenvolvimento da espiritualidade é determinante na velhice. A partir da audiência de muitas pessoas idosas, no grupo com o qual se trabalhou, constatou-se que a religião foi tudo para elas quando precisaram lutar contra a doença, a dor e todas as formas de sofrimento. A espiritualidade é, também, evocada como meio para enfrentar as crises produzidas pelas mudanças que acompanham a chegada da velhice; as mudanças no corpo e no estado psicológico e as perdas de papéis na família e no meio profissional podem produzir desorientação e perda de identidade.

Com o aumento da expectativa de vida, o tempo de velhice se tornou bem mais prolongado; nossa geração faz parte de uma das primeiras a poder viver cada vez mais “velhos”. É preciso, porém, levar em conta que nossa sociedade evoluiu em plena contradição: no nível técnico, faz tudo para aumentar os anos de vida biológica e, no nível cultural, tem da velhice uma péssima imagem. A toda hora, escuta-se dizer que “é mais saudável permanecer jovem”, como se a velhice fosse uma doença. Dá-se muita importância à aparência, às atitudes, aos estilos e às ações jovens. De um lado, a população está envelhecendo a um ritmo acelerado e, de outro, o mundo no qual vivemos é um mundo de ativos, cujos valores são eficácia, rentabilidade, empreendedorismo, produtividade, mobilidade etc. Se envelhecer não é mais ser eficaz, rentável, empreendedor, produtivo e móbil, isso significa que as pessoas idosas não podem mais viver segundo os valores da sociedade dos ativos. O que poderia então, compensar essa defasagem e dar um lugar ao idoso?

Para David Frawley, médico americano, especialista em medicina *Ayurvédica* (medicina tradicional da Índia):

[...] a maioria das nossas doenças ou os desequilíbrios de nossa civilização provêm da nossa incapacidade em reconhecer o valor da fase final da vida e, da nossa inaptidão em oferecer às pessoas idosas os meios apropriados para que elas desenvolvam a consciência superior que, naturalmente desperta nelas. Em vez disso tentamos forçá-las a integrarem valores e atividades mais apropriados a pessoas mais jovens, bem como seus objetivos materiais e físicos, o que não lhes interessa e dos quais elas não têm mais o gozo pleno. Assim, as pessoas idosas da nossa sociedade atingem uma velhice miserável, sem experimentarem os frutos reais e felizes de uma vida humana consciente e bem vivida. (FRAWLEY, 2006, p. 376).

O desenvolvimento da espiritualidade pode, sim, dar razões de viver àqueles cuja vida se torna dependente e limitada. Aliás, as pessoas idosas têm muitas possibilidades para desenvolverem a espiritualidade; em geral, elas relativizam bastante as coisas que não são essenciais para elas, não têm tantas responsabilidades que as puxam para longe de si mesmas e são mais sensíveis aos valores de gratuidade, de atenção, de troca etc.

O envelhecimento físico e psicológico é inevitável, assim como é inevitável o passar do tempo. Porém, de acordo com Doll, o ser humano, incapaz de superar a própria finitude, vive o paradoxo de saber-se finito e sentir-se imortal (DOLL, 2007). O jovem e o adulto maduro, concentrando-se nos desafios e problemas cotidianos a enfrentar, de certa maneira conseguem manter a realidade da velhice e da morte longe do seu campo de consciência. Na velhice, os sinais da nossa finitude se tornam bem mais evidentes, forçando-nos a perceber que a nossa vida tem um limite. Como pontua Doll: “Talvez seja por essas razões – de um lado, a maior liberdade e, de outro lado, o aumento da sinalização da finitude – que a velhice é uma fase da vida em que muitas pessoas ganham uma sensibilidade maior para as questões da espiritualidade.” (DOLL, 2005, p. 281).

A tomada de consciência de nossa velhice e as circunstâncias nas quais isso acontece forçam a nos indagarmos sobre o sentido da vida. Em certa circunstância, esta pesquisadora deparou-se com a seguinte afirmação: “nós deixamos este mundo mais ou menos da mesma maneira como nele entramos, ou seja: frágeis, dependentes e desdentados”.⁴ Em um primeiro momento, essas palavras a impressionaram muito, mas, refletindo sobre o assunto, chegou à conclusão de que, se isso pode ser verdade para as dimensões física e psicológica, no nível do desenvolvimento da consciência a diferença é significativa. A criança, ao nascer, não conhece nada de si mesma nem do seu meio ambiente. Ao contrário, a pessoa idosa, por sua experiência de vida, tem a possibilidade de saber “*quem é*”, “*de onde veio*”, “*para onde vai*” e “*o que veio fazer nesse mundo*” e, assim, encontrar o sentido da sua vida. Para São Paulo, “embora o nosso corpo físico vá se desfazendo, o nosso homem interior vai se renovando a cada dia.” (BÍBLIA, 1991).⁵

⁴ Autor desconhecido.

⁵ 2 Coríntios 4:16.

Assim, o que fazer para que a velhice não se reduza a uma questão de longevidade e para que se possa viver em plenitude esses anos a mais, ganhos atualmente?

Para Jung, temos o dever de desenvolver nossa personalidade até o final de nossas vidas: “O entardecer tem seu sentido e sua finalidade próprios porque ele não é um simples complemento do amanhecer.” (JUNG, 1996, p. 236). Mais adiante, no mesmo texto, ele dá pistas sobre o que pode ser esse desenvolvimento:

[...] para o homem jovem, é quase um pecado ou um perigo ocupar-se muito dele mesmo; para o homem que envelhece é, ao contrário, um dever e uma necessidade examinar seu si mesmo com seriedade. O sol recolhe seus raios para clarear-se a si mesmo, depois de ter espalhado sua luz sobre o mundo. Em vez disso muitos velhos preferem ser: hipocondríacos, avarentos, “homens a princípios”, admiradores do tempo passado ou os eternamente jovens, miseráveis substituições da clareza sobre si mesmo, sobre o seu “si mesmo”. (JUNG, 1996, p. 236).

Esse texto de Jung é bastante esclarecedor no sentido de mostrar que, nessa última fase da vida, a felicidade pode estar no humilde trabalho sobre si mesmo que, contudo, exige muito. Muitos podem pensar que voltar-se para si mesmo isola o indivíduo dos outros; ao contrário, quando esse está conectado com o ser profundo, está conectado com o todo. Na opinião de Ladoucette, um grande passo será dado quando tomarmos consciência de que os tempos fortes da vida do idoso não são mais, necessariamente, aqueles reservados à ação, mas aqueles que ele consagra a vida interior. (LADOUCETTE, 2012).

Um ser humano que se entrega a esse processo natural de envelhecimento sem recusas, sem resistências, sem uma identificação absoluta ao corpo físico está conectado com sua dimensão espiritual, com seu *si mesmo* profundo. Essa conexão pode facilitar a circulação de uma energia suplementar que revitaliza o corpo, evitando que esse seja afetado pelos males da velhice. Ao mesmo tempo, essas pessoas podem representar um papel importante na sociedade; elas podem, por exemplo, irradiar a consciência espiritual e a sabedoria para as jovens gerações, envolvidas, prioritariamente, na dimensão física e nas exigências da sociedade. Isso evitaria muito sofrimento para a sociedade e para os idosos também. Seria uma pena deixar toda essa população de lado no momento em que estão, potencialmente, melhor preparadas para o trabalho espiritual. De acordo com Gielen:

As pessoas idosas poderiam prestar um grande serviço a sociedade e aos mais jovens se estivessem conscientes de seus dons e os partilhassem... Dê uma olhada honesta sobre o que o mundo está precisando hoje: de novos telefones? De carros mais rápidos? Não; de sabedoria, de calma e de tranqüilidade. Não é isto que as pessoas idosas poderiam ter para oferecer?(GIELEN, 2016).

Uma das primeiras tarefas da velhice, talvez, seja a de encontrar a velha sábia, que trazemos em nós, ou seja, a nossa alma. A velha sábia é o arquétipo do feminino e uma das figuras mais arcaicas no inconsciente coletivo; ela concerne a todos os humanos, independente de sexo ou idade. As mulheres não são as únicas representantes dos princípios e valores femininos, pois as características masculinas e femininas são comuns aos dois sexos – mesmo que em proporções diferentes. Um pouco de feminino pode reequilibrar o excesso de masculino que hoje caracteriza o comportamento tanto dos homens quanto das mulheres. Esse assunto será tratado mais adiante.

Acredita-se que envelhecer se conjuga no feminino, pois a velhice é uma fase da vida em que os valores femininos predominam; as grandes ações cedem lugar a outras menos ambiciosas, mais rotineiras, com satisfações mais imediatas como: assumir tarefas domésticas, prestar um favor a alguém, transmitir as experiências de maneira informal às gerações mais jovens etc. É um momento em que o ego deve, ao mesmo tempo, tornar-se fraco – para relaxar e deixar que aquilo que é, seja – e forte – para buscar e suportar a verdade, existindo plenamente, independente do fazer e do parecer.

A velha sábia é reconhecida na mitologia como “aquela que carrega a luz”; ela é a deusa da noite que se coloca nas encruzilhadas, com tochas acesas na mão, olhando em todas as direções, para clarear os lugares mais sombrios. Ela é poderosa porque já atravessou todas as encruzilhadas da vida, ou seja, todos os momentos fortes em que o ego teve que se render a um poder maior que ele mesmo e em que as exigências exteriores não têm grande importância. Ela é livre, desapegada, mas não indiferente; ela tudo viu, como se diz na linguagem popular, e pode aceitar que o que é, seja.

Porque encontrar essa velha? Primeiro, porque ela nos ensina a aceitar e servir as exigências transpessoais do nosso envelhecimento, ou seja, a dar-lhe um sentido. Em segundo, porque ela é lunar e representa a sabedoria da natureza, uma sabedoria pré-racional mais antiga do que a consciência. Como a lua, ela tem um caráter cíclico e vive bem nos opostos, mantendo a calma e o equilíbrio. Pode nos ajudar a ver a vida como ela é, com seus altos e baixos e seus momentos luminosos e obscuros, que se sucedem como o ritmo das estações. Ela pode nos ajudar a acolher o que parece inaceitável, pois

é portadora da vida e da morte. Às vezes, quando não estamos em sintonia com essa sábia, ela pode nos sacudir duramente a fim de que tudo que precisa morrer morra e o novo nasça. Em terceiro lugar, deve-se encontrar essa velha porque a consciência dela está inserida no concreto; seu movimento é para baixo e para dentro e não procura os primeiros lugares nem o poder. Com ela, é possível aprender a permanecer no concreto, evitando os perigos de uma espiritualidade etérea e fantasiosa.

A velha sábia não suporta a desmedida, ou seja, o esquecimento do limite e da nossa condição humana. Aceitar e respeitar os ciclos da vida é importante porque ela gosta que sigamos a natureza das coisas. Essa velha sábia, de acordo com Clarissa Pinkola Estès, é uma mulher selvagem, porque não é fabricada, como nós, pelo ambiente coletivo e pela cultura; ela é conforme a sua natureza e, por isso, é verdadeira e se mantém longe da ilusão (ESTÈS,1994).Na nossa relação com ela,podemos ser vistos e amados como de fato somos, porque ela não julga, não exclui, não pede a perfeição, mas a integração de todas as partes de nós mesmos, tanto as luminosas como as obscuras.

Em quarto lugar, é importante lembrar que essa velha sábia foi a padroeira das curandeiras e curandeiros da idade média. Por isso, pode despertar nosso curandeiro interior, tornando-nos mais autônomos e capazes de cuidar de nós mesmos, de fazer por nós o que só nós podemos fazer.

2.2 Espiritualidade: definição e distinção em relação aos conceitos vizinhos de religião e fé

Quando se fala de espiritualidade, se fala de espírito, espiritual, palavras que na antiguidade se referiam ao vento, à respiração, ao sopro. O que se chama hoje de espiritualidade, culturas e tradições antigas chamavam de *Tao*, *Prāna*, *Ki* etc. palavras que significam energia de vida, energia vital.

A espiritualidade, então, não é algo estranho ao indivíduo, é algo que reside no íntimo de cada um. Não se trata de algo que é preciso obter, é algo que cada um é, pois, é uma característica fundamental do ser humano (FRANKL, 1989).

Jung também partilha dessa mesma visão: o objetivo da terapia junguiana é desenvolver a consciência de cada um para além da consciência pessoal, o que é muito importante para a sociedade ocidental que privilegia uma atitude racional, negando e reprimindo a dimensão espiritual da vida. Para Jung, o caráter espiritual vivido na

terapia não se refere a nenhuma crença, dogma ou qualquer outra categoria metafísica, mas à realização de uma função natural da psique humana (JUNG, 1958).

Neste trabalho, adotou-se a noção de espiritualidade de Gaëlle Ulvoas, segundo a qual:

[...] espiritualidade é a construção individual do sentido da existência; ela tem várias dimensões: o ‘si mesmo’ interior, a comunidade humana, o meio natural e o sagrado. É a interconexão dessas dimensões que permite a consideração da existência no seu todo e lhe dá um sentido. (ULVOAS, 2013).

Mais adiante, serão tratadas as dimensões da espiritualidade.

Quando se fala de espiritualidade, imediatamente, pensa-se em religião. De fato, esses são dois conceitos vizinhos e, freqüentemente, são confundidos. No entanto, existe uma distinção entre eles. O termo religião vem da palavra *religare* que, em latim, significa “religar”. Religião é, então, voltar à ligação com uma divindade, e está associada à prática de rituais, à adesão a dogmas e crenças e à participação a diversos serviços religiosos; tem como características principais a institucionalização e a prática coletiva. Como pontua Ulvoas, de maneira implícita a religião guia a sensibilidade ética do indivíduo nas escolhas com as quais ele é confrontado (ULVOAS, 2013).

Outra palavra vizinha de espiritualidade é fé, que tem sua origem em *fides*, termo latino que significa “palavra dada”. Comumente, a fé é entendida como uma crença religiosa, e essa percepção a restringe ao religioso e significa crer em Deus, nos ensinamentos de uma religião. Quem tem fé é fiel; quem não tem, é infiel. Ser fiel é conformar-se com as crenças, os dogmas e as normas da religião. Porém, conforme Bergeron, a fé é uma componente da religião, mas não somente da religião. (BERGERON, 1999).

Existe outra visão de fé que ultrapassa o quadro religioso e que a vê como espiritual. Isso significa que ela pode ser religiosa ou não; *sendo mais individual, ela é uma característica do indivíduo, e não de um sistema. A fé diz respeito a todo indivíduo, seja ele crente ou ateu*, pois ela se refere aos valores que colocam o homem em movimento (FOWLER apud ULVOAS, 2013).

Voltando ao conceito de espiritualidade, tem-se que essa pode ter uma identidade religiosa ou não, o que significa que ela não exclui a religião, assim como a religião não a exclui. Uma pessoa religiosa pode ter uma espiritualidade profunda, mas, outra, pode ter uma espiritualidade igualmente profunda fora do quadro organizacional

de uma religião. A espiritualidade é uma busca de sentido de foro íntimo e individual, e não coletivo.

Uma identidade espiritual religiosa e um engajamento espiritual religioso concernem à religião. Uma identidade espiritual não religiosa e um engajamento espiritual não religioso concernem à espiritualidade. A identidade espiritual pode ser: religiosa-tradicional (cristianismo, judaísmo, islamismo, budismo etc.) ou não tradicional (outras religiões menos influentes); pode, também, ser não religiosa, compreendendo a espiritualidade laica, o ateísmo, a psicologia junguiana ou as práticas alternativas como, por exemplo, o yoga.

Outro aspecto da espiritualidade é o engajamento espiritual, que é a busca ativa para desenvolvê-la. Pode corresponder, mais ou menos, ao que Foucault chama de “cuidado de si”, ou seja, fazer de si, para si mesmo, objeto de estudo, buscando a verdade (FOUCAULT, 2013); também faz parte do cuidado de si a realização de ações que coloquem em aplicação o fruto da busca da verdade.

Ulvoas (2013) adaptou o modelo de desenvolvimento espiritual de Fowler, o qual coloca em evidência que o desenvolvimento espiritual precisa de tempo e corresponde a uma transformação profunda da consciência, indo de uma centralização individualista sobre si mesmo a uma ampliação das capacidades de ação e responsabilidades de cada um para com o outro e para com seu meio ambiente natural. Segundo esse modelo, o desenvolvimento espiritual se faz em seis estágios:

- Primeiro estágio, dos 2 aos 6 anos de idade: a espiritualidade intuitiva-projetiva;
- Segundo estágio, dos 7 aos 12 anos de idade: a espiritualidade mítico-literal;
- Terceiro estágio, dos 12 aos 20 anos de idade: espiritualidade sintética-convencional;
- Quarto estágio, dos 20 aos 40 anos de idade: a espiritualidade individualista-refletida;
- Quinto estágio, dos 30 aos 50 anos de idade: a espiritualidade conjuntiva;
- Sexto estágio, dos 50 anos de idade ou mais: a espiritualidade universalizante.

No último estágio de desenvolvimento espiritual, o indivíduo vive o ideal de amor e de justiça para todos; é nesse estágio que se observa o desenvolvimento espiritual mais elevado. Esse modelo de desenvolvimento espiritual mostra que a espiritualidade é uma característica proeminente das pessoas idosas.

2.3 Revisão bibliográfica

O que acaba de ser afirmado torna pertinente e legítimo o estudo sobre espiritualidade e envelhecimento, sobre o qual esta pesquisadora debruçou-se com muito interesse, sobretudo por ser contada entre a população idosa. A espiritualidade é necessária em todas as fases da vida, mas ela tem uma importância crescente na velhice. Dar um sentido à vida é uma das sete condições para envelhecer com sucesso (LADOUCETTE, 2012).

Ao realizar a revisão bibliográfica, um trabalho de “Análise da produção científica sobre envelhecimento e espiritualidade”, realizado no período de 2000 a 2012, foi de fundamental importância. Esse estudo foi realizado por Lindanor Jacó Chaves; Marcelo de Almeida Buriti; Cláudia Aranha Gil e Graciele Massoli Rodrigues (CHAVES et al., 2014). O estudo encontrou apenas 11 pesquisas sobre o assunto. Diante desse reduzido número, fica clara a necessidade de expandir a investigação nesse campo. O referido estudo também concluiu que a temática “envelhecimento e espiritualidade” vem sendo abordada por meio da avaliação da qualidade de vida e saúde e não visa, especificamente, a relação entre espiritualidade e o processo de envelhecimento. Nossa pesquisa se propõe a contribuir para a expansão desse campo de investigação, sobretudo, para a exploração da relação entre envelhecimento e espiritualidade, uma vez que está baseada na percepção da espiritualidade como uma característica proeminente na velhice.

Nas últimas décadas, uma crescente secularização do pensamento vem permitindo à espiritualidade assumir uma identidade não religiosa e libertar-se das práticas da tradição judaico-cristã, por meio das quais sempre foi vivenciada no ocidente. Hoje, a espiritualidade também é vivida por meio de outros meios tais como, por exemplo, o yoga. Pessoalmente, em torno dos 60 anos de idade, esta pesquisadora teve a oportunidade de realizar uma formação de yoga, que se constituiu, para ela, como uma iniciação ao envelhecimento. Nesse momento, o yoga, que na sua juventude era visto como uma ginástica (às vezes doce, às vezes acrobática), transformou-se em um meio de autoconhecimento e espiritualização. Este trabalho, que aborda o envelhecimento e a espiritualidade sob o prisma do yoga, é um estudo de caráter não confessional, que não pressupõe nem exclui nenhuma confissão religiosa.

Consultando a BDTD, encontram-se cinco trabalhos sobre yoga e envelhecimento, os quais tratam, basicamente, dos benefícios do yoga para a saúde

física e psicológica. Sobre yoga e espiritualidade, encontra-se o registro de seis trabalhos. Porém, encontrou-se o registro de apenas um estudo relacionando envelhecimento, espiritualidade e yoga, realizado por Daniel Camelo Rancan, do programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade de Brasília. (RANCAN, 2007). Esse reduzido número evidencia o caráter exploratório da pesquisa proposta.

2.4 A pesquisa e seu contexto local

Este trabalho trata-se, pois, de um estudo exploratório que teve como propósito saber qual o significado do yoga para a espiritualidade no processo de envelhecimento, buscando respostas a partir do objetivo geral da investigação que foi: identificar, descrever e analisar, junto a idosos praticantes de yoga, que significado tem essa prática para a espiritualidade. Esse objetivo geral foi operacionalizado a partir de dois objetivos específicos: identificar e analisar o significado do yoga para a espiritualidade, junto a idosos com apenas 18 meses de prática, e identificar e analisar o significado do yoga para a espiritualidade junto a idosos com muitos anos de prática. A pesquisa foi feita junto ao grupo de yoga da sociedade Bem Viver – situada no município de Tapes – onde foi realizado um trabalho de campo, e junto a idosos do CITEY – situado em Porto Alegre – onde trabalham dois professores formados por T.K.V. Desikachar, filho de Krishnamacharya, fundador da linhagem na qual este estudo está inserido e a qual será tratada adiante.

Tapes faz parte da microrregião de Camaquã, também chamada Região Centro-Sul. Esse município situa-se a 103 km de Porto Alegre, nas margens da Lagoa dos Patos, o que proporciona balneários e praias aos habitantes e turistas. Possui uma população de 16 mil habitantes, segundo censo do IBGE de 2010. Dessa população, 2,6 mil habitantes estão com 60 anos de idade ou mais (mais ou menos 15%). Sua economia está concentrada na agricultura, destacando-se na produção de arroz e de soja, na pecuária, no comércio e no turismo⁶.

A população idosa desse município é, relativamente, bem organizada e ativa. Existem duas entidades congregando os idosos: a Sociedade Bem Viver e a Associação dos Idosos Aposentados e Pensionistas de Tapes (AIAPT). Existe, porém, uma grande parcela da população idosa que, segundo informação da Secretaria Municipal de

⁶ Prefeitura Municipal de Tapes. Disponível em: <<http://www.tapes.rs.gov.br/municipio/dados-economicos>>. Acesso em: 23 out. 2015.

Assistência Social, não é atingida por nenhuma organização social e que, em geral, é formada pelas classes mais pobres.

A Sociedade Bem Viver existe desde 1992 quando foi criada, pela Lei Municipal nº 1.354, com o nome de “Casa do Idoso de Tapes”. Era subordinada à Secretaria Municipal de Saúde e Serviços Sociais. Tinha como objetivos: integrar os idosos na sociedade, desenvolver atividades para a terceira idade – engajando os próprios participantes nos projetos desenvolvidos – e dar assistência a idosos carentes. Para realizar esses objetivos, eram organizadas atividades de lazer, trabalhos manuais e terapia ocupacional. A instituição era dirigida por um diretor indicado pelo secretário municipal de saúde e nomeado pelo prefeito municipal. Foi inaugurada no dia 19 de setembro de 1992, com a direção da senhora Maria do Carmo Gonçalves.

Em 1995, foi criada uma associação para ajudar na gestão da entidade, a qual continuava ligada à prefeitura. Essa associação recebeu o nome de Sociedade Bem Viver, fundada em 18 de setembro de 1995, cuja sede atual situa-se à Rua Felicíssimo de Alfonsín, nº 1.195. Algum tempo depois, desligou-se da prefeitura; elaborou seus estatutos e foi registrada no Conselho Nacional de Assistência Social (CNAS) e no Conselho Estadual de Assistência Social (CEAS).

A sociedade Bem Viver passou a ser uma sociedade de direito privado, sem fins lucrativos, tendo como objetivos a realização de ações de prevenção na área da saúde e a promoção do lazer junto aos idosos do município. Para realizar esses objetivos, mantém como atividades:

- a) Organização de bailes e excursões junto a grupos de idosos dos municípios de Tapes, Arambaré, Dom Feliciano, Sentinela do Sul, Cerro Grande, Sertão Santana, Mariana Pimentel, Barão do Triunfo, Camaquã, Cristal, Amarante Ferrador e Chuvisca, que fazem parte da microrregião de Camaquã.
- b) Atividades mantidas a nível local: Ginástica (uma vez por semana), almoço para os sócios (uma vez por mês), fornecimento de cestas básicas para idosos carentes e aulas de yoga (uma vez por semana).

A partir do desligamento da prefeitura, a associação teve vários presidentes; atualmente, a presidência é ocupada por Marilene S. Brugnerotto, a qual está no cargo há mais ou menos três anos. O seu quadro de sócios é de 175 membros e a associação tem à sua disposição a casa (sede) que lhe foi concedida, em comodato, por um prazo de 30 anos. Também participa do Conselho Municipal do Idoso.

O grupo de yoga conta, em média, com 15 participantes; às vezes mais, às vezes menos. É constituído, na sua maioria, de mulheres, contando com a participação de um único homem. A mais velha das participantes tem 84 anos de idade e a mais nova 60 anos; o único homem participante tem 68 anos de idade. Todos são aposentados e uma boa parte é formada por ex-professores (cinco); porém, existem pessoas de outras categorias profissionais, entre as quais uma cabeleireira, um topógrafo, duas agricultoras, duas cozinheiras, duas do lar e duas vendedoras. Trabalhou-se com esse grupo por um período de 18 meses. No que diz respeito à religião, o conjunto é bastante diversificado, mas com predominância da religião católica. O grupo iniciou com 21 participantes distribuídos em: católicos (9), espíritas (8), evangélicos (3) e não praticantes (1). Cabe observar que muitas pessoas que se dizem católicas participam, também, do espiritismo – de maneira mais ou menos informal.

Antes de se passar ao relato da pesquisa nos seus aspectos metodológicos e serem apresentados os seus resultados torna-se necessário respondermos a uma pergunta: o que é o yoga e o que tem a ver com espiritualidade e envelhecimento?

3 YOGA

Pode-se considerar o yoga como uma árvore, com seus galhos e suas subdivisões. Não se trata, porém de sistemas diferentes, mas de diferentes métodos que são usados dentro de um mesmo sistema, isto é, o “caminho de oito membros”, codificado por Patanjali no Yoga-Sutra, texto que explica o yoga clássico cuja autoria é atribuída à Patanjali. A diferença é que tal método privilegia tal membro etc. Assim temos: o yoga da devoção (*Bhakti-Yoga*), o yoga do som (Mantra-Yoga), o yoga da disciplina física (*Hatha-Yoga*) o yoga da ação (*Krya-Yoga*) etc.

Patanjali, no seu livro Yoga-Sutra⁷ (BOUANCHAUD, 2007), define o yoga como *Krya-Yoga*, que significa yoga da ação, definição que se adapta bem à nossa época. Vivemos em um mundo em que o principal fator de valorização da pessoa humana é o trabalho, e onde a maioria dos indivíduos se mantém na vida ativa e a sociedade se orienta para o materialismo; o desenvolvimento espiritual deve, pois, expressar-se em um engajamento ativo (BOUANCHAUD, 2007). No mesmo aforismo, Patanjali diz que o yoga da ação se pratica segundo três modalidades: *Tapas* (ações que desenvolvem saúde física e mental), *Svādhyāya* (estudo de si mesmo) e *Īsvaraṇidhana* (confiança e abandono em uma força superior).

Lucia Almini compara a prática do yoga nestas três modalidades a uma horta a cultivar; começamos limpando o terreno, tirando as ervas daninhas etc. Isso se faz praticando exercícios físicos e respiratórios e mantendo um estilo de vida equilibrado (sem álcool, sem fumo, evitando excessos de todo tipo, dormindo suficientemente etc.) e uma alimentação saudável. Isso é ascese (*Tapas*). (ALMINI, 2006).

Mas, ao mesmo tempo, é preciso observar atentamente o terreno para descobrir que quantidade de água é preciso, como fazer crescer flores ou outras plantas que queremos cultivar, que tipo de adubo utilizar e em que quantidade, e assim por diante. Estudar o terreno é o mesmo que buscar o conhecimento de si mesmo (*Svādhyāya*). Isso significa aproximar-se de si mesmo, fazer uma enquete sobre si mesmo, a qual pode ser aprofundada com o tempo. Observar-se na maneira de viver com os outros e nas situações enfrentadas. Observar quais foram as reações, os pensamentos diante de tal ou tal situação não significa passar o tempo todo centrado em

⁷Capítulo II, aforismo 1.

si mesmo e perder de vista a realidade na qual se está inserido, pois só se pode conhecer-se e compreender-se na relação com o contexto no qual se vive. Trata-se de ficar o maior tempo possível em contato consigo mesmo, de maneira atenciosa e descontraída, a fim de melhor conhecer-se (ALMINI, 2006, p. 50).

A partir do momento em que se começa a conhecer-se melhor, toma-se consciência das potencialidades, dos recursos e, igualmente, das sementes e das ervas daninhas que se enraizaram dentro de si. Assim, pode-se descobrir muitos apegos, falta de confiança em si mesmo ou muita cólera guardada.

O primeiro passo em yoga é este: reconhecer seus limites e sofrimento. É a tomada de consciência de que alguma coisa não vai bem no indivíduo que o faz mudar. Se a pessoa percebe que é muito impetuosa e precipitada e que, freqüentemente, coloca-se em dificuldade por causa disso, pode começar a usar alguma estratégia para mudar.

No cultivo da horta, pode-se utilizar as ervas daninhas arrancadas de várias maneiras: pode-se colocá-las em volta das plantas boas para sufocar o aparecimento de outras ervas daninhas ou para proteger o terreno do frio ou do calor excessivo ou, ainda, usá-las como adubo para o terreno. Toda dificuldade indica novos rumos, novas saídas. É vendo essas dificuldades, olhando-as e aprendendo a coabitar com elas de maneira pacífica que se descobre potencialidades em si mesmo (ALMINI, 2006). Depois de limpar o terreno (ascese) e conhecê-lo, depois de realizar os cuidados necessários (conhecimento de si mesmo), só resta confiar na ação do sol (confiança na força superior) que fará o que não se pode fazer.

Patanjali diz:

Quando vocês agirem façam com determinação, mas sejam ao mesmo tempo descontraídos. Não se agarrem à idéia de obter absolutamente o resultado que se fixaram. Ajam colocando o coração naquilo que fazem. Sejam satisfeitos das vossas ações e fiquem abertos no que concerne às conseqüências, pois os resultados de vossas ações não estão em vossas mãos. Não tenham medo do fracasso dos vossos objetivos explícitos e fiquem abertos ao que pode acontecer. (PATANJALI apud ALMINI, 2006).

Resumindo: o yoga convida a adotar uma verdadeira “arte de viver” que ajuda a lidar com os sofrimentos e evitar seus efeitos. É uma arte de viver que permite manter uma boa saúde e desenvolver uma personalidade equilibrada; também ajuda a orientar a energia para ações positivas e a encontrar pessoas de boa vontade com as mesmas qualidades (ALMINI, 2006).

Patanjali (apud BOUANCHAUD, 2007)⁸ também diz que o yoga deve ser aplicado de maneira gradual, respeitando a realidade de cada um, suas condições, necessidades e características. Essa maneira de proceder é expressa pela palavra *vinnyoga*, que significa “adaptação” e sugere que é preciso adaptar o yoga ao indivíduo e não o indivíduo ao yoga. Nesse sentido, na prática de uma postura, a atenção é colocada não em uma forma externa ideal, mas nas necessidades e capacidades pessoais. O controle da respiração é outro aspecto importante; o movimento postural deve ser coordenado com a respiração. Mais um elemento importante é a consciência do movimento físico e do movimento respiratório. Pode-se, igualmente, utilizar adaptações as mais variadas, utilizando, se necessário, acessórios como almofadas, cadeiras, bancos etc.

O *vinnyoga* foi levado muito a sério por T. Krishnamacharya e por seu filho T.K.V. Desikachar, os quais fundaram um centro de prática e de estudos de yoga em Madras (Chennai), na Índia: o *Krishnamacharya Yoga Mandiram* (KYM). Essa linhagem tem seguidores no mundo todo, inclusive em Porto Alegre; o CITEY conta com dois professores (Jorge Luís Knak e Maria Nazaré Cavalcante) formados na Índia, por Desikachar.

Krishnamacharya morreu em 1989, com 101 anos de idade, e seu filho Desikachar assumiu a continuidade de sua linhagem. Para representar a tradição do yoga de Krishnamacharya, Desikachar criou um organismo que congrega professores de yoga, formadores de professores de yoga e yoga-terapeutas espalhados pelo mundo, a Fundação Krishnamacharya para a Saúde e o Yoga (KHYP).

3.1 Nossa realidade de seres humanos segundo a visão do yoga

Etimologicamente, o termo yoga vem do sânscrito e sua raiz *yug* significa “unidade”, “laço”, “aquilo que liga”. Mas, o que o yoga quer unir e por quê? Para responder a essas perguntas, é preciso saber que, na visão do yoga, o ser humano é formado de uma realidade profunda escondida (não manifestada), chamada, em sânscrito, de *Purusha*, e de uma realidade exterior, visível (manifestada), chamada de *Prakriti*. *Purusha* é a nossa consciência profunda; é sempre o mesmo, apesar das mudanças físicas e psíquicas pelas quais passamos. Ele é o divino que nos habita.

⁸Capítulo III, aforismo 6.

Prakriti é constituída de um aspecto físico (matéria densa) e de um aspecto mental (matéria sutil). Ela é mutável, múltipla, relativa, efêmera, sujeita ao tempo e ao espaço.

Purusha é, então, nossa natureza absoluta, divina. Segundo o yoga, o divino não é um ser separado, mas, ao contrário, a essência de cada ser. Tudo o que existe no universo é uma manifestação ou uma expressão dessa energia infinita a que chamamos Deus. Arnaud Desjardins – no seu livro *Caminhos da sabedoria*– explica essa realidade utilizando a imagem da onda e do oceano. *Īsvara* (Deus) é o oceano e o ser humano, a onda (DESJARDINS, 1999). A perda dessa conexão é a grande miséria do homem.

O yoga é uma disciplina espiritual que se preocupa com a descoberta da nossa natureza espiritual. Espiritual vem de espírito, que significa alma, natureza absoluta que o yoga chama de *Purusha* ou *Ātman*. Ele é sem forma, imortal, supra consciente e feliz. Ele é transcendente porque existe além do corpo e do mental, que são limitados.

O yoga busca aumentar nosso equilíbrio mental e a consciência do nosso espírito. A pedra de toque para entender a sua psicologia é o modelo das três qualidades, chamadas *Guna*. Segundo o yoga, tudo que existe (com exceção da realidade última) possui essas três características fundamentais:

- movimento (*Rajas*): ação, mudança, instabilidade, agitação, paixão, flutuação, força, energia vital;
- passividade (*Tamas*): inércia, obscuridade, obstrução, estabilidade, estagnação, corpo;
- equilíbrio (*Sattva*): calma, harmonia, evolução, clareza, mental.

A complexidade dos nossos pensamentos e emoções é analisada segundo essas três qualidades. Dizemos que nossa mente está em estado de equilíbrio quando realizamos a experiência da compreensão, da clareza, do contentamento, da tranquilidade, da plenitude etc. Dizemos que nossa mente está em movimento quando o contato com um objeto, uma pessoa, uma situação ou simplesmente a memória desse objeto, dessa pessoa, dessa situação evoca sentimentos de desejo, sensação de prazer ou, ao contrário, sentimentos de aversão e sensação de desgosto. Nesse caso, agimos para obter esse objeto, chegar até essa pessoa e criar essa situação ou, ao contrário, para evitar esse objeto, essa pessoa ou essa situação. Essa ação, que pode ser compulsiva ou deliberada, é o estado de movimento, de agitação. Se tivermos a capacidade e os conhecimentos necessários – e se as circunstâncias forem favoráveis – podemos obter o que desejamos ou evitar o que não queremos. Nossa mente volta, então, ao estado de

equilíbrio; um estado que aumenta quando diminui a flutuação causada pelos nossos desejos e nossas aversões.

Mas, é possível nos encontrarmos em uma situação em que não sabemos como satisfazer nossos desejos ou evitar nossos aborrecimentos. Nesse caso, nossa mente entra em um estado de inércia; não vemos saída e ficamos como que paralisados. Não fazemos nada ou fazemos o que não deveríamos fazer; não agimos ou agimos de forma inapropriada. Se formos agitados, poderemos nos sentir impulsionados a agir sem ter uma idéia clara do que devemos fazer. Sabemos que o resultado de nossas ações – sucesso ou fracasso – depende do nosso estado mental no momento em que as realizamos. Quando agimos em um estado de equilíbrio, contentamo-nos em fazer o que temos a fazer, sem nos sentirmos perturbados e inquietos com a possibilidade de sucesso ou de fracasso. Quando agimos em um estado de excitação e apreensão, podemos até agir com lucidez, mas nossa mente pode estar cheia de expectativas, nos deixando angustiados, pensando no resultado da ação. Quando agimos em um estado de inércia, ou seja, em um estado mental obscurecido, em que faltam compreensão e clareza sobre o que se deve fazer, agimos de maneira inapropriada.

Essas três qualidades da natureza se alternam e estão em constante interação. Em graus diferentes, estão sempre presentes em nossa mente, mesmo que uma delas predomine. A qualidade superior é o equilíbrio (*Sattva*) que, segundo o yoga, é o nosso estado natural, o estado que todos nós buscamos obter e que mais aproxima do *si mesmo* (*Purusha*). Devemos, pois, aumentar esse estado e diminuir a agitação (*Rajas*) e a inércia (*Tamas*).

3.1.1 A CONSTITUIÇÃO HUMANA

Os textos sagrados que tratam da espiritualidade profunda da Índia tradicional apresentam o ser humano como um conjunto de realidades religadas que se interpenetram e interagem umas com as outras. Nós não podemos delimitá-las ou separá-las sem colocar em perigo nosso desenvolvimento harmonioso. Indo do mais grosseiro ao mais sutil, ou seja, do exterior ao interior, temos: *Annamaya*; *Prānamaya*; *Manomaya*; *Vijñamaya* e *Ānandamaya*.

Annamaya é o corpo físico, feito de alimento. *Anna* significa “alimento” e *maya* significa “estender”; representa “aquilo que impregna tudo”. Esse termo significa que nenhum desses elementos tem limites definidos, mas se interpenetram e nos envolvem

completamente. Não é fácil dizer onde eles começam e nem onde eles terminam. *Maya* mostra que aquilo que acontece em uma parte de nós acontecerá também em outra. Um exemplo disso são as emoções. Segundo o yoga, elas são originadas no coração, mas, a partir daí, interpenetram-se e influenciam-se em diferentes níveis; assim, uma emoção como a ansiedade pode contrair o corpo (por exemplo, os músculos) e tornar a respiração sufocada e, assim por diante.

Prānamaya é o corpo energético, feito da energia e da respiração. *Prāna* é a energia vital que nos faz agir. Um cadáver possui um corpo físico, mas, está sem vida, sem ação. Nossa vida física se mantém por um sopro (Bíblia Sagrada, 1991).⁹ A energia vital ou *Prāna* circula no nosso corpo através de canais chamados *nadîs*, comparáveis aos meridianos da medicina chinesa. Os principais *nadîs* são:

- *Shushumna* (vaso do governador na medicina chinesa): é paralelo à coluna vertebral e é o mais importante de todos esses canais.
- *Pingala* (que carrega a energia solar): começa no lado direito da base da coluna vertebral, no cóccix, e termina na narina esquerda.
- *Ida* (que carrega a energia lunar): começa no lado esquerdo da base da coluna vertebral, no cóccix, e termina na narina direita.

Entrando pelas narinas, a energia se polariza e desce pelos canais *Pingala* e *Ida*, os quais tomam um caminho sinuoso onde se encontram centros de vibração da energia chamados *chakras* (significa “rodas”), que são lugares de trocas entre o homem e o universo. Esses centros se situam ao longo da coluna vertebral e na cabeça. Na base da coluna vertebral, no cóccix, se encontra o centro chamado *Muladhara*, ligado à vida sexual, à nossa relação com a terra (significa “raiz”, “base”). Logo acima, na região do sacro, encontra-se o *chakra* chamado *Svadhista*, que está ligado à vitalidade. Na região do umbigo e do plexo solar, acha-se o centro chamado *Manipûra*, ligado ao poder pessoal e às emoções. Na região do coração, encontra-se *Anâhata*, o *chakra* do coração, ligado aos nossos sentimentos. Na região da garganta está *Vishudha*, *chakra* ligado à expressão e à comunicação. Na cabeça, entre as sobrancelhas, encontra-se *Ājna*, o *chakra* do terceiro olho, ligado aos poderes psíquicos. No topo da cabeça, está *Sahasrâra*, o *chakra* da iluminação, ligado à sabedoria.

Na visão do yoga, o *Prāna* – a energia vital – deve estar no canal *Shushumna* ou “vaso do governador”, o canal principal. Se ela não entra nesse canal, se dispersa no

⁹Gênesis, 7.

exterior do corpo. Se a energia do sol – que se encontra no canal *Pingala*– e a energia da lua – que se encontra no canal *Ida*– entram no *Shushumna*, elas se tornam “um”, e essa junção dos contrários produz o equilíbrio, a harmonia, a claridade e a paz. É a energia adormecida na base da coluna vertebral, chamada *Kundalini* – expressão da falta de conhecimento – que impede o *Prāna*, amigo de *Purusha*, de entrar no *Shushumna*. Nossa energia, então, é dispersa no exterior do nosso corpo e, assim, nos achamos na confusão e no sofrimento.

Manomaya é o corpo psíquico feito do mental e do pensamento. *Mano* vem de *manas*, que significa “mente”– enquanto função mental de percepção e de conhecimento – recebe informações e guarda e elabora essas informações. Em resumo, é o conhecimento adquirido, o aprendizado e, claro, a memória. É nesse nível que ficam o pensamento, os cinco órgãos de percepção (audição-ouvido, vista-olho, paladar-língua, olfato-nariz e tato-pele) e os cinco órgãos de ação (fala-boca, preensões-mão, locomoção-pés, fecundação-genitais e excreção-anus).

Manomaya é a parte consciente do nosso psiquismo; é o mundo do eu, do ego. Nesse nível, vivemos em completa adaptação ao nosso mundo social – aceitando as exigências do nosso meio – e somos um produto da nossa sociedade. Idealizamos as coisas e as desejamos; também rejeitamos o que não nos é “conforme”. Não aceitamos as coisas como elas são; queremos que elas sejam como nós gostaríamos que elas fossem.

Vijñamaya é o corpo de inteligência feito da nossa personalidade profunda e de sabedoria, de discriminação, discernimento, clareza e reflexão. Como já visto, o ego, freqüentemente, é voltado mais para fora. Mas, nesse nível, ele começa a se voltar, também, para o interior. Quando isso acontece, descobrimos nossa *sombra* que é exatamente o contrário daquilo que adotamos como ideal do eu: o negativo da fotografia. Estamos falando do nosso lado alma, com sua sabedoria e sua memória ancestral; do lugar do coração, da intuição, da fé, da confiança, da verdade, da ética, do dever e não apenas de um depósito de coisas negativas. Nesse nível, temos a possibilidade de começar a olhar o mundo e os outros não somente em função de nós mesmos; entramos no mundo (uma relação com a natureza como a de São Francisco de Assis) e no mundo dos outros. Vemos o mundo e os outros seres como eles são, e não como nós os imaginávamos ou queríamos que eles fossem. Deixamos que o que é, seja. Nossas tendências e nossos condicionamentos são grandes obstáculos ao nosso crescimento, por isso, é necessário o autoconhecimento e a conscientização.

Ānandamaya é o corpo de alegria e felicidade, feito de paz, liberdade, clareza, chamado *Ānanda* que significa beatitude, felicidade serena, sem inquietação, e que impregna tudo. Quando a pessoa consegue sincronizar, unir *Annamaya*, *Prānamaya* e *Manomaya*, e cumprir sua ação com fé, confiança e sabedoria, essa pessoa experimenta o coração ou o centro de si mesma e descobre a base fundamental e essencial da sua constituição. O ego tem um sentimento de plenitude. É a mente pacificada que remete a São Paulo, quando diz: “eu vivo, mas não sou eu que vivo; é Cristo que vive em mim.” (BÍBLIA, 1991).¹⁰

Todos esses aspectos se cruzam e se influenciam profundamente. Por exemplo, a expressão e a intensidade de nossas emoções são determinadas pelo que está em nosso inconsciente: elas são fortemente influenciadas pela nossa *sombra*, que consiste nas marcas que trazemos do passado. Da mesma maneira, se o nosso corpo está intoxicado, nossas emoções vão se ressentir. Outro exemplo: uma hérnia de disco na região lombar é um problema físico. Por causa da dor aguda, o pulso e o ritmo respiratório aumentam, o que é uma consequência a nível energético. O mental se agita e se deprime por causa da inatividade, o que constitui uma consequência psíquica. A pessoa se torna irritada e colérica por causa da imobilidade permanente, modificando seu caráter. Assim, até o nosso corpo pode influenciar nossa alma e nossas emoções, mas *Ānandamaya* é a força mais poderosa; ela influencia todos os outros níveis. Em yoga, diz-se que a paz e a felicidade que nascem da relação com a força superior pode apagar todos os nossos condicionamentos negativos.

Na vida cotidiana, essa felicidade e essa paz influenciam intensamente todo o nosso ser; elas se exprimem na linguagem do corpo, modificam nossa energia, nossa respiração, nossos pensamentos e nossa personalidade. O yoga tem por objetivo tornar nossas emoções mais positivas, vivendo-as com mais consciência, afinando-as de maneira que, progressivamente, elas se aproximem mais de *Ānanda*.

A identificação de nossas emoções negativas, a fim de que possamos trabalhar sobre elas e transformá-las, é possível graças a uma prática perseverante e inteligente. Isso é uma grande porta de acesso à saúde. As pessoas que são capazes de aceitar seu próprio problema se tornam mais tranquilas e mais serenas, criando, assim, um terreno mais propício – é difícil encontrar uma solução enquanto um problema é desconhecido.

¹⁰Gálatas, 2:20.

Como é possível observar, esses vários níveis que nos constituem são diferentes etapas para chegarmos ao *si mesmo* profundo, ao *Purusha*.

3.1.2 VELHICE E ESPIRITUALIDADE

Segundo a cultura tradicional da Índia, o homem, no curso da sua vida, atravessa quatro períodos:

- Infância e educação (*bramacharya*). Trata-se de aprender o que vem de Brahma ou de ir à direção de Brahma. É um período de estudo e castidade.
- Vida adulta (*grhastha*). É o tempo de formar uma família, de exercer uma profissão, de ter filhos etc. Trata-se do período de vida ativa, mundana e familiar.
- Aposentadoria (*vanasprastha*). É o tempo de “retirar-se na floresta” e de se desligar das preocupações materiais.
- Desapego completo (*sannyasin*). É o tempo da renúncia do monge errante, cujo objetivo é a libertação total.

O terceiro período, expresso a partir da bela metáfora “retirar-se na floresta” é bastante simbólico. O “eu conhecido”, a consciência, pode ser comparado a uma pequena clareira em uma grande e densa floresta. Isso significa que zonas inteiras do nosso ser são ignoradas no inconsciente. “Retirar-se na floresta” pode ser o início de grandes descobertas sobre nós mesmos.

Segundo o yoga, o ser humano é constituído de duas realidades: um princípio de consciência, chamado *Purusha* ou *âtman* e de matéria, densa ou sutil chamada *Prakriti*. No pensamento indiano, *Purusha* ou *âtman* representa o indivíduo na sua realidade profunda e espiritual, da qual o eu físico e psíquico é o suporte.

Cada circunstância de nossa vida quotidiana, material, terrestre, não existe para ela mesma, mas é uma experiência em que se desenvolvem consciência, percepção e lucidez. Nossa vida terrena, material etc. é um meio de nos despertarmos a nós mesmos. Quando essa função foi atingida, ela não tem mais a mesma importância (BOUANCHAUD, 2007).¹¹ Nesse momento, como a dançarina que se retira de cena depois de ter apresentado seu espetáculo, nossa natureza se “retira” (BOUANCHAUD, 2002, p. 59), isso é, se acalma, entra em estado de paz e quietude.

¹¹ Capítulo II, aforismos 21 e 22.

O yoga vê o envelhecimento físico e psicológico como inevitáveis; entretanto, paralelamente a essa degradação exterior, pode-se produzir um desenvolvimento para o interior, cujos resultados são, entre outros: a humilde aceitação da condição humana na sua finitude, o desapego, a sabedoria instintiva que nos leva ao equilíbrio e a centralização sobre nosso ser. O capítulo quatro do Yoga-Sutra fala desse último propósito da vida – a liberdade absoluta, a serenidade (*kaivalya*). Trata-se do estado de liberdade completa, de desapego, de serenidade, de unificação (BOUANCHAUD, 2007).

Enquanto a criança olha, descobre, explora o mundo sensorial, usando seus sentidos de percepção, o adulto reflete sobre as conseqüências e implicações de tal percepção e tira suas conclusões. Já o idoso compara a percepção presente com suas memórias, à luz do conhecimento acumulado. O idoso que realizou as fases anteriores de desenvolvimento não teme o enfraquecimento do corpo e dos sentidos porque já passou a habitar uma esfera mais íntima e interna, desfrutando das vantagens de tal conexão; essa conexão nos remete ao conceito de espiritualidade (KNAK, 2014).

Para o yoga, a espiritualidade é a realização, a manifestação de nosso ser profundo e está vinculada à velhice porque é um período em que a energia não está mais exteriorizada. A fase final da vida é o ápice do acúmulo do conhecimento e da experiência, e isso tem como conseqüência a visão ampla e o desapego, caso o idoso tenha alcançado a realização das fases anteriores de seu desenvolvimento.

3.2 O Caminho do yoga e as pessoas idosas

Jung qualifica o trabalho do yoga como psicagogia, palavra formada de “psique” (alma) e “ago” (conduzir) (JUNG, 1973, p.214). Nem terapia, nem religião; por sua forma e origem, essa palavra está próxima da pedagogia e se qualifica como um trabalho de condução da alma; trata-se de uma educação ao desenvolvimento da personalidade e pode se assimilar a uma educação de adulto.

Segundo a tradição de Krishnamacharya, em qualquer fase da vida podemos aprender mais sobre nós mesmos a fim de transformar nossa vida e viver melhor; o yoga pode, pois, ser praticado em todas as idades. Para as pessoas que estão entrando na velhice, essa prática pode cumprir um papel educativo, pois ajuda a o indivíduo a entrar em um processo de transformação positiva da mente . Essa ação educativa é altamente preventiva para a saúde física e mental e para o desenvolvimento da espiritualidade.

Bernard Bouanchaud (2007) conta as origens míticas da filosofia *Sāmkhya*, complementar à filosofia do yoga. Segundo a mitologia, o *Sāmkhya* foi criado por um sábio, metade ser humano, metade divino, chamado Kapila; ele o inventou sozinho, na solidão. Depois, tomado de compaixão pela humanidade sofredora, quis transmitir-lhe a sua doutrina de salvação, para aliviá-la. Escolheu Asuri como discípulo digno de receber, compreender e divulgar sua via, sem deformá-la. Asuri era um brâmane honorável que já havia vivido mil anos como chefe de família. Para testar Asuri, Kapila fez-lhe a seguinte pergunta: “*you are content in the world?*”. Asuri respondeu: “*sim*”. Então, Kapila mandou-o de volta para viver ainda mais mil anos. Passados os mil anos, Kapila fez a mesma pergunta e Asuri, novamente respondeu “*sim*”. Então, foi mandado de volta para viver mais mil anos. Um dia, Asuri diz a seu mestre que ele não estava mais tão contente no mundo, como antes. O sábio Kapila então compreendeu que, finalmente, Asuri estava pronto para se engajar na via do *Sāmkhya* e a receber o seu ensinamento. A partir de Asuri, o *Sāmkhya* foi transmitido oralmente, de mestre a discípulo, de geração em geração, até Ísvarakrisna, que o colocou por escrito.

Esse mito traz uma mensagem de salvação que só é possível viver, em profundidade, na fase da velhice, quando nossas responsabilidades familiares, profissionais e sociais diminuam ou terminarem; quando nosso corpo físico tem menos vigor; quando nos tornamos mais dispostos a entrar na nossa interioridade. Mesmo se começamos a estudá-lo cedo, o essencial do *Sāmkhya* só é vivido na fase do desapego, própria da velhice.

O yoga foi codificado por Patanjali como um “caminho de oito membros”, chamado *ashtangayoga* (*asht* significa oito e *anga* significa membros). Ele utiliza essa metáfora do corpo para dar a entender que se trata de um conjunto a desenvolver, como um corpo no qual todos os membros crescem simultaneamente, e não um depois do outro. No Yoga-Sutra (BOUANCHAUD, 2007),¹² Patanjali enumera os diferentes membros, e essa ordem de enumeração cobre os diferentes planos do ser humano, indo do exterior ao interior. Considerando cada membro, veremos os possíveis benefícios que esses podem trazer às pessoas idosas.

¹²Capítulo II, aforismo 29.

3.2.1 PRIMEIRO MEMBRO: YAMAS (PRINCÍPIOS RELACIONAIS)

Trata-se da ética universal que rege as relações humanas. O caminho do yoga começa, pois, pelo exercício de examinar nossas relações com os outros. Segundo o Yoga-Sutra, os princípios relacionais são: a não violência (*âhimsâ*), a veracidade (*satyâ*), a honestidade (*âsteya*), a temperança (*brahmacarya*) e a não cobiça (*parygraha*) (BOUANCHAUD, 2007).¹³

A primeira regra, a “não violência” é importante porque é a síntese de todas as outras: acolher os outros e aceitá-los com suas diferenças exige que sejamos verdadeiros, honestos, íntegros, moderados; exige que não tenhamos inveja e que não nos apropriemos de bens que não nos pertencem. Além disso, a não violência concerne à relação conosco mesmo, porque não há nada de mais terapêutico para o nosso psiquismo do que a reconciliação com o nosso lado sombrio, fraco e mal-amado, acolhendo-o como parte de nós mesmos. A não violência concerne, também, a nossa relação com o meio ambiente natural, a terra, os animais etc. Se levarmos a sério esses princípios – os *Yamas* – o desenvolvimento do todo será mais harmonioso, mais equilibrado. O Yoga-Sutra continua falando de cada princípio (BOUANCHAUD, 2007):

- Nossa atitude de não julgamento e de respeito ao outro vai influenciar nosso meio ambiente e “a hostilidade desaparece envolta daquele que está firmemente estabelecido na não violência”.¹⁴
- A consciência profunda guia nossos atos para que se tornem justos, adaptados e produtivos porque “o resultado corresponde à ação para aquele que está firmemente estabelecido na verdade”.¹⁵
- Quando aceitamos viver no imprevisível, sem interesse em acumular bens materiais ou outros, a fim de nos sentirmos seguros, tornamo-nos livres para receber e “todas as jóias aparecem a quem está firmemente estabelecido na honestidade”.¹⁶
- Os excessos, os extremos produzem desequilíbrios, ao passo que “a vitalidade aparece naquele que está firmemente estabelecido na moderação”.¹⁷

¹³Capítulo II, aforismo 30.

¹⁴Capítulo II, aforismo 35.

¹⁵Capítulo II, aforismo 36.

¹⁶Capítulo II, aforismo 37.

¹⁷Capítulo II, aforismo 38.

- Não devemos nos apegar ao efêmero, porque tudo muda, não dura e “o significado da vida aparece para aquele que não tem interesse em acumular bens inúteis”.¹⁸
- Na vida cotidiana, “a serenidade psíquica é o resultado da atitude mental de amizade diante da felicidade do outro, de compaixão ativa diante da sua infelicidade, de alegria diante da sua virtude e de neutralidade diante do seu erro”.¹⁹

Envelhecendo, temos como tarefa nos interiorizarmos e não nos isolarmos; para que tenhamos uma velhice feliz, as relações são de crucial importância. Por exemplo, as relações entre idosos, adultos e crianças são essenciais para o bem-estar de todas as gerações. Boas relações entre eles podem evitar angústia, remorsos, tristeza e culpabilidade. Sabemos que as relações, na velhice, às vezes são difíceis; os adultos sentem as exigências dos idosos e se culpabilizam por não poderem dar-lhes muita atenção, devido à sobrecarga de atividades. Os idosos se culpabilizam por serem um fardo para os outros, tornam-se lamurientos, sentem-se mal amados e abandonados. As relações podem se degradar muito rápido por causa de sentimentos como esses, que envenenam a vida de todos. O conhecimento e o controle de si mesmo, nas relações, são de primeira importância na velhice para que não sejamos tiranos para com os outros, nem vítimas dos outros ou, ainda (o que acontece frequentemente) tiranos e vítimas ao mesmo tempo.

3.2.2 SEGUNDO MEMBRO: *NIYAMAS* (PRINCÍPIOS PESSOAIS)

Trata-se de princípios que regem a relação e o cuidado consigo mesmo, com nossa vida interior; é um convite a nos disciplinarmos de maneira positiva a fim de crescermos espiritualmente. Segundo o Yoga-Sutra, os princípios pessoais são: purificação (*Shaucha*), contentamento (*Santosha*), disciplina de vida (*Tapas*), estudo de si (*Svādhyāya*), e devoção ao senhor (*Īśvarapranidhana*) (BOUANCHAUD, 2007).²⁰

A primeira regra de comportamento para conosco mesmos é a “purificação”, a qual concerne ao nosso corpo físico, à limpeza exterior como lavar-se, cuidar da aparência etc. Porém, ela se refere, também, à limpeza orgânica – garantida por uma

¹⁸Capítulo II, aforismo 39.

¹⁹Capítulo I, aforismo 33.

²⁰Capítulo II, aforismo 32.

alimentação equilibrada e sadia – e à pureza mental que se obtém pela eliminação de pensamentos negativos e destrutivos com a adoção de idéias e atitudes mais positivas. A pureza do nosso corpo, do nosso organismo e da nossa mente favorece nossas relações com os outros e conosco mesmos. “Da pureza mental vem a percepção do nosso ser profundo”.²¹

A segunda regra é o “contentamento”. Seu cumprimento exige viver no presente e saber valorizar o que a vida dá, tirando de cada coisa, de cada ser, de cada acontecimento o que há de positivo, de construtivo, sem se deixar abater pela desconfiança, o pessimismo, a cólera etc. “Pelo contentamento, se obtém a felicidade suprema”.²²

As três últimas regras são equivalentes às três modalidades da prática do yoga da ação, pois, segundo Patanjali “ascese, estudo de si pelos textos e dedicação de suas obras à ‘força superior’ constituem o yoga da ação”.²³

A terceira regra, “ascese” (*Tapas*), convida ao treino físico, a fazer um esforço sobre si mesmo para eliminar as impurezas por meio da prática de posturas e do controle da respiração, pela descontração corporal e mental, pela moderação e pelo equilíbrio alimentar, pois “a disciplina de vida traz a plenitude do corpo e das funções sensoriais, através da eliminação das impurezas”.²⁴

A quarta regra, “estudo de si mesmo pelos textos” (*Svādhyāya*), nos convida à aproximação de nós mesmos, a fim de nos conhecermos melhor, por meio do confronto com os textos sagrados ou de outros meios como situações vividas e pessoas encontradas, observando nossas reações e nossos pensamentos.

A quinta regra, “devoção e abandono ao senhor” (*Īśvarapranidhana*) é um convite a termos confiança e a nos abirmos à ação divina em nós, sem nos agarrarmos aos objetivos que fixamos e ao que queremos obter, sobretudo no que se refere aos resultados de nossas ações.

Essas regras podem ser de grande importância na vida das pessoas idosas, pois praticar a ascese e a purificação ajuda a dar um sentido aos atos da vida cotidiana como: lavar-se, receber os cuidados corporais necessários sem reclamar, sem se deixar levar pela idéia de que, envelhecendo, o corpo se degrada e que não há nada a fazer. Essa

²¹Capítulo II, aforismo 41.

²²Capítulo II, aforismo 42.

²³Capítulo II, aforismo 1.

²⁴Capítulo II, aforismo 43.

prática pode também ter como efeito tornar os idosos mais independentes em relação ao corpo, desidentificando-se com ele, vendo-o na sua relatividade e finitude.

Praticar o estudo de si convida-os a entrar no caminho da transformação em profundidade, observando suas relações, reações e pensamentos diante das situações a enfrentar. Na última fase da vida, torna-se necessário olhar para o interior de si, observar sua horta, ver se tudo está como deveria, a fim de morrer feliz, com a tarefa cumprida. Antigamente, chamava-se “exame de consciência” esse hábito de olhar-se, por exemplo, no fim do dia, para examinar o coração. Tomar alguns instantes durante o dia para ver em si, as coisas tais como elas são, ajuda no conhecimento de si mesmo. É como uma testemunha olhando, com certa distância, desidentificado com o corpo e com a mente, mas com amor e interesse por si mesmo.

O contentamento e o abandono à força superior são regras que orientam as pessoas idosas para a espiritualidade. Nesse momento em que as capacidades físicas e a memória diminuem, os papéis e as posições sociais não contam muito e o ego assume seu papel relativo – poder se apoiar em uma força superior, em uma presença amorosa, é de extrema importância; é também muito terapêutico para viver na alegria e na confiança essa última fase da vida.

3.2.3 TERCEIRO MEMBRO: ĀSANAS (POSTURAS CORPORAIS)

No ocidente, o yoga é conhecido, sobretudo, pelas posturas que alguns comparam a uma ginástica acrobática e, outros, a uma ginástica leve. O sentido da palavra *Āsana*: “É a idéia de estar presente ao seu corpo, de habitá-lo, de aí existir, aí ficar, de agir sem interrupção ou de manter uma posição por longo tempo, de defendê-la. É também a idéia de um ritual” (BOUANCHAUD, 2007, p. 148).

Em apenas três aforismos do Yoga-Sutra (BOUANCHAUD, 2007) Patanjali fala de posturas; ele diz: “*Sthira-sukham āsanam*” (firme e doce é a postura). *Sukha* quer dizer cômoda, confortável, descontraída; *sthira* significa firmeza, vigor, força, estabilidade. Para executar bem uma postura, é preciso identificar, no corpo, os pontos de tensão para encontrar os meios de desfazê-los; as posturas devem, pois, ser preparadas (*vinyasa*) e compensadas após execução (*pratikria*), sem forçar e sem contrariar o corpo.²⁵

²⁵Capítulo II, aforismo 46.

A seguir, Patanjali nos dá os meios para bem executar uma postura: “*ela resulta, ao mesmo tempo, da descontração baseada no esforço justo e, da harmonia com o infinito em si mesmo*”.²⁶ É preciso procurar o infinito em si mesmo, ou seja, a consciência e o sopro, renunciando a todo voluntarismo e a toda críspação; o equilíbrio se situa em algum lugar entre o esforço e a descontração. A postura reúne essas três partes do ser: o movimento físico, a respiração e o mental (consciência).

Na seqüência, Patanjali fala dos frutos dessa prática: “*Resulta daí a ausência de perturbação causada pelos pares de opostos*”.²⁷ As conseqüências da ambivalência da vida (bem-mal, falso-verdadeiro, alegria-sofrimento etc.) não nos perturbam mais, porque os opostos se reuniram em um plano superior, o infinito sobre o qual o yoga nos conectou. É o que Jung chama de “função transcendente”. Seu papel é o de fazer aparecer um novo comportamento, falando por meio de símbolos. Por exemplo, o símbolo da serpente Ananta, da mitologia hindu: de um lado, completamente descontraída para servir de leito ao deus Vishnu e, de outro, muito firme para carregar o universo. O símbolo é a síntese dos opostos.

As posturas, em relação ao solo, podem ser: em pé, deitada, sentada, de joelhos, invertida etc. Os movimentos corporais podem ser: de fechamento, de abertura, de equilíbrio, de inclinação, de torção, de flexão, de alinhamento etc. Quanto aos efeitos, elas podem ser: de descontração, de energização, de calma, de equilíbrio etc. A maior parte das posturas podem e devem ser adaptadas em função da flexibilidade da pessoa, da sua idade, das suas capacidades físicas ou de outros problemas. Por exemplo, uma postura sentada de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares, com as pernas reunidas, pode ser feita por uma pessoa idosa, sentada confortavelmente em uma cadeira, com os mesmos efeitos; o que importa, nesse caso, é a retidão da coluna vertebral.

Para as pessoas idosas, esse terceiro membro não é tão importante quanto à respiração e o controle dos sentidos. Entretanto, muitos movimentos podem ser propostos com a finalidade de melhorar as funções musculares, cardiopulmonares e das articulações, e igualmente para recolocar a energia em funcionamento, reforçando o sistema imunitário. Para as pessoas idosas, o par de opostos “firmeza-doçura” nos exercícios físicos faz todo sentido, pois não é o momento de se fazer violência ou de lutar contra o corpo, mas de estabelecer com ele relações não violentas. Contudo, também não se trata de pensar que não há nada a fazer.

²⁶Capítulo II, aforismo 47.

²⁷Capítulo II, aforismo 48.

3.2.4 QUARTO MEMBRO: *PRĀNAYAMA* (CONTROLE DA RESPIRAÇÃO)

No Yoga-Sutra (BOUANCHAUD, 2007), Patanjali diz que, depois de exercitarmos as posturas, podemos trabalhar a respiração: “Os movimentos da respiração são: a expiração, a inspiração e a suspensão... A regularização da respiração é o fim da expiração e inspiração de forma inconsciente e automática”.²⁸ No aforismo seguinte, ele dá os meios: “Observando o lugar onde se coloca a respiração, a sua amplitude e o seu ritmo obtemos uma respiração longa e subtil”.²⁹

A observação e o controle permitem sentir a respiração, localizar o lugar onde ela se realiza (tórax, ventre, narinas etc.), manter a concentração sobre ela, escutá-la, dar-lhe um ritmo, contar os ciclos etc. A flexibilidade física, a descontração mental e o relaxamento passam pela tomada de consciência da respiração e do seu progressivo controle (CHATEL, 2009).

Tudo o que concerne à respiração está em relação com o ar, elemento vibratório que nos traz a energia vital, o *Prāna*, pelo qual nós vivemos. O ritmo e o movimento da nossa respiração são influenciados pelo nosso corpo e nosso mental: a respiração se acelera quando fazemos um esforço físico e se desarmoniza sob o efeito de emoções como ansiedade, medo, estresse etc. Mas, ao contrário, podemos utilizar a respiração para influenciar positivamente o emocional, o mental, bem como para descontrair nosso corpo.

Os benefícios do *Prānayama* para as pessoas idosas são de grande importância, tanto no nível físico quanto no nível psicológico. No nível físico, os movimentos simples que o idoso pode fazer, se são feitos lentamente, acompanhados por uma inspiração e expiração lenta e profunda, permitem oxigenar completamente o organismo e torná-lo “vivente”; sem falar da descontração muscular. Porém, é no nível psicológico que os efeitos são mais importantes. Existe um laço estreito entre a respiração e o mental, ou seja, as emoções. Quando o idoso é atormentado por idéias e sentimentos negativos ou quando se sente perturbado pela angústia, ansiedade ou medo pode encontrar um meio de se acalmar, de se sentir seguro internamente, focalizando na respiração. Isso também favorece a volta sobre si mesmo, a interiorização, sem o fechamento para a relação com os outros.

²⁸Capítulo II, aforismo 49.

²⁹Capítulo II, aforismo 50.

O *Prānayama* pode, igualmente, preparando-os à meditação, produzir nas pessoas idosas o equilíbrio mental e desenvolver a concentração; despertando uma maior sensibilidade à dimensão simbólica da vida e fazendo crescer a fé (*sraddha*).

3.2.5 QUINTO MEMBRO: *PRATYĀHĀRA* (RECOLHIMENTO DOS SENTIDOS)

No Yoga-Sutra, Patanjali dá aos sentidos de percepção o lugar exato, dizendo que quando o mental não está mais identificado com o seu campo de experiência, acontece uma reorientação dos sentidos na direção do si mesmo, como se os sentidos se conformassem à natureza do espírito (BOUANCHAUD, 2007).³⁰

Para preservar nossa energia vital, depois do controle da respiração, são nossos sentidos que precisamos controlar, pois, como diz o Eclesiastes: “[...] o olho não se farta de olhar, o ouvido não se farta de ouvir [...]” (BÍBLIA, 1991).³¹ Para isso, primeiro precisamos eliminar as perturbações emocionais, levando a sério os princípios relacionais e os princípios pessoais, equilibrando nosso corpo pela prática das posturas, e a nossa mente, pelo controle da respiração. Em seguida, deve-se tomar consciência de que vivemos em um mundo onde uma grande parte da nossa energia se perde pelos olhos, os ouvidos, a voz, o sexo etc. Enfim, disciplinar nossos sentidos de percepção (olhar, ouvir, sentir etc.) e nossos sentidos de ação (falar, pegar, deslocar-se etc.) e o mental que coordena tudo isso. Por meio dos sentidos de percepção, nosso mental é, continuamente, bombardeado por imagens, cores, sons, sabores e sensações dramáticas que podem ou não ativar os sentidos de ação, reagindo em função dos nossos desejos ou de nossas aversões. Não se trata de reprimir os desejos ou as aversões, mas de discipliná-los para não se agir a partir de impulsões. Devemos escutar nossos desejos e aversões, dar-lhes direito à existência sem, contudo, obedecê-los cegamente. Para o yoga, o mundo exterior deve ser excluído, quando necessário, para que o mental possa comandar no lugar das forças externas. Se o mental quer entrar em contato com o mundo exterior, os sentidos devem funcionar nessa direção; mas, quando o mental não quer, os sentidos devem ser capazes de fazer o mesmo e se recolherem.

O controle dos sentidos nos torna livres frente aos estímulos do mundo exterior e nos permite chegar a uma maior concentração; permite-nos, igualmente, organizar nossos sentidos para acalmá-los para, quando necessário, abstermo-nos de impressões

³⁰Capítulo II, aforismo 54.

³¹Eclesiastes, 1: 8.

sensoriais negativas. Esse controle nos dá a possibilidade de irmos ainda mais longe, tornando-nos abertos àquilo que nos é bom. Se, de um lado, nosso mental pode intoxicar-se pelas impressões da má qualidade que recebe –as quais reforçam nossas tendências negativas latentes – de outro, é possível abrir-se ao que nos pode alimentar corretamente. Ele se afasta das impressões inadequadas e se orienta para as que nos convém. Assim, o controle dos sentidos age no nível mental sobre nosso sistema imunitário, tornando-nos mais aptos a neutralizar o que pode nos fazer mal. A prática do controle dos sentidos pode ajudar as pessoas idosas a se tornarem mais conformes ao que pede a natureza para essa fase da vida, ou seja, a terem menos interesse por coisas materiais e mundanas –como dinheiro, glória, trabalho, sexo, poder etc. – e, assim, desenvolverem a interioridade, a espiritualidade, a serenidade e a sabedoria.

Porém, ao contrário disso, uma boa parte das pessoas idosas se lança no ativismo ou em toda sorte de comportamento mais apropriado a pessoas mais jovens, em uma tentativa de fazer perdurar sua juventude. Outra parte, no isolamento, sentindo-se abandonada, comporta-se de maneira apática; olha a televisão e escuta o rádio a maior parte do tempo, prisioneira de um mundo virtual e do bombardeio da mídia. Uma massa de impressões negativas mergulha essas pessoas no medo, na insegurança e no pessimismo porque não compreendem o que se passa no mundo e porque não sabem o sentido da vida.

Nossa sociedade de consumo está muito atenta ao aumento da população idosa, está pronta para criar toda sorte de necessidades, freqüentemente artificiais, às quais se propõe a responder.

3.2.6 OS TRÊS ÚLTIMOS MEMBROS: *SAMYAMA* (CONSCIÊNCIA TOTAL)

O controle dos sentidos pelo mental nos faz livres frente aos estímulos do mundo exterior. Mas, para que *Purusha* (nosso ser profundo) possa reinar, é necessário controlar o mental a fim de nos tornarmos livres frente aos estímulos do mundo interno, ou seja, frente às torrentes de pensamentos com as quais nosso mental é confrontado. Não basta apenas nos isolarmos e nada ouvir e nada ver porque, mesmo na solidão, nosso mental pode estar fervendo.

O *Samyama* significa consciência perfeita; trata-se de um processo que se faz por etapas e que é mais um resultado do que um meio. Os três membros que o constituem são: *Dharana*, *Dhyana* e *Samādhi*.

O sexto membro é *Dharana* (concentração). Para Patanjali, a concentração é a capacidade de manter a atenção sobre um determinado objeto escolhido (BOUANCHAUD, 2007).³² Esse objeto pode ser externo – como a luz de uma vela, uma foto, etc. – ou interno – como a visualização de uma divindade, uma cor, um acontecimento, etc. Isso exige uma grande atenção, a qual vai concentrar nossa energia que se dirige, automaticamente, ao espaço aonde orientamos nossa atenção. Trata-se de um sujeito que, por um ato de vontade e de um esforço consciente, dirige sua atenção para um objeto com o qual ele vai começar um primeiro contato.

O sétimo membro é *Dhyana* (meditação). A meditação é a continuidade da atividade mental fixada sobre o objeto escolhido (BOUANCHAUD, 2007).³³ A meditação é a prolongação da concentração; a diferença é que a concentração exige um esforço mental no objeto escolhido; já na meditação, é a consciência profunda que é solicitada. O contato com o objeto escolhido se afina e uma relação se estabelece; não se trata mais de atenção e de esforço, mas de comunicação, de interação. Na meditação, nosso mental está harmonizado e em equilíbrio permitindo com que nossa energia se renove e se transforme para chegar ao estado de paz e de calma que constitui a finalidade do yoga. A meditação nos aproxima cada vez mais do nosso *si mesmo* profundo, o *Purusha*. Pouco a pouco, ela nos liberta das impregnações negativas e nos dá outras, de nível superior.

O oitavo membro é o *Samādhi* (estado de unidade). É o estado de prolongação da meditação, quando brilha somente a essência do objeto e a consciência está em relação com o que não tem forma e toca o infinito.³⁴ O *Samādhi* se caracteriza pela ausência de perturbações mentais e pela clareza. Nossa consciência periférica participa do mundo externo e, freqüentemente, é perturbada pela agitação que se torna como um véu entre a realidade e o nosso ser profundo, deformando nossas percepções. No *Samādhi*, ela se acalma e podemos ver através do nosso ser profundo, do *si mesmo*; nesse estado, nossas percepções vêm pela intuição; uma profunda integração se realiza, dando o sentimento de profunda unidade com o todo, uma sensação de “existir com” o objeto da nossa meditação.

Para as pessoas que começaram a prática do yoga bastante cedo, os benefícios desse processo, na velhice, são muito importantes. Para começar, quando o nosso

³²Capítulo III, aforismo 1.

³³Capítulo III, aforismo 2.

³⁴Capítulo III, aforismo 3.

mental se acalma, o coração se tonifica e os músculos se descontraem; como o físico e o psíquico se interpenetram e agem um sobre o outro, nossos reflexos e nossa capacidade de tomar decisões melhoram, bem como a coerência entre nossos pensamentos e nossas ações. A meditação também permite manter-nos presentes a nós mesmos e aos outros, com maior profundidade, e viver “aqui e agora”, o que nos ajuda a realizar as tarefas do nosso envelhecimento.

Na velhice, as perturbações da memória são muito freqüentes, causando numerosos problemas na vida quotidiana. O desenvolvimento da atenção e da concentração, o equilíbrio psíquico e a descontração, próprios da meditação, podem ajudar no estímulo da memória e prevenir eventuais perturbações nesse campo. Envelhecendo, podemos sentir a necessidade de nos ligarmos com a dimensão mais profunda da nossa vida e de nos orientarmos para a espiritualidade de maneira mais profunda, buscando dar sentido à nossa vida. A meditação, por exemplo, pode nos ajudar a tomar consciência do próprio envelhecimento e do potencial que ele traz no nível espiritual. Na Índia, a velhice é considerada a fase da vida mais apropriada para o desenvolvimento espiritual.

Para as pessoas que começaram a prática do yoga mais tarde, ou na fase do envelhecimento propriamente dito, os resultados são menores, mais limitados. Mas, mesmo com resultados limitados, a velhice pode tomar outro rumo. Cada um evolui a partir do lugar em que está e da bagagem que traz do passado. O importante é perseverar na prática e confiar os resultados à força superior.

3.2.7 TRATAMENTO DOS OITO MEMBROS NO OCIDENTE

A ordem de enumeração dos oito membros não corresponde à ordem cronológica do desenvolvimento da prática do yoga, a qual varia segundo a personalidade, as afinidades, as condições e as capacidades de cada um. Segundo Bouanchaud (2007), no ocidente, os oito membros são tratados na seguinte ordem:

- 1) Em um primeiro momento, são trabalhadas as posturas físicas, acompanhadas pelo movimento respiratório e pela consciência dos movimentos;
- 2) Em seguida, vêm os exercícios de controle da respiração;
- 3) A prática desses dois membros pode trazer melhoras na relação com os outros e consigo mesmo;

- 4) Paralelamente, exercita-se a concentração que compreende o controle das percepções sensoriais, das ações e dos pensamentos;
- 5) Por último, o 7º e o 8º membros se realizam como uma continuidade dos resultados precedentes.

É possível objetar que a filosofia do yoga, por ser muito antiga e de outra cultura, é um pouco estranha à nossa cultura ocidental e, como tal, inadaptada à nossa realidade. A essa objeção pode-se responder que existem teóricos ocidentais – bem próximos dos tempos atuais – que defendem uma visão muito semelhante à do yoga; C.G.Jung, por exemplo, foi beber nessa fonte milenar. Trataremos a seguir de alguns conceitos da psicologia junguiana e de alguns pontos convergentes entre as duas teorias.

4 CARL GUSTAV JUNG

Jung nasceu em 26 de julho de 1875, em Kesswil, no cantão de Turgóvia, Suíça. Aos 25 anos de idade, tornou-se assistente de Eugen Bleuler, no Hospital Psiquiátrico de Burghölzli, em Zurique. Alguns anos mais tarde (1907), teve seu primeiro encontro com Freud, em Viena, com quem manteve forte relação profissional durante vários anos. Em 1914, os dois se separaram, definitivamente, por causa de um desacordo sobre o conceito de inconsciente. Para Freud, o inconsciente é apenas pessoal, referindo-se a determinado sujeito e seus conteúdos reprimidos, tais como: desejos, angústias, medos, violência etc. Para ele, a libido – que é apenas instinto, pulsões e sexualidade – é a causa de problemas psíquicos. Jung tem outra idéia a respeito do assunto.

Entre 1920 e 1938, Jung fez várias viagens fora da Europa. Em 1920, visitou a África do Norte (Argélia e Tunísia); em 1925, esteve no Quênia e em Uganda e, também, passou algum tempo com os índios *Pueblos*, do Novo México; em 1938, fez uma viagem de três meses à Índia. Segundo suas palavras, essa viagem deixou traços que vão de um infinito a outro infinito. Essa viagem foi, para ele, a oportunidade de tirar suas próprias conclusões das muitas leituras já feitas sobre a filosofia da Índia e sobre a religião desse país. Na sua autobiografia, ele escreve: “a Índia me tocou como um sonho porque eu estava, e continuei a procura de mim mesmo, a procura da minha própria verdade” (JUNG, 1973, p. 315).

Em 1948, fundou o Instituto Carl Gustav Jung de Zurique, com a finalidade de acolher profissionais e estudantes de todos os países que quisessem obter ou aperfeiçoar conhecimentos sobre a psicologia analítica, nome dado por Jung ao seu método e a sua maneira de trabalhar. Em 1957, começou a escrever sua autobiografia. Morreu aos 6 de junho de 1961, com 86 anos de idade. Na introdução da sua autobiografia, ele escreve:

Só me parecem dignos de serem contados os acontecimentos da minha vida através dos quais, o mundo do eterno fez irrupção no mundo efêmero... ao lado dos acontecimentos interiores as outras lembranças perdem a cor... mas os encontros com a outra realidade se impregnaram de maneira indelével na minha memória e fazem a particularidade da minha vida... eu só posso me compreender pelas aventuras interiores e é delas que trata minha autobiografia. (JUNG, 1973, p. 23).

Ele termina sua autobiografia dizendo:

Eu não tenho julgamento sobre mim mesmo ou sobre minha vida. Eu não tenho certeza de nada. Eu não tenho, propriamente falando, nenhuma convicção definitiva sobre nenhum assunto. Eu sei apenas que nasci e que existo. É como se eu experimentasse o sentimento de ser carregado. Eu existo sobre a base de alguma coisa que eu não conheço. Apesar de toda incerteza eu sinto a solidez disso que existe e a continuidade do meu ser, tal como eu sou. O mundo no qual penetramos ao nascer é brutal e cruel, e, ao mesmo tempo de uma divina beleza. (JUNG, 1973, p. 408).

Acima da porta de entrada da casa de Jung, em Kusnacht (Suíça), tem gravada na pedra a seguinte frase: “Chamado ou não chamado, Deus estará presente” (JUNG, 1973). Essa inscrição é uma demonstração de quanto o mundo de Jung foi penetrado, impregnado pelo sagrado.

4.1 Teoria bipolar sobre o inconsciente

Para Jung, a consciência –que ele considera a mais importante das curiosidades da natureza –“não se cria ela mesma; ela emana de profundezas desconhecidas... Ela é como uma criança que nasce cotidianamente do seio maternal do inconsciente” (JUNG, 1973, p. 471). Ela aspira a se desenvolver cada vez mais, sendo o seu limite fixado pelo desconhecido. Esse desconhecido se divide em: a) desconhecido do mundo exterior, constituído pelos objetos exteriores, aos quais se chega pelos sentidos e b) o desconhecido do mundo interior, constituído por dados interiores, aos quais se chega pela experiência imediata. A esse último, Jung chama inconsciente.

O conceito de inconsciente foi o ponto de discórdia entre Freud e Jung, levando-os a um rompimento definitivo. Esse rompimento provocou uma grande crise em Jung e muita perturbação; porém, é a partir daí que seu trabalho começa a tomar forma, fundamentado em prova empírica, resultado de um trabalho sobre si mesmo e não em postulados filosóficos ou teorias especulativas. Seus estudos sobre mitos, sonhos, desenhos – seus e de seus pacientes – o levaram à conclusão de que existe outro centro mais profundo, que ele chamou de inconsciente coletivo.

Jung, ao contrário de Freud, não aceita que o inconsciente seja apenas pessoal e se refira a um indivíduo definido, a quem pertencem os conteúdos reprimidos (como desejos, angústias, medos, violência etc.). Também não admite que a totalidade do inconsciente seja atribuída, apenas, ao instinto sexual. Para ele, o ser humano, que traz em si sua história pessoal, carrega no mais profundo de si mesmo a história da humanidade. Essa história se apresenta na forma de imagens e atitudes ancestrais, uma

espécie de memória de um conjunto de imagens e de motivos inatos e comuns a toda humanidade.

No inconsciente coletivo, encontra-se o que vem da família, das pessoas que povoam nosso meio ambiente imediato, do nosso país de origem e da nossa raça. A tarefa do “eu consciente” (ego) é aceitar e enfrentar não somente o inconsciente que nos é próprio, mas também as características coletivas com as quais fomos contemplados pelo acaso do nosso nascimento. O texto a seguir confirma a amplitude que Jung atribui ao inconsciente:

[...] tudo o que eu conheço, mas que não penso a um dado momento, tudo o que já tive consciência uma vez, mas esqueci, tudo o que foi percebido pelos meus sentidos, mas que não registrei no meu espírito consciente, tudo o que involuntariamente e sem prestar atenção, ou seja: inconscientemente, eu sinto, penso, me lembro, desejo e faço, todo o futuro que se prepara em mim e que se tornará consciente mais tarde, tudo isso é o conteúdo do inconsciente. A esses conteúdos vêm se juntar as representações ou impressões dolorosas mais ou menos intencionalmente reprimidas. Eu chamo inconsciente pessoal o conjunto de todos esses conteúdos. Mas, além, nós também encontramos no inconsciente propriedades que não foram adquiridas individualmente; elas foram herdadas, como os instintos, as pulsões para executar ações comandadas por uma necessidade, mas não por uma motivação consciente...Os conteúdos do inconsciente pessoal fazem parte integrante da personalidade individual e poderiam ser também conscientes. Os do inconsciente coletivo constituem como uma condição ou uma base da psique em si, condição onipresente, imutável. Idêntica a ela mesma em todos os lugares. (JUNG, 1973, p. 456).

4.2 Os arquétipos

Os arquétipos são elementos constitutivos do inconsciente coletivo, como os instintos; comparados a estes últimos, podem ser considerados como padrões de comportamento. Da mesma maneira que os instintos perseguem – no organismo físico – objetivos próprios e essenciais, os arquétipos perseguem objetivos próprios e essenciais a nível psicológico. Segundo Jung:

Quando aparece uma situação correspondendo a um arquétipo determinado, este se torna então ativado e surge uma força de compulsão agindo como uma ordem instintiva e atingindo seu objetivo contra toda razão e contra toda vontade. (JUNG, 2002, p. 58).

No encontro com certos arquétipos, as manifestações emocionais são constituídas por sentimentos os mais variados e podem ir da alegria à dor, da paz ao

terror, da doçura à violência. Os arquétipos são, também, considerados como forma de percepção, de pensamento e de ação. Eles não têm uma forma toda pronta:

[...] precisam do homem, ou do contato com o consciente para adquirirem 'saber'. Suas manifestações repousam sobre pré-condições instintivas e não têm nada a ver com a razão; elas não são criadas racionalmente da mesma maneira que não podemos afastá-las através de uma argumentação racional. (JUNG, 1973, p.401).

Quando os arquétipos se manifestam, exprimem-se por meio de formas específicas e adquirem significados particulares. Poderíamos dizer que para cada situação particular na vida existe um arquétipo; entre os mais importantes, encontram-se os arquétipos do pai, da mãe, da criança, do herói, do dragão, da feiticeira, do divino, do tesouro e da morte. Entre a grande variedade de arquétipos, Jung extrai o que ele chamou de grandes arquétipos, ou seja, *sombra*, *anima-animus* e *si mesmo*, os quais fazem parte da estrutura do psiquismo. Jung deu a essas três categorias o nome de “arquétipos do desenvolvimento”, pois cada uma corresponde a um estágio distinto de desenvolvimento psicológico (JUNG, 1973). Os arquétipos se manifestam por meio das dimensões simbólicas da vida tais como sonhos, fantasias, certos pensamentos, imaginação, etc. São fontes de mitologias, religiões, contos de fada etc.

A teoria de Jung sobre o inconsciente coletivo é muito importante para o homem moderno que, privilegiando uma atitude racional, nega e reprime a dimensão espiritual ou religiosa da vida. Definindo o que compõe o inconsciente, Jung nos dá um panorama da alma e nos mostra como esses núcleos de energia, que são os arquétipos, se manifestam na nossa vida pessoal, influenciando nossos destinos; mas também nos mostra como podemos descobrir esses valores dentro de nós, compreendê-los, harmonizá-los e transformá-los em fonte de criatividade. Ele nos alerta para a importância que têm, para o nosso psiquismo pessoal e coletivo, a espiritualidade, as religiões, as mitologias, os contos de fada etc. bem como as práticas de cunho espiritual, como por exemplo, a prática do yoga. Para ele, a visão espiritual ou religiosa da vida não é monopólio das religiões e não se refere a crenças, dogmas, instituições religiosas etc. É uma função psicológica natural.

4.3 Processo de individuação: conceito central da psicologia analítica

Segundo Jung, está presente na vida de cada um de nós, mesmo que inconsciente, a vontade e o desejo de atingir uma meta, uma auto realização que seria o objetivo profundo de toda a organização do nosso psiquismo, o qual carrega, em si, as questões do sentido da vida: “quem sou eu?”; “de onde vim?”; “para onde vou?” e “o que vim fazer aqui?” Um “eu” fraco e preso a sua particularidade histórica não consegue perceber o verdadeiro sentido da vida.

Jung usou os textos antigos da Índia, os *Upanishads*, como chave de leitura para elaborar o conceito de si ou *si mesmo* que tem grande importância em toda sua obra. Descobrir o sentido da vida leva a encarnação do *si mesmo*. Ao processo para ir do eu ao *si mesmo* Jung deu o nome de “processo de individuação”. O processo de individuação é, pois, o caminho que nos leva a nossa unidade mais íntima, única e definitiva, a realização do nosso *si mesmo* profundo. Para Jung, não se trata de uma simples tomada de consciência do eu; isso nos levaria a identificar o eu com o *si mesmo*, com grande risco de cairmos no egocentrismo, no individualismo e de supervalorizar a nossa pessoa em detrimento dos outros. O *si mesmo* é, infinitamente, maior que um simples *eu*; ele inclui o consciente (o ego), mas também o inconsciente (o não ego) e constitui uma personalidade mais ampla, mais completa. “Existem muitos arquétipos, mas o que engloba todos os outros, a quintessência de todos os arquétipos, é o si mesmo, o princípio organizador, orientador e unificador, que dá a vida da pessoa sua direção e seu sentido.” (MOACANIN, 2001, p. 57).

O *si mesmo* representa a natureza divina do homem; é o lugar onde ele encontra o todo, o cosmos, e pode se sentir e se ver como fazendo parte do universo. O processo de individuação se percorre sozinho; é um processo doloroso, pois se trata de uma luta entre forças contrárias. Nossa realidade é feita de elementos contrários que se constituem em pares de opostos: masculino-feminino, alto-baixo, bom-mau, direita-esquerda, branco-preto, seco-úmido, frio-quente, noite-dia, redondo-quadrado, corporal-espiritual, etc., e assim ao infinito. Não podemos fazer um julgamento definitivo sobre nada sem levarmos em conta o seu contrário.

De acordo com Jung, a oposição faz parte da psique e o par de opostos fundamental é o consciente-inconsciente. O desacordo é saudável na sociedade, pois é a expressão da vida mental, mas não é um fim em si mesmo; o acordo é também importante e é preciso buscar o equilíbrio dos opostos. Esse é um trabalho difícil e que

só pode se realizar por meio do princípio que Jung chamou de “função transcendente”, expressão tomada da matemática, que é uma espécie de passarela para percorrer o caminho do *eu* até o *si mesmo*. Essa função lhe permite criar um terceiro elemento no par de opostos, que produz uma síntese, a qual convida a pessoa à mudança, à transformação. O propósito da função transcendente é criar uma ligação entre o consciente e o inconsciente e fazer aparecer um novo comportamento. Esse terceiro elemento, unificador dos opostos, é percebido pela consciência por meio de símbolos.

A palavra “símbolo” vem do grego e significa “colocar junto”, ou seja, integrar. Esses símbolos aparecem nos sonhos, nas fantasias, na meditação, nas artes etc. Trata-se de uma ação que pode ser qualificada de religiosa; aliás, a etimologia da palavra religião (*religare*: religar) é a mesma da palavra símbolo. De acordo com Monbourquette, “Esta ação tem como função ligar, isto é, reconciliar os opostos psíquicos como: o masculino e o feminino, o amor e a força, o sofrimento e a salvação, a perda e o ganho, a ação e a meditação, a possessão e a pobreza, a liberdade de escolha e o dever, etc.” (MONBOURQUETTE, 2006, p. 78).

Nessa viagem até o *si mesmo* profundo, o *eu* encontra vários parceiros; esse encontro é indispensável, mas complica o caminho. O quadro abaixo mostra os parceiros do *eu* (ego) nessa viagem.³⁵



De acordo com Sédillot:

A persona aparece entre o eu e o mundo exterior, agindo em primeiro lugar de modo horizontal e se apresentando como uma colaboradora direta e importante. Com a sombra começa uma descida vertical para o desconhecido produzindo revelações perturbadoras, mesmo chocantes para o eu. Em seguida a anima e o animus, instancias bem menos acessíveis levando o eu para uma orientação ainda mais profunda ao encontro do inconsciente coletivo, de onde surgem os arquétipos, os mais diversos e os mais

³⁵O esquema foi apresentado e copiado pelos participantes de um seminário sobre a sombra, realizado em Matran, Suíça, nos dias 9 e 10 de fevereiro de 2008, do qual participou esta pesquisadora.

surpreendentes, representados sob os traços de figuras femininas ou masculinas veiculadas em grande parte pelos sonhos. As etapas do processo de individuação consistem então em uma real confrontação com o desconhecido de cada um desses parceiros e à abertura dessas três portas que exigirão do eu: fazer cair a máscara da persona, se desidentificar das projeções: combater a sombra; se confrontar com o esquema inicial da anima ou do animus.(SÉDILLOT,2003,p. 125).

4.40 conceito de alma, anima

Jung situa a alma como intermediária entre o inconsciente e o consciente, um terceiro lugar entre as perspectivas do corpo e da mente (JUNG, 1967, p.235-320).Para Woodman, a alma é parte espírito, parte matéria. “Penso que a alma tenha a ver com aquele ponto em que se cruzam o temporal e o eterno, com aqueles momentos nos quais nos experimentamos e experimentamos os outros em nossa total humanidade parte animal, parte divina.”(WOODMAN, 2003, p. 111).Para este autor, a alma é concebida como intermediária entre o espírito e a matéria.

“Falar a partir da alma é criar um instante de reflexão, um intervalo entre as certezas tanto espirituais como materiais.” (QUINTAES, 2015). A alma é a totalidade que nasce da união do espírito e da matéria; ela une esses dois opostos. Daí vem que compreendemos a vida pela razão, por nosso lado masculino e consciente, por nosso ego;mas a vida vive em nós por nossos sentimentos e por nossa afetividade, ou seja, por nosso lado feminino, inconsciente. Porém, essa vida vivida por nosso inconsciente, para se tornar real, precisa da razão, pelo simples fato de que, sem ela, as coisas não andam tão bem, como afirmava o próprio Jung. A alma é corporificada, “está no corpo” e possui nela mesma a capacidade de relacionar-se com o divino, cuja imagem essencial traz em si, ou seja, o arquétipo da imagem de Deus, o arquétipo divino. Assim, por meio da alma, o espírito conversa com a matéria e a matéria conversa com o espírito.

A *anima* é um dos conceitos de Jung mais complicados; em geral, é definida como a parte feminina da psique masculina. Para um oriental, por exemplo, a experiência fundamental é a fusão dos contrários, a perfeita união do masculino e do feminino –o *yin* e o *yang*, ou seja, qualidade feminina e masculina;a deusa, tanto quanto o deus, fazem parte da sua cultura, e um não pode existir sem o outro. Nesse contexto cultural, a *anima* – enquanto contrapartida feminina da psique masculina – não faz sentido. Já no mundo ocidental patriarcal, onde prevalecem os princípios e valores

masculinos, esse conceito tem um papel importante para o equilíbrio do indivíduo e da cultura; atua na psique dos dois gêneros.

De acordo com Woodman, “tradicionalmente, a alma é considerada de natureza feminina, assim como a matéria é tida como feminina. Enquanto estivermos nesta terra, o corpo e a alma estão inextricavelmente ligados. Nenhum deles é perfeito segundo referências absolutas.” (WOODMAN, 2003,p.111).A alma é paradoxal, vive bem nos opostos; não rejeita o sofrimento procurando extirpá-lo a todo preço, mas busca compreender sua retórica, ou seja, o que ele está nos dizendo. Seu mundo é cheio de imagens, cores, sons, texturas, etc. Ela é plena de sensibilidade, vive no coração e se alimenta do devaneio, da fantasia, da imaginação, da poesia e das imagens metafóricas que fascinam e surpreendem. Visualizar essas imagens não é uma questão de percepção, mas de maneira de olhar; a alma não vê as coisas, o mundo e os outros apenas com os sentidos de percepção, mas com o coração. É ela que permite transformar um “acontecimento”, uma vivência exterior em uma “experiência”, ou seja, em uma vivência interior, que cria sentido e significado para o que nos acontece. A alma precisa de cultivo. Sim, é preciso cultivar a alma; contudo:

Para que ocorra o cultivo da alma é imprescindível que vivamos a vida inseridos no mundo, que não busquemos nada para além dele como nas disciplinas espirituais que negam ou desvalorizam o mundo, nem que busquemos algo para aquém dele como nas práticas psicológicas que se interessam unicamente pelos aspectos subjetivos. (QUINTAES, 2015).

4.5 Alguns pontos de convergência entre o yoga e a psicologia analítica

Os pontos de convergência entre o yoga, enquanto sistema codificado –que leva em conta os aspectos filosóficos, teóricos e práticos– e a psicologia analítica de Jung são muitos. Isso, aliás, não causa surpresa a ninguém, uma vez que Jung bebeu nessa fonte milenar de sabedoria. Entre os muitos pontos de articulação entre esses dois sistemas, alguns que se destacam serão apresentados a seguir.

4.5.1 PRIMEIRO PONTO

Os dois sistemas partilham da mesma visão de homem, da sua natureza divina, ou seja: da presença, nele – mesmo que escondida – de uma essência superior que ele

deve aprender a manifestar. Para os dois sistemas, aperfeiçoar-se significa dar a essa natureza cada vez mais condições para se manifestar. Porém, os dois sistemas também afirmam que essa natureza divina e a natureza humana devem se aliar para que o homem possa desabrochar e crescer. Dessa união das duas naturezas, nasce uma totalidade viva.

Para o yoga, a grande desgraça do homem é o desconhecimento (*avidya*) dessa realidade. Para Jung, a neurose se apresenta como o sofrimento de uma alma que não descobriu o seu sentido. Essa perda do sentido da existência se traduz em: estresse, depressão e outras doenças, suicídio e uso de drogas etc.

4.5.2 SEGUNDO PONTO

Os dois sistemas se propõem como tarefa, libertar o homem desse sofrimento. Para o yoga, sofrimento tem três origens: a que vem de si mesmo, a que vem de outras criaturas e a que vem de calamidades naturais (*Sāmkhya, I*). *Sāmkhya* significa “conhecimento perfeito”; é o livro que contém a filosofia do yoga. O yoga da ação se propõe então tratar os sofrimentos que tem origem em nós mesmos, tratando as suas causas. No capítulo dois do Yoga-Sutra (BOUANCHAUD, 2007), livro que contém os fundamentos do yoga, Patanjali diz que a tarefa do yoga é a redução das causas de sofrimento;³⁶ no aforismo seguinte, ele enumera essas causas: a falta de conhecimento, o ego, o apego, a aversão e o medo.³⁷ É da falta de conhecimento que vem as outras quatro causas que representam manifestações de pulsões naturais, mas que a falta de conhecimento torna exageradas;³⁸ não se deixar influenciar por esses fatores de sofrimento é um dos objetivos do yoga. No aforismo que se segue, Patanjali define de que falta de conhecimento (*avidya*) ele está falando: “A falta de conhecimento é reconhecer o eterno no efêmero, o puro no impuro, o prazer no sofrimento, o absoluto no relativo”.³⁹ Como se vê, trata-se de uma inversão de valores que, segundo Bouanchaud, significa confundir uma coisa e o seu oposto no físico, no pensamento, no afetivo e no espiritual (BOUANCHAUD, 2007).

Quanto a Jung, ele escreve, em sua autobiografia, que sua tarefa era a cura das almas (JUNG, 1973). O seu propósito não era apenas curar o indivíduo de uma doença,

³⁶Capítulo II, aforismo 2.

³⁷Capítulo II, aforismo 3.

³⁸Capítulo II, aforismo 4.

³⁹Capítulo II, aforismo 5.

mas, sobretudo, ajudá-lo a atingir sua plenitude, sua plena maturidade, a realização de todo o seu potencial, a realização de si mesmo.

4.5.3 TERCEIRO PONTO

O propósito último, tanto do yoga quanto da psicologia analítica, é a transformação espiritual, respondendo à necessidade de viver a dimensão simbólica da vida. Essa transformação, para Jung, é a realização do *si mesmo*, de sua plenitude. Ele começa sua autobiografia com essas palavras:

[...] minha vida é a história de um inconsciente que atingiu sua realização. Tudo o que existe no inconsciente quer se tornar acontecimento, e a personalidade (ela também) quer se manifestar a partir de suas condições inconscientes e se sentir viva enquanto totalidade. (JUNG, 1973,p.21).

Já para o yoga, existe no mais profundo de nós mesmos potencialidades de clareza, de paz e de alegria, como sementes destinadas a se desenvolverem; essas sementes,às vezes, encontram obstáculos ao seu crescimento e, assim, precisamos colocá-las em contato com os elementos que podem alimentá-las. Isso significa harmonizar a mente e desenvolver a clareza mental. Essa clareza e harmonização mental não podem ser conseguidas pelo acúmulo de conhecimento, mas pela compreensão do que se passa na nossa vida; essa compreensão, por sua vez, só pode ser obtida pela ação, pelo enfrentamento das situações-problemas nas quais estamos implicados, uma ação que precisa ser equilibrada pela descontração, evitando todo tipo de tensão. Ação e descontração devem andar juntas.

No Yoga-Sutra(BOUANCHAUD, 2007), Patanjali diz que “Quando o mental não está mais identificado com seu campo de experiência, há uma reorientação dos sentidos na direção do si mesmo”.⁴⁰ Na vida cotidiana, nós somos como que empurrados para o mundo exterior e para tudo o que nos solicita. Porém, quando o mental para de se identificar apenas com essa vida exterior, ficamos liberados para nossa dimensão interior. Então, como diz o aforismo seguinte: “nossos sentidos são perfeitamente apaziguados, aquietados”⁴¹ e nós atingimos outro nível de consciência, o estado de *Samādhi*, ou seja, de perfeita integração e harmonização com o “todo”, o

⁴⁰Capítulo II, aforismo 54.

⁴¹Capítulo II, aforismo 55.

estado em que nosso *si mesmo* governa em vez de ser comandado pela consciência. “Graças a este *Samādhi* cessam as causas de sofrimento.”⁴²

4.5.4 QUARTO PONTO

Tanto um sistema quanto o outro tem a firme convicção de que cada ser humano traz em si mesmo um programa de desenvolvimento, de evolução; em poucas palavras, o aperfeiçoamento da personalidade é um fenômeno natural e cada ser humano traz em si as sementes do seu crescimento. Esse caráter auto evolutivo da natureza humana, postula a necessidade de um procedimento metodológico não diretivo.

Para Jung, “o terapeuta deve seguir a natureza como um guia e sua intervenção consiste mais em desenvolver os germes criativos existentes dentro do paciente que em assegurar um tratamento.” (JUNG, 2011, p.53). Ele constata que seus pacientes que se curaram do sofrimento da alma apenas estabeleceram uma relação consciente com seu inconsciente e deixaram que as coisas se fizessem, por elas mesmas:

A arte de deixar as coisas acontecerem por elas mesmas, a ação pela inação – deixar as coisas se fazerem por elas mesmas, como dizia Mestre Eckart – se torna para mim a chave da porta de entrada no caminho. Nós devemos ser capazes de deixar as coisas se produzirem por elas mesmas na psique. Para nós trata-se de uma arte que a maioria das pessoas ignora totalmente. A consciência não para de interferir, de ajudar, de corrigir, de negar, não deixando jamais se desenvolver em paz o processo psíquico. (JUNG, 1983, p. 15).

Já para o yoga, possuindo o homem a semente de seu próprio desenvolvimento, a transformação não vem de uma intervenção exterior, mas é o resultado da plenitude da natureza (BOUANCHAUD, 2007).⁴³ Porém, a evolução natural pode encontrar obstáculos e, nesse caso, a intervenção externa é necessária, mas não de forma direta. Da mesma maneira que um agricultor não faz crescer uma planta puxando-a para cima, mas preparando a terra com adubo, tirando as ervas daninhas, irrigando, criando condições para que a planta cresça por si mesma (BOUANCHAUD, 2007),⁴⁴ a intervenção no crescimento de alguém se caracteriza por uma ação indireta, que consiste em criar condições favoráveis à transformação, para que cada um desenvolva o melhor de si mesmo.

⁴²Capítulo IV, aforismo 30.

⁴³Capítulo IV, aforismo 2.

⁴⁴Capítulo IV, aforismo 3.

4.5.5 QUINTO PONTO

Outro ponto de convergência entre os dois sistemas é a necessidade, na velhice, de uma mudança na relação “ego-si mesmo”. Para Jung, é normal, na juventude e na idade adulta, que o ego se volte mais para o mundo exterior e para suas exigências, por uma necessidade de adaptação. Mas, a velhice traz consigo a necessidade de afirmar a diferença entre o ego e o *si mesmo* profundo, o qual busca um sentido espiritual para a vida. A terapeuta junguiana, Irene Claremont de Castillejo diz:

É na última fase da vida que as pessoas têm necessidade de voltar a atenção para o interior de si... porque, se os seus jardins se tornam como devem, elas poderão morrer felizes, com o sentimento de terem cumprido a tarefa de se tornarem a pessoa que elas estavam destinadas a ser. (CASTILLEJO apud PRETÁT, 1997, p. 96).

Segundo Hollis (2004) – outro terapeuta junguiano – na juventude e na idade adulta a pergunta que precisamos responder é: “*o que o mundo está pedindo de mim?*” Já na velhice, a pergunta essencial é: “*o que a alma pede de mim?*”. Responder à primeira pergunta exige atenção às expectativas familiares, escolares, profissionais, relacionais etc. bem como o fortalecimento do ego. Responder à segunda pergunta exige que passemos do plano biológico e social para o plano psicológico e espiritual e que levemos em conta as aspirações do *si mesmo* profundo.

A pessoa que se apega aos valores e ídolos da primeira metade – juventude, status, uma confirmação contínua por parte dos outros - está presa a um padrão regressivo e auto-alienante no qual ele ou ela é conivente com a violação de sua alma e de seus chamados. Assim, não somente nós temos questões, mas a vida tem questões para nós. (HOLLIS, 2004, p.17).

Para o yoga, o ser humano é composto de dois princípios: *Purusha* ou *Âtman* que significa *si* ou *si mesmo* (espírito) e *Prakriti* que representa o corpo e o psíquico (matéria densa e sutil). O espírito ou consciência superior é “aquele que vê” e a matéria é “o que é visto”, o instrumento de percepção.⁴⁵ Fazem parte do que é visto: o mundo objetivo, nós mesmos, nosso corpo, nossos sentidos, nosso mental e o conjunto do nosso psiquismo, por meio de que temos a possibilidade de ver. O que é visto, ou seja, a vida visível aparece sob três aspectos, os quais variam sem cessar. Os objetos, os seres, os temperamentos, os humores etc. são uma mistura desses três aspectos, que são:

⁴⁵Capítulo II, aforismo 6.

compreensão e clareza, movimento e atividade, inércia e obscuridade. Tudo muda em nós e ao redor de nós. Essa natureza instável tem uma dupla finalidade: a experiência sensorial e a libertação (BOUANCHAUD, 2007).⁴⁶

Isso significa que nosso corpo (sentidos, psiquismo etc.) tem como finalidade, de um lado, realizar, desfrutar, gozar de uma experiência sensorial e, de outro, ultrapassar essa experiência, sem a rejeitar, mas libertando-se dela. Toda a nossa vida física, sensorial, mental e social serve de campo de experiência para o *si mesmo* profundo – nossa verdadeira natureza. Nossa vida não tem um fim nela mesmo, mas é um meio de aprendermos mais, de nos despertamos a nós mesmos e ao outro. Em cada experiência vivida, vale a pena se perguntar: *o que aprendi com ela?* A fase final da vida é vista, no yoga, como o ponto mais alto do acúmulo de experiência e de saber. Esse acúmulo proporciona a visão ampla da vida e o desapego, características próprias do envelhecimento – claro, se a pessoa viveu plenamente as outras fases da vida.

4.5.6 SEXTO PONTO

Esses dois sistemas também têm em comum o fato de serem ainda reservados a uma elite privilegiada e que pode pagar. Para que o pensamento de Jung e a prática do yoga possam ser úteis ao maior número possível de pessoas, é indispensável que sejam colocados ao alcance dos seres humanos comuns, tanto no plano econômico quanto no da compreensão. Porém, nenhum dos dois está dentro dos padrões socioeconômicos e culturais da nossa sociedade.

Passados mais de 50 anos da morte de Jung, ele ainda não entrou plenamente nas universidades “[...] estou entre aqueles que acreditam que C.G.Jung ainda não foi descoberto ou pelo menos não apreciado o suficiente [...]” (HOLLIS, 2004, p. 13). Segundo o mesmo autor, Jung “sustentava que aqueles que não se sentiam à vontade em qualquer fé institucional também podiam ter acesso à vida do espírito por meio de um encontro pessoal com os símbolos gerados espontaneamente, que emergem da alma” (HOLLIS, 2004, p. 14). Diante dessa afirmação, talvez não seja por acaso que “[...] quando se viu na necessidade de entender-se com a psicanálise, a igreja católica preferiu pactuar com o ‘ateu’ Freud, que definira a religião como uma ‘ilusão’ e não com o

⁴⁶Capítulo II, aforismo 18.

‘religioso’ Jung, que a confinara e a sepultara nas práticas terapêuticas.” (GALIMBERT, 2003, p. 236).

Quanto à prática do yoga, essa é, em geral, mal entendida. O mais comum é que seja vista como um método de treinamento físico, uma ginástica – para alguns, muito leve, para outros, acrobática. Os que a vêem como algo mais que um treinamento físico correm o risco de se perderem no caminho, ignorando o corpo. Segundo Woodman:

[...] as pessoas que já estão sediadas na cabeça podem usar o yoga equivocadamente... Pratico Āsanas do yoga, mas apenas nas mãos de um mestre competente que reconheça o perigo que esta disciplina representa em termos de fomentar o desenvolvimento de uma consciência desencarnada, em estado de graça, livres de nossas limitações estruturais... Os praticantes de yoga podem entrar numa fantasia, em que usam esta disciplina para fugir da realidade e deixar o corpo para trás. (WOODMAN, 2003, p. 107).

Para os ocidentais, a prática do yoga pode se tornar “um veneno que serve para completar a sujeição de sua natureza já mutilada e fazer (dela) um robô dócil à sua vontade.” (JUNG, 1996, p.192). Nesse caso, a unidade e a totalidade que caracterizam o yoga estão muito longe. Para Jung:

[...] o trabalho simbólico do ocidental é o de aceitar, como o por do sol, morrer (*occidens*), ou seja, descer nas profundezas de sua alma, enfrentar os dragões de suas próprias *sombras* para poder renascer ao amanhecer (*oriens*), em um novo estado de consciência, o de indivíduo, o ser unificado. (JUNG, 1996, p.187-191).

Na seqüência voltamos a tratar do tema da espiritualidade aprofundando suas várias dimensões.

5 DIMENSÕES DA ESPIRITUALIDADE

Tradicionalmente, enquadrámos espiritualidade no contexto da religião. Atualmente, o conceito de espiritualidade passou a integrar outros aspectos da vida e das experiências humanas; nossa espiritualidade se reflete na qualidade das relações que estabelecemos em vários aspectos da nossa existência, ou seja: na relação conosco mesmos, com os outros, com o meio natural e com algo que transcende o domínio humano; é na interconexão entre essas diversas dimensões que encontramos o sentido da vida.

5.1 Relação consigo mesmo

Esse aspecto da espiritualidade diz respeito à forma como nos relacionamos conosco mesmos, ao significado e ao propósito que damos a nossa existência e aos valores de vida que adotamos; tem a ver com nossa identidade pessoal, nossa autoconsciência, o sentido da nossa vida, nossa alegria e paz interior. Nessa dimensão, a espiritualidade está voltada ao conhecimento de si mesmo; porém, não se trata de um conhecimento exterior ao indivíduo, que vem de fora, como o conhecimento das ciências humanas, mas daquele que vem de dentro, que exige uma “prática ou um cuidado de si”, em uma linguagem foucaultiana (FOUCAULT, 2013) ou uma “aproximação de si” (*Svādhyāya*), como propõe o yoga (BOUANCHAUD, 2007).⁴⁷ Trata-se de um trabalho permanente, sistemático e perseverante sobre si mesmo e não de uma mera introspecção fantasiosa, impulsiva ou temporária.

Temos a ilusão de pensar que nosso “eu conhecido”, o ego, é a totalidade do nosso ser; porém, ele não passa de uma pequena ilha na imensidão do mar ou uma pequena clareira na escuridão da floresta. Segundo Jung, o “eu consciente”, o ego, não é o único; ele tem vários parceiros na direção do exterior e na direção do interior.

Na direção do exterior, está a *persona*, que designa o que cada um representa para si mesmo e para o seu meio, mas não o que cada um é. Ela é formada por traços, idéias, valores e deveres do ambiente no qual estamos inseridos, ou seja: ambiente familiar, cultural, nacional etc. A *persona* é o que nós mostramos de nós mesmos ao

⁴⁷Capítulo II, aforismo 1.

mundo exterior. O perigo da *persona* é nos identificarmos com ela e acreditarmos que somos aquilo que aparentamos.

Na direção do interior, estão a *sombra*, o *animus* ou a *anima* e o *si mesmo*. A *sombra* é constituída de tudo que nós reprimimos de nós mesmos para nos adaptarmos ao meio social; é o oposto do ideal de *eu* adotado pela *persona*. O *animus* ou a *anima*, segundo o sexo do indivíduo, ou seja, a *sombra* contrassexual, sustenta traços do sexo oposto. Para chegar às riquezas do *si mesmo* profundo, o homem deve acolher sua mulher interior, sua emotividade e sua sensibilidade e a mulher deve acolher seu homem interior com sua capacidade de iniciativa, força e coragem. O *si mesmo*, que é o centro do nosso psiquismo consciente e inconsciente, coordena e organiza nossa personalidade; é nossa identidade profunda. É um espaço sagrado onde Deus habita; ele sabe “quem” nós somos, “o que” nós queremos viver e “qual é” nossa missão única. É o centro espiritual que conhece o plano de conjunto de nosso desenvolvimento e que vai resistir ao que a *persona* propõe como ideal de si; o verdadeiro ideal de si é integrar a totalidade do nosso ser. O *si mesmo* é, pois, o lugar da nossa totalidade; é o infinito, o plano superior onde os opostos se reúnem, produzindo percepções afinadas, sincronias, harmonia e sentido.

Persona, *ego*, *sombra*, *anima* ou *animus* são etapas de um itinerário psicoespiritual, que conduz ao nosso ser profundo. Podemos ser tentados a pensar que apenas uma elite intelectual pode realizá-lo. É um engano! São as pessoas – na hora em que emergem em suas sombras – que conseguem encarar a verdade sem identidades superficiais, as que conseguem entrar em comunhão com o seu *si mesmo* profundo.

O *eu consciente* ou *ego* tem uma existência própria e deve manter o equilíbrio entre o mundo interior e o mundo exterior; para se realizar, deve se projetar no *si mesmo* com quem precisa manter uma relação que deve ir se aprofundando e se intensificando ao longo da vida. Porém, ele não pode pretender se tornar o *si mesmo*, o que seria uma inflação; não nos podemos deixar dominar pelo pequeno *ego*, mas reconhecer a presença do *si mesmo* com sua autonomia, e a ele nos submeter, o que significa uma entrega a algo maior do que nossa razão.

A coabitação do *ego* com todos esses parceiros nem sempre é fácil e essas diversas partes de nós mesmos podem entrar em conflito. Na idade adulta, por exemplo, o *ego* é mais voltado para a *persona*, o mundo exterior e suas exigências. Mas, envelhecendo, as aspirações do *si mesmo* também começam a apresentar suas exigências, contrariando outras; o *si mesmo* pode ter a aspiração, digamos, de estar vivo,

e ter uma boa saúde. A *sombra* que está próxima do *si mesmo* vai dizer ao indivíduo: “cuide-se”. Mas a *persona*, voltada para os valores do mundo externo, diz: “é preciso ser dinâmico, jovem, ter um corpo de atleta; é preciso correr uma hora por dia”. Se o eu escuta a *sombra*, o indivíduo vai reconhecer que está cansado e decide repousar. Mas, se está identificado com a *persona*, pode tomar decisões que podem agravar seu estado de saúde. Uma relação harmoniosa conosco mesmos é tarefa para toda a vida.

Jung escreve: “O sentido da minha existência é que a vida me dirige uma pergunta...ou melhor, eu sou eu mesmo uma pergunta... Devo dar minha resposta, senão, serei reduzido à resposta que me dará o mundo.” (JUNG, 1973, p. 373). Ora, essa resposta não deve vir de fora, mas do mais interior de nós mesmos, pois ela tem a ver com o sentido de nossa existência. Não é o mundo que deve definir quem sou eu, o que quero viver, qual é minha tarefa; sou eu quem deve dizer ao mundo quem eu sou, o que quero viver, o que sou capaz de fazer. Se quisermos nos conhecer melhor, aumentar nossa autoestima, crescer psicológica e socialmente, desenvolver-nos moral e espiritualmente é imprescindível realizar esse trabalho sobre nós mesmos, sobretudo o trabalho de examinar e reintegrar nossa *sombra pessoal* e nossa *sombra contrassexual*.

5.2 Relação com os outros

Esse aspecto da espiritualidade refere-se à qualidade e à profundidade das nossas relações interpessoais; diz respeito, também, à moral, à justiça e à esperança na humanidade. Inclui os sentimentos de amor, de afeto e de confiança entre as pessoas, a generosidade, a bondade e o respeito pelos outros.

As diversas dimensões da espiritualidade se influenciam e interagem umas com as outras; o desenvolvimento de uma contribui para o aprofundamento das outras. A relação conosco mesmos (aspecto pessoal) e a relação com os outros (aspecto comunitário) estão intimamente ligadas. Vem daí que o desconhecimento da nossa *sombra*, essa parte mal amada de nós mesmos nos impede de termos relações sociais saudáveis. Vejamos, primeiro, o que é a *sombra* e, em seguida, de que maneira ela perturba nossas relações sociais.

A *sombra* é uma parte de nós mesmos (que não é amada) que reprimimos no inconsciente por medo de sermos rejeitados pelas pessoas importantes para nós. Por exemplo, a mãe quer um filho dócil, agradável, afetuoso; o filho, percebendo isso, reprime toda manifestação de agressividade. A *sombra* é o oposto da *persona*; é

umaparte de nós que nos empurra a responder às expectativas do meio exterior, por uma necessidade de adaptação. Tudo o que não aceitamos de nós mesmos, porque os outros também não aceitam – seja uma emoção, uma qualidade, um traço de caráter, um talento etc. – colocamos no que Robert Bly chama de “saco de lixo” que carregamos: “Até uns 30 anos passamos a maior parte do nosso tempo decidindo que aspectos de nós mesmos vamos colocar no saco de lixo, a fim de agradar aos outros e nos fazer aceitar; depois passamos o resto das nossas vidas tentando retirá-los.” (BLY apudMONBOURQUETTE, 2006, p. 41).

É claro que precisamos de um *eu* social, ou seja, de uma *persona* sólida e saudável, antes de nos confrontarmos com a *sombra*; é o *eu* social que vai nos conduzir no mundo exterior, ou seja, no mundo objetivo. Certa adaptação aos valores e às normas do meio social é necessária; porém, acontece, frequentemente, que essa adaptação se torna patológica, criando uma personalidade precária, doente, com baixa autoestima e que, em vez de se adaptar ao meio de maneira normal, mobiliza sua energia para se proteger dele, que é visto como hostil.

Uma das características da *sombra* é se projetar sobre o outro provocando perturbações nas nossas relações. Essa parte mal-amada de nós mesmos, que rejeitamos e guardamos longe do nosso chão de consciência, se não for reconhecida e acolhida vai entrar na nossa vida consciente na forma de projeção sobre o outro. Qual o efeito dessa projeção? Os traços ou qualidades que recusamos ver em nós mesmos serão atribuídos aos outros; passamos, então, a idealizar as pessoas com as quais nos relacionamos ou a desprezá-las e ter medo delas e, claro, reagindo em consequência disso. Os portadores das nossas projeções se tornam, aos nossos olhos, fascinantes, desprezíveis ou ameaçadores; quando essas projeções acontecem, nossas relações interpessoais se tornam conflituosas, dependentes, fusionais, ou seja, irrealis. De acordo como material que foi reprimido, temos uma *sombra negra* ou uma *sombra branca*. A *sombra negra* está relacionada a uma reputação de retidão e virtude (tudo que é contrário à retidão, a virtude etc. está reprimido no inconsciente) e a *sombra branca* vem da falta de desenvolvimento de uma tendência virtuosa que ficou enterrada no inconsciente. A *sombra contrassexual* é o exemplo típico de *sombra branca*; projetamos no ser amado traços não desenvolvidos de nossa personalidade, criando uma fascinação, uma paixão. Com o tempo, a paixão esfria e a projeção se retira; o homem dinâmico, reservado, generoso, perseverante se transforma,então, em um histérico, frio, controlador, cabeçudo etc. Enfim, o príncipe se transforma em sapo e a princesa em bruxa. John

Sanford – no seu livro *Parceiros Invisíveis*– fala de brigas homéricas entre a *anima* do homem e o *animus* da mulher; parceiros invisíveis que se digladiam, independentemente dos parceiros externos, objetivos, reais (SANFORD, 1987).

A experiência da anima para o homem representa o relacionamento com o próprio corpo, com seus instintos, com seus sentimentos e sua capacidade de relacionamento com os outros;enfim, representa Eros na sua vida. A experiência do *animus* para a mulher representa seu senso prático, suas aptidões e sua capacidade de concentrar suas energias e alcançar seus objetivos no mundo exterior. Enfim, é colocar *logos* na sua vida. Se não experimentarmos isso conscientemente, em nós mesmos, projetamos no parceiro. Dentre as muitas pessoas do sexo oposto, iremos nos sentir atraídos por aquelas que são boas iscas para a projeção e, então, literalmente nos apaixonamos pelas nossas partes que estão faltando desenvolver; somos invadidos por uma sensação agradável de unidade, de energia, de felicidade. O outro se torna o mágico que nos salva. Entramos em uma relação fusional. Ora, em um relacionamento maduro, os parceiros se apóiam mutuamente, mas não podem realizar as tarefas de individuação ou desenvolvimento da personalidade um do outro; ninguém pode nos dar o que queremos e precisamos no mais fundo de nós;somente nós podemos fazer isso por nós. Quem usa os relacionamentos como ponto de apoio para amparar um *eu* precário e instável, não pode enfrentar o desafio da coragem e da disciplina que exige um relacionamento maduro. A verdade é que nossos relacionamentos, sejam com o parceiro contrassexual, sejam com outras pessoas, não podem ser melhores do que nosso relacionamento conosco mesmos.

Outro ponto que concerne aos nossos relacionamentos é a nossa consciência moral, sobre a qual a *sombra* tem uma influência muito importante. No início da vida, ela se resume em obedecer às regras e às leis morais transmitidas pelo nosso meio social, as quais favorecem alguns comportamentos em detrimento de outros. Por exemplo, nas sociedades indígenas, os valores comunitários têm muita importância, já os valores individuais, são quase inexistentes. Nas sociedades capitalistas, ocorre o contrário:os valores individuais são supervalorizados e os comunitários, não. As leis morais de uma cultura determinam o que é permitido e o que é proibido; para se conformar, a pessoa pode reprimir certas qualidades morais que o seu meio ambiente considera pouco importantes ou mesmo inaceitáveis. Devemos, pois, libertar-nos de certos condicionamentos impostos pelo nosso meio ambiente cultural se não quisermos deixar na *sombra* valores importantes, não incentivados pelo nosso meio ambiente.

Eric Neumann fala de uma nova ética, na qual em vez de projetar sobre os outros as tendências de nossa *sombra*, as reconhecemos em nós mesmos, assumimos a responsabilidade por elas e as reintegramos em uma vida moral coerente. A antiga moral, segundo o autor (NEUMANN, 1991), leva a uma mentalidade de “bode expiatório”; essa mentalidade, para começar, se manifesta no plano pessoal, a partir de antipatias e conflitos relacionais. Em seguida, pode assumir proporções cada vez maiores, diabolizando grupos, comunidades, povos, minoridades como, por exemplo, estrangeiros, negros, homossexuais, enfim, todos os diferentes. Todos esses tornar-se-ão “bodes expiatórios”. Essas sombras coletivas, não conscientizadas e projetadas, podem criar os massacres – como a exterminação dos judeus na última guerra mundial – e muitas matanças, que vemos, ainda hoje, em nossos noticiários nacionais e internacionais.

5.3 Relações com o ambiente natural

Esse aspecto da espiritualidade se refere às nossas relações com o mundo físico e biológico, com a terra, e tem a ver com o cuidado e a proteção do meio ambiente; se expressa por meio de sentimentos tais como: admiração e deslumbramento diante de uma bela paisagem, sentimento de união com a natureza, sensação de harmonia com o meio ambiente.

Recentemente, o Papa Francisco lançou uma encíclica (PAPA FRANCISCO, 2015) alertando sobre nossa responsabilidade diante da grave crise ecológica que estamos enfrentando e sobre a necessidade de cuidarmos do nosso planeta, nossa casa comum. Nossa era é marcada pelo referencial de dominação, sugerido por uma tradução desajeitada do texto bíblico: “[...] multipliquem-se, encham e submetam a terra; dominem os peixes do mar, as aves do céu e todos os seres vivos que vivem sobre a terra [...]” (BÍBLIA, 1991).⁴⁸

Isso levou o homem a ter o domínio sobre a terra e sobre os demais seres vivos, como se fosse o rei da criação. Por meio de um racionalismo exacerbado, o homem moderno constituiu a si mesmo como o centro do mundo; tem a ilusão de ser a medida de todas as coisas, de ser o senhor de tudo e de todos. Nossa percepção da realidade é determinada pelo racional e pelo controle técnico; uma percepção que tem base nos

⁴⁸Gênesis, 1:28.

valores de produtividade, eficácia, consumismo, obediência às leis etc. Trata-se de uma consciência solar que fala na e pela cultura ambiente, defende os padrões vigentes e favorece a adaptação do sujeito à sociedade, enfim, defende os aspectos morais (STEIN, 1998). Falta a consciência lunar, que fala pelo inconsciente e pelo instinto, que anula as diferenças para incluir, conectar e acolher. A pessoa animada pela consciência lunar não se vê separada do mundo natural, mas se sente “uma” com ele; defende os aspectos éticos no confronto com o *si mesmo* profundo. A consciência lunar representa o feminino, cujas potencialidades são reprimidas por uma cultura de espírito masculino.

A atual emancipação feminina é, sobretudo, a emancipação do elemento masculino na mulher; a igualdade da mulher se refere aos seus direitos no interior de uma sociedade produtivista. O feminino está, ainda, reprimido – tanto no homem quanto na mulher – e a sua recuperação produziria uma síntese humana mais completa. O seguinte texto de Francine René Taillandier, escrito há mais de 30 anos, mostra-se bastante atual:

Parece, efetivamente que o homem, e, sobretudo o homem ocidental, não superou, com sua consciência ainda jovem, o status de adolescente em relação ao arquétipo da natureza, a grande mãe, e age em relação a ela com a ambivalência própria a esta idade: de um lado ele espera tudo dela e não pode pensar que ela possa se esgotar e morrer; de outro lado, orgulhoso de seu jovem eu e da sua liberdade, de sua força viril, da eficácia do seu tecnicismo, ele se afirma agressivamente, com o risco de cair numa destrutibilidade cega. Ele precisa dar um grande passo a mais na individuação: ter uma relação consciente, refletida e amorosa com esta mãe natureza, com sua terra, com a vida que corre no inconsciente e que lhe indicará a atitude justa, porque se ele estiver em harmonia consigo mesmo, ele estará em harmonia com o cosmos. Então ele encontrará também a relação com o feminino e saberá equilibrar sua agressividade e sua avidez tecnológica própria a uma cultura unicamente masculina. (TAILLANDIER apud SÉDILLOT, 2003, p. 107).

A individuação da qual fala o texto é o desenvolvimento das capacidades individuais, do potencial inato que cada um traz em si e que o coloca no mundo e com o mundo. A individuação está condicionada à realização do *si mesmo* e ao reconhecimento do outro, tanto no interior de si mesmo quanto no exterior.

Felizmente, um novo paradigma está se estabelecendo, que evidencia o que representamos como espécie, isso é, seres humanos, e nos coloca no meio ambiente como um todo, diminuindo nossa distância das outras espécies. Um sinal disso é a proclamação do dia 22 de abril como o dia internacional da terra mãe.⁴⁹ A ideia de

⁴⁹ Assembleia Geral da ONU, 22 de abril de 2009. Disponível em: <<http://www.unric.org/pt/actualidade/23881>>.

chamar a terra de “mãe terra” é muito apropriada, pois ela é “um organismo vivo, o qual faz surgir a vida e a mantém”(MOLTMANN,2014, p. 35).Diz o papa Francisco que “[...] crescemos pensando que éramos seus proprietários e dominadores, autorizados a saqueá-la.” (PAPA FRANCISCO, 2015).

Mas, sendo filhos da terra, como podemos dominá-la, explorá-la, destruí-la? Nessa nossa sociedade patriarcal, precisamos nos questionar sobre a relação ambígua que mantemos com a mãe terra, o que mostra o medo que temos do inconsciente e do feminino. Sendo filhos da terra, somos irmãos de todas as outras criaturas geradas por ela, filhos da mesma mãe; essa fraternidade em relação às outras espécies da natureza foi vivida de modo exemplar por São Francisco de Assis, o santo ecológico. Considerando a terra como mãe que nos sustenta e nos governa, ele chamava de irmãos e irmãs o vento, a água, o fogo, o sol, a lua e as estrelas, as flores e os animais. Eis o seu belo canto do irmão sol:

Louvado sejas, meu senhor,
com todas as tuas criaturas,
especialmente o meu senhor irmão sol,
o qual faz o dia e por ele nos alumia.
E ele é belo e radiante com grande esplendor:
de ti altíssimo, nos dá ele a imagem.
Louvado sejas, meu senhor,
pela irmã lua e pelas estrelas,
que no céu formaste claras, preciosas e belas.
Louvado sejas, meu senhor pelo irmão vento,
pelo ar, pela nuvem, pelo sereno, e todo o tempo,
com o qual, às tuas criaturas, dás o sustento.
Louvado sejas, meu senhor, pela irmã água,
que é tão útil e humilde, e preciosa e casta.
Louvado sejas, meu senhor, pelo irmão fogo,
pelo qual iluminas a noite:
ele é belo e alegre, vigoroso e forte.
Louvado sejas, meu senhor, pela nossa mãe terra,
que nos sustenta e nos governa,
e produz diversos frutos com flores coloridas e a erva.

Francisco foi uma das pessoas mais avançadas no processo de individuação; por isso, foi um místico que soube viver em uma grande harmonia consigo mesmo, com os outros e com a natureza. De acordo com o Papa Francisco:

Se nos aproximamos da natureza e do meio ambiente sem essa abertura para a admiração e o encanto, se deixarmos de falar a língua da fraternidade e da beleza na nossa relação com mundo, então as nossas atitudes serão as do dominador, do consumidor ou de um mero explorador dos recursos naturais, incapaz de por um limite aos seus interesses imediatos. (PAPA FRANCISCO, 2015, p.15).

Em relação ao cuidado para com a natureza, muita coisa precisa ser feita, mas, segundo o Papa Francisco, antes de tudo é a humanidade que precisa mudar (2015). Para o Pontífice, precisamos tomar consciência da gravidade da crise ecológica que estamos enfrentando e traduzir essa consciência em novos hábitos e em ações simples que podem frutificar e dar grandes resultados, tais como:

[...] evitar o uso de plástico e papel, reduzir o consumo de água, separar o lixo, cozinhar apenas aquilo que razoavelmente se poderá comer, tratar com desvelo os outros seres vivos, servir-se dos transportes públicos ou partilhar o mesmo veículo com várias pessoas, plantar árvores, apagar as luzes desnecessárias [...]. (PAPA FRANCISCO, 2015, p. 123).

Além dessas ações simples, mas que podem ter grandes resultados, precisamos desenvolver nossa capacidade de contemplar e superar a indiferença do coração:

[...] nós olhamos as coisas ao nosso redor, mas não aprendemos a contemplar. Somente quando nos aquietamos e reservamos tempo para a contemplação é que somos capazes de perceber a beleza de uma árvore ou a essência de uma flor. Somente quando, ao contemplarmos e nos abrimos à impressão provocada por aquilo que está diante de nós, é que podemos dizer que amamos as pessoas e as coisas em si mesmas. (MOLTMANN; BOFF, 2014, p. 46).

Essa espiritualidade leva à superação da frieza de sentimentos diante do sofrimento dos outros e da injustiça, bem como à superação da indiferença diante do sofrimento da natureza, nos colocando em luta por um futuro comum.

5.4 Relação com o transcendente

Essa dimensão da espiritualidade se refere a nossa relação com algo ou alguém que transcende o domínio humano, seja qual for o nome que possamos lhe dar: Deus, força cósmica, força superior, realidade transcendente etc. Esse aspecto da espiritualidade se expressa pela relação com o divino, com Deus, pelo sentimento de paz e união com ele, pela vida de oração e meditação, pela participação em rituais e cerimônias de adoração e louvor e de muitas outras maneiras.

O padre Teilhard de Chardin lembra que “Nós não somos seres humanos vivendo uma experiência espiritual. Nós somos seres espirituais vivendo uma experiência humana.” (CHARDINapud JANIS, 2010, p.37). Poderíamos comparar essa

experiência humana, ou seja, a dimensão histórica da nossa vida às ondas do mar. Como as ondas, ela é caracterizada por um começo e um fim, por nascimento e morte, por altos e baixos. A dimensão divina é como a água na imensidão do oceano; não tem começo nem fim, é sempre a mesma. Porém, as ondas estão no oceano e são feitas da sua água. Isso significa que a dimensão histórica da nossa vida e a dimensão divina formam uma só coisa; mesmo vivendo na dimensão histórica, ou seja, no mundo das ondas, nós podemos ter contato com a água, pois a onda não é nada mais do que água. Se vivemos somente na onda, sofreremos; mas, se buscarmos entrar em contato com a água, nos sentiremos serenos e tranquilos.

Entrar em contato com a água significa relacionar-se com o ser divino, com Deus ou, se preferirmos, com a força cósmica, com a realidade transcendente. Podemos pensar que somos incapazes de tocar essa dimensão, mas quem de nós já não teve, em um dia, um vislumbre de uma realidade que nos ultrapassa?

Há momentos em que nos sentimos elevados fora da realidade familiar. O que experimentamos então parece não ser deste mundo. Trata-se de momentos singulares, marcados por algo maravilhoso que nos toca subitamente. Tudo o que vivemos se torna impregnado de uma qualidade particular. Uma espécie de encantamento nos torna, ao mesmo tempo, estrangeiros e inteiramente nós mesmos, bem protegidos em alguma coisa familiar. Impossível dizer o que é, e, aliás, se não fosse indizível não seria mais “isto”. Mesmo se, se trata de um sentido desconhecido este inatingível, este Todo Outro, é, no entanto real porque dele emana uma força que lhe é própria. Nossa consciência de viver é banhada de uma claridade e de um calor singulares. Por um instante, desprendidos das forças quotidianas experimentamos uma impressão de extraordinária liberdade. (DURKHEIM, 2010, p. 19).

O desenvolvimento do nosso ego passa por diversos estágios até chegar à sua separação do *si mesmo*, o que, para Lawrence Jaffe, caracteriza uma consciência bem evoluída (JAFFE, 2002). Assim, desidentificado com o *si mesmo* o ego pode, agora, com ele relacionar-se livremente e o *si mesmo* se liga a Deus. Como pontua Hollis, o eixo de ligação *si mesmo-Deus* ou *si mesmo-cosmos*: “[...] é moldado pelo mistério cósmico que transcende o mistério da encarnação individual. Se não tivermos algum relacionamento com o drama cósmico, estaremos restringidos a uma vida efêmera, superficial e árida.” (HOLLIS, 1995, p. 37). Porém, avançar nessa direção é um caminho nada fácil, cheio de idas e vindas, pois, como insiste Mestre Eckhart em seu sermão 21: “[...] não acreditem se alguém disser que Deus está aqui ou acolá. Deus não é daqueles que encontramos numa curva da estrada.” (ECKHART, 2004).

A relação com a dimensão transcendente exige fé, desprendimento, humildade, esforço perseverante, entrega e abandono; temos que fazer nossa parte, mas bem cientes de que, nesse domínio, tudo é graça divina. Jesus Cristo nos chama a essa aventura quando diz: “Busquem em primeiro lugar o reino de Deus e a sua justiça.” (BÍBLIA, 1991).⁵⁰ O reino de Deus é Deus mesmo, o qual apreendemos dentro de nós mesmos. Quando perguntado sobre a vinda do reino de Deus, Jesus respondeu: “O reino de Deus não vem ostensivamente. Nem se poderá dizer: está aqui ou ali porque o reino de Deus está dentro de vocês.” (BÍBLIA, 1991).⁵¹

Essa resposta de Jesus pode nos surpreender, pois, em geral, pensamos que podemos ser felizes encontrando algo e nos ligando a isso ou a alguém no mundo exterior. Jung escreve em sua autobiografia:

Vemos freqüentemente pessoas se tornarem neuróticas quando se contentam com respostas inadequadas ou erradas às questões da vida. Elas procuram posição, casamento, reputação, sucesso exterior e dinheiro; mas continuam neuróticas e infelizes, mesmo quando conseguem o que procuravam. Essas pessoas, em geral sofrem de uma grande estreiteza de espírito. Suas vidas não têm conteúdo nem sentido suficientes. Quando elas podem se desenvolver e adquirir uma personalidade mais ampla, quase sempre a neurose desaparece. (JUNG, 1973, p.166).

Esse texto de Jung é muito importante; é verdade que vivemos, em geral, no mundo muito limitado do nosso espaço, do nosso tempo, da nossa história pessoal, no mundo das ondas. De acordo com Mestre Eckhart, podemos compreender o homem de duas maneiras:

[...] de um lado como um homem exterior e de outro como um homem interior. O homem interior, cujas obras são espirituais, o homem exterior cujas obras são corporais. Com o homem interior buscamos Deus em uma vida contemplativa, com o homem exterior buscamos Deus em uma vida ativa. (ECKHART, 2006, p.304).

A vida ativa, da qual fala esse texto, refere-se a todas as nossas práticas religiosas exteriores, tais como: nossas ações de solidariedade, nossos relacionamentos interpessoais e nossa participação em orações coletivas, ritos e cerimônias de adoração e louvor. Porém, uma autêntica relação com Deus precisa ir além das práticas exteriores; ela exige, também, meditação, contemplação e mística, ou seja, a presença de Eros (sensorialidade) na nossa relação com o transcendente. Na realidade, as duas práticas

⁵⁰Mateus, 6:33.

⁵¹Lucas, 17:20,21.

devem andar juntas, pois uma sem a outra pode trazer sérios problemas ao desenvolvimento da personalidade, ignorando questões éticas e questões da prática. A meditação faz da nossa relação com o ser divino, presente em nós, o centro da nossa vida humana; ajuda-nos a perceber essa presença e a dar testemunho dela na existência quotidiana. Todo movimento religioso que tem vida se apóia no acesso a essa experiência do ser sobrenatural, divino, e sua ausência priva de vida qualquer religião.

Quando se fala em meditação, incluem-se várias coisas, que consistem, entre outras, em: exercícios de silêncio, de concentração e de apaziguamento; reflexão interiorizada de um texto (bíblico ou não); concentração em uma imagem sagrada etc. Mas, a meditação pode e deve ir além e tornar-se uma porta de entrada ao mistério, ao mistério que somos nós mesmos, no nosso ser profundo, onde a vida divina vive em nós. Essa vida divina toma forma no mundo por meio de nós. O nosso ser essencial, divino não é uma idéia, um objeto ou o produto de uma piedosa imaginação; ele é o receptáculo de uma experiência que é, sobretudo, uma dádiva, uma graça divina:

Apesar das experiências, cujo caráter sobrenatural e a força transformadora fazem pressentir, o que nós chamamos o ser essencial, ele mesmo, permanece um mistério, um mistério que se retira e se cala quando procuramos apreendê-lo. Toda fé religiosa implica uma atitude de abandono do coração, na qual o mistério fala porque não tentamos decifrá-lo. Unir-se ao ser essencial é unir-se ao mistério. (DURKHEIM, 2010, p. 14).

A conexão com nosso ser essencial, com nosso *si mesmo* profundo não é fruto do nosso esforço mental, do nosso pensamento racional; ela é fruto do abandono do coração à ação da graça. É essa conexão que dá forma ao ser essencial na nossa vida concreta, exterior. O resultado, além de uma vida menos ego centrada e mais altruísta, é a mudança de nossa atual existência – voltada apenas para as necessidades, as exigências e a beleza do mundo exterior – para uma existência que busca a manifestação do ser divino, o que significa a realização do *si mesmo*.

6 A METODOLOGIA DA PESQUISA

A pesquisa em questão insere-se no campo dos estudos sobre espiritualidade. Nela, discutiu-se a questão da espiritualidade no processo de envelhecimento, a partir do ponto de vista do yoga e da psicologia junguiana. Trata-se de um estudo de cunho exploratório. Segundo Gil (1989), os estudos exploratórios “têm como principal finalidade descrever, esclarecer e modificar conceitos e idéias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores.” (GIL, 1989, p. 43).

Em geral, esses estudos apresentam uma maior abertura no seu planejamento, dando uma visão geral, a partir do levantamento de obras, e tratando do assunto pesquisado, quando esse é pouco explorado. Já se mencionou, anteriormente, o reduzido número de teses e dissertações que tratam do tema “envelhecimento e espiritualidade no prisma do yoga”, o que corrobora o caráter exploratório do estudo em questão.

Este trabalho trata-se de uma pesquisa qualitativa com características etnográficas. Para que uma pesquisa seja qualitativa, é necessário que o pesquisador capte o fenômeno estudado a partir das pessoas nele envolvidas, sobretudo captando percepções e entendimentos, o que favorece a interpretação e a busca de sentido. O caráter etnográfico, por sua vez compreende um longo tempo de contato direto com a população pesquisada, exige observação e participação em atividades que envolvem essa população. Neste trabalho, a pesquisadora manteve um ano e meio de contato com o grupo estudado, a partir de aulas semanais de yoga que se constituíram na atividade pedagógica utilizada. A intenção deste estudo não foi realizar uma simples coleta de dados, mas transformar a pesquisa em uma ação educativa, na qual se pudesse falar da espiritualidade no processo de envelhecimento, sob o ponto de vista dos próprios idosos, ou seja, falar com eles e não sobre eles.

Este trabalho foi, em termos de metodologia, um grande desafio para a autora, pois, de um lado ela sempre se reconheceu como parte da situação estudada, uma vez que é idosa e partilha, com os participantes do grupo estudado, situações de vida semelhantes; assim, sua posição não foi a de uma observadora neutra. De outro lado, a pesquisadora sempre esteve consciente dos riscos e da necessidade de certo recuo, levando em conta que, nesse processo de inserção no grupo, não é fácil manter os dois

pólos da relação: o de observadora e o de participante, sem prejuízo nem para um lado, nem para o outro.

Este estudo se aproxima, também, de uma pesquisa participante, que amplia a compreensão dos participantes e beneficia seus processos de autoconhecimento e, por isso, ajuda na transformação individual e comunitária. A organização do grupo estudado se deu da seguinte maneira: por ocasião de uma assembléia da Sociedade Bem Viver, do município de Tapes, RS, foi proposta, pela pesquisadora e pela presidente da sociedade, a formação de um grupo de yoga. Os membros presentes pediram uma aula prática para depois se decidirem, o que foi feito alguns dias depois. Desde esse primeiro contato, já foi informado a todos que o grupo faria parte de uma pesquisa, que tinha como finalidade obter material para a dissertação de mestrado da pesquisadora. Duas semanas depois, formou-se o grupo, que se manteve por 18 meses. O grupo iniciou com 21 participantes e, algum tempo depois, estabilizou-se com 15, dentre os quais, alguns saíram e outros entraram. Quando o grupo iniciou, estabeleceu-se o seguinte acordo: a professora trabalharia como voluntária durante 18 meses; no final desse tempo, uma nova discussão seria feita para pensar a continuidade, o que foi feito no correr do segundo semestre de 2015. A associação tentou, junto à prefeitura municipal, obter verbas para pagar uma professora, mas não conseguiu. A professora não pôde continuar seu trabalho como voluntária e, como a associação não teve condições financeiras para pagar outra, o grupo parou de funcionar (em caráter temporário) em 30 de novembro de 2015.

6.1 Estratégias utilizadas

As principais estratégias utilizadas nesta pesquisa foram: o trabalho de campo, a observação participante e a entrevista narrativa.

O trabalho de campo e o contato com o grupo estudado se concretizaram pela ação educativa, a partir de aulas de yoga. Assim que o grupo se formou, foram realizadas entrevistas individuais com as seguintes finalidades:

1. Conhecimento dos participantes (nome, idade, profissão, escolaridade); situação familiar (renda); estilo de vida (sono, alimentação etc.) e estado de saúde (tratamentos etc.).
2. Motivação para a prática do yoga, projetos para o futuro, percepção do envelhecimento e ideia da espiritualidade.

3. Registro de algumas observações sobre o corpo e sobre a respiração.
4. Realização de um pequeno teste para verificação das capacidades físicas e respiratórias de cada um.

A partir desses dados, foram preparadas as práticas individuais mais adaptadas, para serem realizadas durante a semana, a título de sugestão. As aulas eram semanais, como já dito, e se constituíam de posturas físicas (*Āsanās*), de exercícios respiratórios (*Prāṇayama*) e de relaxamento (*Yoga-Nidra*). Foram feitas algumas reflexões sobre a filosofia do yoga, com base em textos como o *Yoga-Sutra* de Patanjali e outros. Essas reflexões eram feitas de forma dialógica, com material preparado para isso. Para cada aula, foi elaborada uma prática com as posturas e seus objetivos, e cópias eram distribuídas para os participantes.

A observação participante se fez dentro desse trabalho de campo e se constituiu, basicamente, no registro das reações dos participantes e das reações da própria pesquisadora frente aos comportamentos dos participantes, bem como de todo acontecimento no grupo que despertasse a sua atenção. Esse registro se fez em um diário de campo.

A principal estratégia de coleta de dados foi a entrevista narrativa. As entrevistas foram realizadas na residência dos informantes, com seu consentimento prévio e com a sua assinatura no termo de livre consentimento. Para o registro das entrevistas, foi utilizado um gravador, após a autorização do entrevistado. Trata-se de entrevistas não estruturadas com questões norteadoras que servem para facilitar a narração.

A entrevista narrativa serve mais para estudos exploratórios, que é o caso deste estudo. A partir dela, é possível investigar os sentidos atribuídos às experiências que os indivíduos vivem, ou seja, investigar a maneira como é interpretada, por eles mesmos, a realidade das suas vidas. Segundo Gomes e Mendonça:

[...] durante a narrativa, o passado, o presente e o futuro são articulados. Quando as pessoas narram suas experiências, podem não só relatar e recontar essas experiências e os eventos sob um olhar do presente. Elas podem também projetar atividades e experiências para o futuro. No ato de narrar, novos acontecimentos propiciarão novas reflexões sobre experiências subjetivas, conduzindo remodelações de perspectivas anteriores. (GOMES;MENDONÇA, 2002, p. 109-132).

Segundo Muylaert e colaboradores:

As narrativas permitem ir além da transmissão de informações ou conteúdo, fazendo com que a experiência seja revelada, o que envolve aspectos fundamentais para a compreensão tanto do sujeito entrevistado individualmente, como do contexto em que está inserido. (MUYLAERTetal., 2014,p.193-199).

A entrevista narrativa permite conhecer melhor o indivíduo e o contexto no qual ele está inserido e, assim, provocar mudanças individuais e sociais. Ao articular o passado e o presente, por meio da narração, o indivíduo também se projeta para o futuro, a partir da reconstrução dos significados atribuídos às suas experiências. Novas significações produzirão novos comportamentos, os quais terão incidência no contexto. Por exemplo, em termos de espiritualidade, os modos de pensar, dizer e agir desses idosos entrevistados são influenciados pelas práticas e os discursos do contexto. Ao narrarem suas experiências, construirão novos significados que, por sua vez, produzirão novos comportamentos e novas atitudes em relação às práticas de espiritualidade.

6.2 Grupo entrevistado

O grupo entrevistado contou com seis participantes (informantes):

Lurdes(75 anos de idade), Silma (63 anos de idade), Luiza (84 anos de idade), Ana (64 anos de idade), Margarida (75 anos de idade) e Catarina (76 anos de idade). Os nomes das são todos fictícios. Os dois principais critérios para participar deste grupo foram: ser praticante de yoga e ter 60 anos de idade ou mais. Constituiu-se de dois grupos:

As informantes do primeiro grupo (a partir daqui, chamado “grupo 1”) eram todas participantes do grupo de yoga da Sociedade Bem-Viver, situada no município de Tapes, onde foi realizado o trabalho de campo. Para esse grupo, além dos dois critérios citados, também foram levados em conta aspectos como: a ancianidade no grupo (no mínimo, seis meses), o interesse manifestado pelo yoga e a frequência nas aulas (60%).

As informantes do segundo grupo (a partir daqui, chamado “grupo 2”) eram algumas do professor de yoga Jorge Knak, no CITEY, situado em Porto Alegre. Com a finalidade de avaliar a importância do fator tempo, além dos critérios idade e prática de yoga, nesse grupo também foi levado em conta o tempo de prática (mais de 10 anos). A pesquisadora não manteve contato estreito nem regular com esse grupo; apenas no momento de agendar e realizar as entrevistas.

Além do tempo de prática (grupo 1 com apenas 18 meses, grupo 2 com mais de 10 anos) os dois grupos têm perfis bem diferentes:

- Grupo 1: todas as participantes de classe média baixa; duas aposentadas com renda pessoal fixa e uma não aposentada e sem renda pessoal. Em termos de escolaridade, uma fez o antigo curso normal (magistério) e as outras cursaram apenas cinco anos de escola. Profissionalmente, o grupo constitui-se em: uma professora do ensino fundamental, uma costureira e uma cozinheira. Duas são viúvas e moram sozinhas em residência pessoal, outra mora com a filha e a neta e é separada (divorciada). Em relação à religião, uma é católica, apenas; uma é espírita, apenas e uma é espírita e católica.
- Grupo 2: Todas as participantes de classe média mais para alta, todas aposentadas com boa renda. Todas têm curso superior: uma professora de artes plásticas, uma professora de línguas e uma professora de yoga. Todas moram sozinhas em residências pessoais; todas vêm de família religiosa (uma católica e duas protestantes), mas hoje se sentem mais espiritualizadas do que religiosas.

Os pontos comuns entre os dois grupos de informantes são: a idade (60 anos ou mais), o sexo (o grupo é só de mulheres) e a prática de yoga orientada pela linhagem, ou seja, pela escola de Sri T. Krishnamacharya (Chennai-Índia).

6.3 Conteúdo das entrevistas

A entrevista narrativa contrapõe-se ao tipo de entrevista questão-resposta. Nela, o entrevistado (informante) começa a falar sobre suas experiências e conserva o desenrolar da sua narrativa. O papel do entrevistador é apenas de incitar e ativar a narração. Neste estudo, os informantes foram solicitados a se expressarem sobre determinados assuntos, a partir das questões norteadoras que seguem:

- Fale sobre o envelhecimento, sobre como está experimentando o envelhecimento.
- Fale sobre suas experiências espirituais e religiosas.
- Fale sobre o seu primeiro contato com o yoga e sobre o que representa para você hoje.

Uma vez iniciada a narração, o entrevistador não deve interromper, mas somente dar encorajamento não verbal para continuar a narração (por exemplo, “hã, hã”; “sim”; “tá”; acenar com a cabeça etc.). Aos sinais de término, usar expressões como: “é tudo o

que você gostaria de contar?” e/ou “há algo que ainda queira dizer?”. (BAUER; GASKELL, 2002, p. 99).

6.4 Análise dos dados

O conteúdo das entrevistas e os temas delas decorrentes foram organizados e analisados segundo a metodologia da análise de conteúdo:

Esta metodologia de análise de dados está atingindo novas e mais desafiadoras possibilidades na medida em que se integra cada vez mais na exploração qualitativa de mensagens e informações [...]. Se insinua em trabalhos de natureza dialética, fenomenológica e etnográfica, entre outras [...]. (MORAES, 1999, p. 7-32).

Para realizar a análise dos dados, o primeiro passo foi escutar e transcrever as entrevistas que haviam sido gravadas, bem como organizar os seus conteúdos. A matéria prima da análise foram às falas dos idosos. Essa análise se orienta a quem fala e ao que é falado, isso é, uma análise temática, feita da seguinte maneira: organizou-se um quadro com frases importantes das falas de cada informante, que foram separadas por categorias; essas categorias foram definidas *a priori* e constituem as questões norteadoras. Foi criado um quadro para o grupo com 18 meses de prática e outro para o grupo com mais de 10 anos de prática. O trabalho seguinte foi identificar núcleos de sentido comum em cada categoria, ou seja, os temas.

6.5 Resultados da pesquisa

Nesta apresentação dos resultados da pesquisa, serão feitas a descrição e a interpretação dos dados colhidos, que serão classificados nas seguintes categorias: experiência do envelhecimento; experiências espirituais e religiosas e significado do yoga para a espiritualidade.

6.5.1 EXPERIÊNCIA DO ENVELHECIMENTO

Apesar das diferenças entre os grupos (perfis socioeconômicos e tempo de prática de yoga), os dois grupos falam do envelhecimento, ressaltando, sobretudo, suas dificuldades, como bem mostram as falas a seguir.

O envelhecimento é uma coisa muito difícil... Muda muita coisa; aquilo que a gente podia fazer quando era mais nova, agora não pode... Posso ainda fazer muita coisa, mas que preocupa, preocupa. (LURDES, grupo 1).

O envelhecimento é um grande desafio, um enorme desafio! A gente vai conscientizando da mudança que vai trazendo limitações. (MARGARIDA, grupo 2).

As falas manifestam, por exemplo, a preocupação com o aspecto físico e mental, conforme se observa a seguir.

O envelhecimento passa muito pela vivência de aceitar este movimento natural. Isto eu te digo agora com 64 anos; algumas coisas começam a aparecer como: cansaço, diminuição da flexibilidade, dor nas articulações [...]. (ANA, grupo 2).

Nesta idade tem muito problema mental, a gente esquece... a velhice traz muito problema mental. (LUIZA, grupo 1).

Os dois grupos falam, também, do preconceito como uma de suas experiências:

Há um certo preconceito com as pessoas mais velhas...A maioria quando veem a gente com cabelo branco pensam: hum! Aquela ali com cabelo branco, não sei...(MARGARIDA, grupo 2).

Mesmo que as dificuldades do envelhecimento tenham sido levantadas pelos dois grupos, constata-se uma diferença na maneira de expressá-las. Nas falas do grupo 1, por exemplo, são utilizadas, entre outras, expressões como: “*não podemos nos entregar*”, “*não dá pra segurar*”, “*tem que estar sempre bem*”. Trata-se de expressões que indicam uma idéia de resistência, reação, oposição etc. Seguem duas falas como exemplo disso.

Tu tem que estar sempre bem, unha pintada e tudo; ainda bem que tenho saúde!. (SILMA, grupo 1).

Eu acho que não podemos nos entregar... A gente sabe que a velhice depois que chega vai indo e chega um momento que não dá mais pra segurar. (LURDES, grupo 1).

Já o grupo 2, com mais tempo de prática de yoga, fala das mesmas dificuldades utilizando expressões que indicam aceitação, acolhida do que se passa, como indicam, por exemplo, as falas de Ana e Margarida.

Posso dizer que estou envelhecendo feliz, não da maneira linear, como se pensa no ocidente, que a gente tem que estar sempre feliz. Estou vivendo feliz com altos e baixos. Quando os baixos me perturbam tenho um vínculo forte com a espiritualidade; eu me recolho, medito... utilizo as práticas do yoga como a respiração. A respiração é muito forte e isto está no nosso corpo, é nossa vida, nos dá a plenitude. (ANA, grupo 2).

O yoga ajuda na compreensão que este corpo é transitório... mas eu reconheço que é duro!... Pra não sofrer só tendo a compreensão desses ciclos da vida que o yoga explica melhor que as religiões. (MARGARIDA, grupo 2).

As dificuldades físicas e psicossociais do envelhecimento foram abordadas pelos dois grupos, tais como: males físicos (dores, doenças, cansaço etc.), males mentais (esquecimento) e o preconceito contra a pessoa idosa.

O fato de o grupo com longos anos de prática de yoga e com situação socioeconômica superior apontar os mesmos problemas pode estar indicando várias coisas: primeiro que a população idosa em geral está sujeita a essas dificuldades, mesmo que – reconheçamos – em maiores ou menores proporções, segundo a classe. Outra indicação é que a prática do yoga não é uma panacéia que nos isenta das dificuldades às quais estamos sujeitos nos diferentes momentos da vida. Em seguida, nos indica o quanto o discurso da sociedade de hoje sobre o envelhecimento está equivocado. Por exemplo, as famosas expressões “terceira idade”, “melhor idade” etc. não aparecem como uma realidade para a maioria; ao contrário, é o momento em que aparecem muitas limitações, como bem remarcam as informantes.

Os dois grupos se diferenciam, porém, na linguagem por meio da qual falam de seus males. A linguagem de resistência, de recusa utilizada pelo grupo 1 é reveladora do comportamento de grande parte dos indivíduos, os quais estão imbuídos dos valores do

meio ambiente cultural em que se inserem. Por exemplo, nossa sociedade é obcecada pela “perfeição” em todos os campos: físico, profissional, das relações etc. Ter uma saúde de ferro, um belo corpo, um desempenho sexual perfeito; poder seduzir; ter uma rede de amigos de prestígio, competências profissionais incontestáveis é o que todos buscamos. É grande, pois a tentação de querer retardar nosso envelhecimento, buscando a juventude eterna. É difícil ver as circunstâncias da nossa vida mudarem, nosso corpo e nossa mente diminuïrem sem adotar esse comportamento heróico, querendo tudo “segurar” e não querendo se “entregar”. Podemos gastar muita energia e dinheiro para manter a aparência, o estilo, as atitudes jovens etc.

Por outro lado, o grupo 2, falando dos mesmos males, utiliza uma linguagem diferente, uma linguagem de aceitação das mudanças, acolhendo-as com respeito. Essa atitude, sim, pode ser resultado da longa prática do yoga, a qual nos impregna de outra visão do mundo, do homem, do envelhecimento e de nós mesmos. Essa prática muda a nossa forma de olhar as situações da vida; com esse novo olhar, aquilo que olhamos começa a mudar. Porém, é preciso reconhecer que tanto uma reação quanto a outra têm seus aspectos positivos, mas, se levadas aos extremos, podem ter efeitos maléïcos e doentios; o que se precisa é do equilíbrio, pois uma e outra são necessárias, em proporções adequadas.

6.5.1.1 Nossa jornada: a viagem e o retorno

Nesse momento, sente-se a necessidade de se deter um pouco sobre uma fala que aborda o tema da morte, mesmo sendo uma fala isolada, ou seja, que não entrou em nenhum núcleo de sentido comum. Porém, antes de apresentar o texto, aí vai uma história persa sobre um jovem que subiu em uma montanha.

Ao chegar lá encima, na montanha, o jovem viu uma caverna. Entrou e encontrou uma pérola maravilhosa. O problema é que a pérola estava embaixo do pé de um enorme e perigoso dragão. Aborrecido, pois não havia nenhuma possibilidade de pegar a pérola, ele desceu da montanha. Retomou sua vida ordinária; estabeleceu-se profissionalmente, formou uma família e teve filhos. O tempo passou e ele envelheceu. Quando os filhos, já adultos, deixam a casa paterna, ele se sente livre. Pensa em subir uma última vez na montanha antes de morrer. Chegando lá, ele entra na caverna e vê a pérola maravilhosa como antes. O dragão estava também lá, mas tão diminuído,

reduzido a quase nada, que não oferecia nenhuma resistência. Dessa vez, ele pôde pegar a pérola e partir com ela. (JOHNSON, 1987, p. 91).

Essa história é a imagem da nossa vida. O jovem que envelhece somos nós; a pérola é o nosso *si mesmo* profundo, nossa verdadeira natureza. O dragão é o nosso ego e o nosso corpo, suportes do *si mesmo*.

Ao menos uma vez na nossa vida nós nos aproximamos do nosso centro, o *si mesmo*; em seguida, impedidos por diversos obstáculos, nos distanciamos dele. Como o jovem da história, voltamos a nossa vida de todos os dias, esquecendo a montanha e a nossa busca. Sem grandes ambições no nível do desenvolvimento espiritual, nos engajamos no mundo, por meio do nosso trabalho profissional e de outras atividades em diversos campos; fundamos uma família e criamos filhos. O tempo passou e nós chegamos à velhice.

Vivemos nossa vida com mais ou menos dificuldades, com altos e baixos; talvez, ela tenha sido recheada com alguns sucessos e vários fracassos. Nós experimentamos, com certeza, alegrias e sofrimentos; cada um de nós foi forçado a viver o ciclo eterno de morte-renascimento e a lutar contra o medo e a inércia. Sem muito barulho, no anonimato, nos ocupando dos nossos filhos, indo ao trabalho todos os dias –mesmo sendo esse, às vezes, cansativo, às vezes, pouco satisfatório,mas necessário –pagando nossas contas, limpando nossas casas etc. Fazendo essas coisas simples de uma vida ordinária, sem nos darmos conta de que estávamos lutando contra o dragão que tinha a pérola embaixo do pé. Talvez não tenhamos feito coisas extraordinárias durante a nossa vida, mas, realizando as coisas práticas do dia-a-dia, enfraquecemos o dragão, a tal ponto que ele não pôde mais apresentar resistência e pudemos realizar a finalidade da nossa vida: recuperar a pérola, mantida pelo dragão, ou seja, recuperar nosso *si mesmo* profundo, o qual foi sempre o companheiro do ego e a quem esse deve entregar-se agora.

Com um esforço de imaginação, podemos enfeitar essa história com alguns elementos a mais, por exemplo, imaginando que o jovem que encontrou a pérola era filho de um rei e de uma rainha de um país longínquo;que a pérola extraviada pertencia a sua família, que o enviou para procurá-la; que após essa primeira tentativa fracassada, devido à presença do dragão, ele levou muitos anos para realizar essa tarefa. Imaginemos que, anos depois,ele realiza o objetivo da sua viagem e começa a preparar o grande retorno. Isso nos dá a imagem da nossa morte, da nossa condição humana de finitude – um acontecimento que virá.

A fala que mencionamos anteriormente é um testemunho da lucidez com que precisamos encarar e preparar esse acontecimento, conforme segue.

Agora me sinto mais voltada pra morte. Não no sentido ruim, mas no sentido bom de saber o que é a morte, o que significa a morte, o que vai acontecer na morte, o que os textos dizem a respeito da morte; assim no sentido de... vou ser bem franca: o que desejo é morrer bem, lúcida, saber o que está acontecendo, Saber ir embora. Este é o objetivo, não sei se vou alcançar, mas tô buscando... A gente tem que aprender a morrer, é um aprendizado. Nesta idade em que estou tem que se olhar isto, tem que aprender a se desprender das coisas, saber morrer... Vivi muito com os meus pais e aprendi muito sobre as pessoas de idade. Vi que o maior problema deles é a perda do poder. De repente eles não são mais donos da casa deles, não são mais donos do dinheiro deles, não podem mais dirigir. Meu pai, a gente tinha que tirar as chaves dele, senão ele fugia. Ele dizia: esta casa é minha porque não posso ter as chaves? Esta luta da perda do poder é uma coisa que todo idoso tem que trabalhar porque ele vai ser dependente, querendo ou não; só se ele morrer cedo. Esse é um preparo que o idoso precisa ter. (CATARINA, grupo 2).

Na nossa cultura, mesmo a morte pertencendo à vida, essa é vista como a sua suprema negação. Nossa tarefa, ao envelhecer, é descobrir quem somos, pois o autoconhecimento dá sentido à vida e também nos reconciliarmos com a morte. Essa pode nos aparecer como a pior das coisas, uma vez que nos arranca da presença daqueles que amamos e que nos amam, assim como da presença de nós mesmos. No entanto, para dar um sentido à vida, temos que enfrentar a realidade da morte, acolhendo a vida como ela é, com sua finitude e seu desejo de eternidade. De acordo com Doll: “A reflexão sobre a finitude nos ensina a viver de forma mais consciente. Pensar sobre a condição humana e sobre a limitação da sua vida é pensar sobre o sentido da nossa própria existência.”(DOLL, 2004,p. 117).

Se vivermos apenas na nossa dimensão histórica, temos um grande desconhecimento da nossa realidade profunda, uma espécie de véu nos faz ver a vida de forma confusa; assim, dramatizamos cada vez mais a morte e a vemos como inimiga. Um exemplo de integração com a morte é São Francisco de Assis, que cantava no seu hino ao irmão sol: “bem-vinda minha irmã a morte corporal, a quem nenhum homem vivente pode escapar”.Acolher a morte significa acolher todas as suas manifestações, como as limitações de toda sorte, tanto as nossas como a dos outros, as indisposições, a ignorância, a fragilidade corporal e espiritual, as doenças e, como diz a fala anterior, aceitar a perda do poder. Enfim, a melhor maneira de bem morrer é,talvez,desprender-se

da vida, doando-a como Jesus, que dizia: “ninguém tira a minha vida, eu a dou livremente” (BÍBLIA, 1991).⁵²

6.5.2 EXPERIÊNCIAS ESPIRITUAIS E RELIGIOSAS

Nessa categoria, as informantes iniciaram suas narrativas fazendo referência a uma religião.

Venho de uma família de origem católica, de ir a missa todos os domingos. (ANA, grupo 2).

Sou de família evangélica de confissão luterana. (MARGARIDA, grupo 2).

Eu acredito e sigo o espiritismo. (LUIZA, grupo 1).

As informantes do grupo 1 deram continuidade à narrativa apresentando a religião, de um lado como apoio nos momentos emocionais difíceis, uma possibilidade de conforto e de explicação do inexplicável como, por exemplo, a perda de um filho, do cônjuge e outras perdas. O testemunho que segue é bastante esclarecedor.

Quando perdi meu filho eu fiquei muito triste! Fui então procurar o padre para me aconselhar, pra ele me dar forças; ele não teve uma palavra para me dizer. Fui na casa espírita; eles me deram um testemunho segundo o evangelho e me disseram: leia isto aqui e vais encontrar conforto. Eu li de ponta a ponta e ali me esclareceu tanta coisa que eu me levantei...a espiritualidade é uma esperança de viver bem com as coisas que eu acredito, com as coisas que eles me falam lá na casa espírita. (LUIZA, grupo 1).

De outro lado, como motivação para o engajamento social, o que fica evidenciado na fala seguinte.

Tudo que puder fazer pelos outros é mais importante... Ontem mesmo fui num almoço dos dizimistas da Igreja católica, ajudo também a liga contra o câncer, o clube de mães... Tudo isto vem da espiritualidade porque é Deus também. (SILMA, grupo 1).

⁵²João, 10:18.

As informantes do grupo 2 deram seqüência às narrativas falando de uma certa distância em relação à religião e dando à espiritualidade uma outra identidade, o que fica evidente nas falas que seguem.

Considero-me hoje uma pessoa mais espiritualizada que católica... Sinto a espiritualidade muito mais ampliada que a religião. (ANA, grupo 2).

Quando fui pro yoga começou um outro tipo de espiritualidade. Começou... Assim... Como vou dizer? Acreditar numa energia, uma coisa bem mais universal que a religião em si. Então, por exemplo, eu não preciso ir a Igreja, apesar de me sentir bem, mas em qualquer canto pra mim, depois do yoga, é um sinal de devoção; é uma coisa que vem de dentro, não precisa todo aquele aparato. (CATARINA, grupo 2).

No yoga eu encontrei esta coisa que envolve tudo, que é uma parte da gente que convém não esquecer, porque é importante, a mais importante... Este método de Krishnamacharya é fundamental para o trabalho com o corpo e com a espiritualidade. (MARGARIDA, grupo 2).

Nessas falas, algumas coisas chamam a atenção. Por exemplo, nas falas do grupo 1, observa-se que são atribuídas à religião funções diversas como a de conselho, conforto e consolo individual nos momentos difíceis (como se observa no início da fala de Luiza). Por sua vez, Silma, quando solicitada a falar de suas experiências espirituais e religiosas, afirma que *“tudo o que puder fazer pelos outros é mais importante”* e toda a sua fala é orientada para a ação social. Pela ficha de alunos e por anotações do diário de campo, sabe-se que ela frequenta a Igreja Católica e o Centro Espírita; se levarmos em conta que essas duas entidades religiosas solicitam enormemente seus fiéis para a ação social, pode-se pensar que a sua fala esteja, fortemente, influenciada pelo discurso oficial das entidades em questão.

Ainda sobre o grupo 1, no final da sua fala Luiza diz que *“a espiritualidade é uma esperança de viver bem com as coisas que eu acredito, com as coisas que eles me dizem lá na casa espírita.”* Observa-se, na sua fala, a expressão de um desejo de viver em conformidade com aquilo que se prega na sua igreja; ela está dando à espiritualidade uma identidade religiosa. Como já foi dito no início desta dissertação, é muito comum, ao se falar em espiritualidade, pensar, imediatamente, em religião. Porém, as falas do grupo 2 fazem uma distinção entre uma e outra. Todas as entrevistadas falam de certa distância em relação às instituições religiosas às quais pertenciam e apresentam da espiritualidade uma visão bem mais ampliada do que as práticas religiosas das igrejas.

Para esse grupo, a espiritualidade tem, também, uma identidade não religiosa que pode ser vivida por meio de outras práticas, no caso delas, o yoga.

Existem, porém, diversas práticas alternativas por meio das quais podemos fazer a experiência da profundidade que nos habita. Isso não tem nada a ver com dogmas, crenças, instituições etc., e sim com a alma, com a vida que corre no inconsciente e com suas imagens sagradas, os símbolos. Para não trazer apenas o exemplo do yoga, pode-se citar a espiritualidade do engajamento e da luta vivida pelos movimentos sociais populares, que é chamada de mística; é essa mística que dá energia às suas lutas, ou seja, a pessoa não está engajada só com a sua razão e o seu intelecto.

Nossa relação com a realidade seja ela qual for, será muito superficial, se ficar apenas nesse nível. O Yoga-Sutra (BOUANCHAUD, 2007) propõe uma maneira de tornar essa relação mais profunda; trata-se de um caminho que se faz por etapas.⁵³ A primeira etapa é *Vitarka*, ou seja, reflexão, raciocínio, análise etc. A segunda etapa é *Vichâra*, isso é, contato direto, convivência, observação etc. A relação se torna mais sutil e o que “liga” vem de outro espaço mais profundo do que o intelecto e a razão. A terceira etapa é *Ânanda*, etapa em que essa relação mais sutil se transforma em encantamento, maravilhamento, fascínio, grande alegria. A quarta e última etapa é *Asmita*, a etapa em que, desse encantamento, desse fascínio, dessa alegria vem a sensação de “existir com” a realidade. Essa maneira de “existir com”, de “estar com” é muito profunda e envolve a totalidade do ser, atinge o coração da pessoa. Isso é a mística, ou seja, viver seu engajamento com a totalidade do seu ser. Pelo que se observa, a espiritualidade vivida por meio do yoga e a mística vivida nos movimentos populares não estão muitos distantes.

Outra fala isolada que chamou a atenção; aborda a representação do divino de maneira bem diferenciada.

Tenho uma história de vida que é muito forte. Quando eu era bebê estive quase a morte; minha mãe fez uma promessa para Nossa Senhora Medianeira de todas as graças, que se eu me salvasse eu ia usar sempre a medalha dela; me criei junto com ela e, inclusive até hoje eu uso a medalha. Este vínculo se tornou mais ampliado e forte; sinto que tenho cumplicidade, uma experiência bem mais profunda, sinto de alguma forma o amparo de uma força maior, mais acolhedora. Tenho uma sincronicidade com o feminino. Há uns 15 anos atrás fiz um trabalho de meditação. Na iniciação recebi o nome espiritual de Mohini, que significa mãe, a mãe cósmica. Tenho esta ligação forte com Nossa Senhora que é a grande mãe e esta iniciação com o nome de Mohini que é a mãe cósmica. (ANA, grupo 2).

⁵³Capítulo 1, aforismo 17.

Essa fala remete a dois momentos da nossa dissertação. O primeiro quando se fala do lugar e do papel dos idosos na sociedade. No final dessa secção, é dito que envelhecer se conjuga no feminino e que uma das tarefas da velhice é encontrar a velha sábia que trazemos em nós, a nossa alma. O segundo momento quando se fala de uma das dimensões da espiritualidade, a nossa relação com o mundo natural, com a mãe terra. Nessa fala, a representação do divino aparece bastante marcada pelo feminino, o que faz lembrar uma história judia que conta que, na realidade, Deus criou Eva antes de Adão. Eva estava se aborrecendo no paraíso e pediu a Deus que lhe desse um companheiro. Depois de muita reflexão, Deus terminou atendendo seu pedido e lhe disse: *“vou atender teu pedido, mas presta atenção, ele é muito susceptível; não lhe diga nunca que você foi criada antes dele, pois levaria a mal. Que isto fique entre nós, entre mulheres”*.

A representação feminina de Deus não é muito comum; poderíamos perguntar por que, uma vez que Deus não tem sexo. Vivemos em um mundo onde, culturalmente, prevalecem os valores masculinos, e isso tem influência na representação do divino. Porém, o culto da Deusa, venerada como mãe cósmica e criadora do mundo, precedeu o culto a Javé, senhor dos exércitos. Com o desenvolvimento da sociedade patriarcal, a representação do divino passou a relacionar-se com valores como: poder, dominação, força, onipotência etc. O feminino não tem mais lugar na divindade transcendente. Porém alguns textos do antigo testamento mostram a persistência da dimensão feminina do divino. Por exemplo, o livro dos provérbios fala de sabedoria, uma figura feminina, eterna, que existia antes da criação, ao lado de Javé. “Fui estabelecida desde a eternidade, desde o começo, antes da origem da terra... Quando o eterno colocava os fundamentos da terra, eu estava junto dele como mestre de obra... Eu brincava na superfície da terra e me deliciava com a humanidade... Quem me encontra, encontra a vida”.⁵⁴ Mas, com o fortalecimento do patriarcado a imagem masculina de Deus prevaleceu e se tornou a definição divina predominante; o próprio cristianismo se tornou uma religião construída por homens, apesar de muitas mulheres fazerem parte do grupo de Jesus e com participação ativa, como Maria Madalena e outras. No céu como na terra, o mundo é governado pelo varão dominador. Nos últimos tempos, um novo paradigma está se implantando, no qual a emoção, a sensibilidade e a fragilidade têm

⁵⁴Provérbios 8:23-35

seu lugar, e isso também ocorre na experiência da espiritualidade. Nesse novo paradigma, a supermasculinização de Deus passa a ser questionada. É claro, não se busca uma simples inversão dos pólos, mas um equilíbrio entre os valores femininos e os valores masculinos, que devem estar presentes nos dois sexos. Esse novo paradigma deve muito aos movimentos feministas e aos movimentos ecológicos. Uma prova disso é a proclamação, feita pela ONU, da terra como Mãe Terra.

6.5.3 SIGNIFICADO DO YOGA PARA A ESPIRITUALIDADE

Em relação ao primeiro contato com o yoga, apenas uma das informantes, mesmo que influenciada por outra pessoa, teve esse contato a partir de uma busca pessoal e com um objetivo bem específico: ter mais tranquilidade no momento de uma atividade importante. Para as demais, esse primeiro contato se deu de maneira bastante fortuita: o convite de uma professora recém-chegada ao bairro para dar aulas; um programa na televisão; um livro; a chegada de um vizinho que praticava yoga etc. A fala de Catarina resume bem isso.

A gente conheceu yoga por acaso, por não ter outra coisa pra fazer e porque era uma coisa diferente, a gente era bicho do mato. (CATARINA, grupo 2).

Em relação ao significado do yoga para a espiritualidade, os dois grupos divergem bastante. Percebe-se, por exemplo, nas falas do grupo 1, uma maior importância dada aos aspectos físicos, mesmo que com algumas nuances. As falas que seguem evidenciam isso.

[...]está servindo até para eu me conhecer mais...Na yoga acabei falando de coisas que nem pensei que podia tratar na yoga. (LURDES, grupo 1).

A yoga é muito importante para os ossos e para o corpo todo... ajuda mais é na mente... Hoje em dia tem muita depressão, pois as pessoas não sabem enfrentar a vida... a yoga deixa a gente calma e tu chega mais perto do superior. (SILMA, grupo 1).

Pra mim, o yoga me dá aquela posição que eu quero: não ficar aquela velha encurvada; me dá bem estar, o yoga me faz bem pro físico. (LUIZA, grupo 1).

Já o grupo 2 se expressa de outra maneira, dando grande importância aos aspectos interiores, como mostram as falas a seguir.

Sinto pessoalmente o quanto o yoga me ajudou no meu crescimento pessoal, nas minhas relações, no meu autoconhecimento... O yoga me trouxe profundidade e maturidade interior, uma amplitude e uma visão de mundo que eu nunca tinha encontrado em outro sistema. (ANA, grupo 2).

O yoga é meu esteio de vida, minha segurança interna, o que me mantém em todos os baques que já passei; se não tivesse o yoga não sei o que aconteceria. Tive dois cânceres e a yoga foi o que me segurou, me deixou em pé. (CATARINA, grupo 2).

Hoje a yoga é meu alimento diário; vejo nela uma grande possibilidade de evoluir...viver melhor, ter mais compreensão, entender melhor as coisas, a vida... Mesmo que Krishnamacharya diga que a gente, incentiva que a gente siga a sua cultura eu tenho muita afinidade com Ísvara, não tenho nenhuma dificuldade em me adaptar a isto; acho que não entra em conflito com as coisas que aprendi na Igreja, no colégio, só complementa. (MARGARIDA, grupo 2).

Olhando o conjunto das falas do grupo 1, fica evidente a idéia de que o yoga contribui mais para o físico e para a mente, embora duas das falas dêem indícios de que pode ser mais. Lurdes, por exemplo, diz: *“Está servindo até para eu me conhecer mais”*. Essa maneira de dizer, este “até” sugere que o resultado *“me conhecer mais”* não fazia parte do esperado, extrapolou ou foi além dele. A mesma idéia está presente no final da fala de Silma: *“a yoga deixa a gente calma e tu chega mais perto do superior”*. Este *“me conhecer mais”* e este *“chegar mais perto do superior”* fazem parte das finalidades do yoga e constituem a experiência da espiritualidade. Porém, elas os percebem ainda como um acontecimento fortuito, quase um acaso. Para elas, o importante no yoga são as *Āsanas* (exercícios físicos) e o *Yoga-Nidra* (exercícios de relaxamento).

Uma das explicações é que, para essas participantes, espiritualidade e religião parece ser a mesma coisa e são vividas por meio das práticas da sua igreja; não há, pois razão para *“misturar yoga e espiritualidade”* como disse uma das entrevistadas. A pesquisadora mesma afirmou, algumas vezes, no trabalho de campo, que yoga não é religião e que, portanto, todos podem participar, independente da sua religião. Isso pode ter influenciado o discurso das informantes no sentido de não quererem misturar yoga e religião ou espiritualidade, o que no entendimento delas é a mesma coisa.

Outra explicação pode ser a visão sobre o yoga no ocidente. Aqui, são utilizadas as falas de duas entrevistadas que são professoras de yoga.

O yoga quando veio para o Brasil veio muito misturada; as pessoas liam aqueles livros e imaginavam coisas extraordinárias, como poderes especiais, muitos alunos ainda esperam isso; e a gente insistindo que é pé no chão, que é no dia a dia, que é para melhorar nossos relacionamentos aqui e agora. (MARGARIDA, grupo 2).

Eu sempre sofri muito porque eu tinha na mente, “tenho que dar Āsanas” e é cobrado, “tem que dar Āsanas”... Eu me sentia culpada quando ficava falando das coisas da vida, da sabedoria do viver e dava poucos exercícios físicos. Quando encontramos a linhagem de Krishnamacharya veio toda essa possibilidade, foi um alívio! Nasci de novo! É outra visão. (CATARINA, grupo 2).

Essa visão distorcida do yoga perdura até hoje; a pesquisadora também se defrontou com essa expectativa e sofreu a mesma cobrança, no seu trabalho de campo; o grupo de yoga iniciou com 21 participantes e, depois de algum tempo, estabilizou-se em 15. A reclamação dos desistentes era: mais ginástica e menos discussão. Alguns querem poderes extraordinários, outros querem condicionamento físico; mas, o yoga é um sistema holístico que se ocupa de todas as dimensões do ser humano.

Uma terceira explicação pode ser o fator tempo. As informantes do grupo 2 – as quais, nas suas falas, dão grande importância ao que concerne à vida interior – têm longos anos de prática. Seria ilusão pensar que 18 meses de prática poderia realizar as transformações mentais necessárias para uma justa percepção do que realmente é o yoga.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Iniciou-se esta pesquisa com o objetivo de identificar, descrever e analisar, junto a idosos praticantes de yoga, o significado dessa prática para a espiritualidade, uma vez que o yoga não é uma simples ginástica. Trata-se de um sistema holístico que vê o homem na sua globalidade, o que nem sempre é levado a sério nessa nossa época de especialistas. O seu “caminho de oito membros” não separa o plano físico do plano psicológico ou mental e do plano mais profundo que chamamos espiritual.

O yoga, se praticado em um espírito de atenção-descontração, ajuda o praticante a estabelecer uma nova relação com o corpo, identificando e compreendendo suas reações e suas sensações; isso ajuda no autoconhecimento e na relação com os outros, o que leva a um desenvolvimento humano mais profundo. Porém, o seu objetivo principal é a busca da paz e da luz, da clareza mental. Essa prática busca atingir e manter a serenidade e a lucidez da mente, que podem se irradiar na vida quotidiana, eliminando impregnações negativas e sofrimentos que, às vezes, fazem ver em um rato uma montanha.

Segundo o yoga, o homem tem uma natureza divina escondida nele, a qual ele deve aprender a manifestar. A espiritualidade é a manifestação dessa natureza divina, sua verdadeira natureza, seu *si mesmo* profundo. A espiritualidade está vinculada à velhice porque essa é a fase da vida em que a energia não está mais exteriorizada; a velhice é considerada como o ponto mais alto no acúmulo do conhecimento e da experiência, cuja conseqüência é uma visão ampla e o desapego - caso o idoso tenha alcançado a realização das fases anteriores do seu desenvolvimento. O “caminho de oito membros” está em coerência com essa visão global e divina do homem e responde à necessidade de desenvolvimento humano.

Nesta pesquisa, trabalhou-se com dois grupos: o grupo 1, com alguns meses de prática de yoga (18 meses) e o grupo 2, com mais de 10 anos de prática. O grupo com mais tempo de prática apresentou uma percepção mais real do yoga, relacionando, claramente, yoga, espiritualidade e envelhecimento. Para o grupo com pouco tempo de prática, a percepção do que realmente é o yoga já não é tão evidente e, da relação do yoga com a espiritualidade e com a velhice apareceram apenas indícios, o que reforça a importância do fator tempo. Outra explicação que dificulta a justa percepção do yoga é a maneira como é divulgado no ocidente, privilegiando o plano físico e mental.

Espera-se que este estudo venha contribuir para uma melhor compreensão dessa arte tão antiga e, ao mesmo tempo, tão afinada com as necessidades do nosso tempo, no que se refere aos meios adequados para a promoção do desenvolvimento humano. Porém, para que seus benefícios sejam alcançados, o yoga exige uma prática que leve a sério a integralidade do homem. A postura física não é uma ginástica, e sim, um meio de unificar a pessoa nas três partes do seu ser - físico, respiratório e mental – para que, assim unificada, ela se conecte a sua natureza divina.

Outra contribuição deste estudo é uma percepção um pouco mais clara do que seja a espiritualidade, a qual é, em geral, percebida como o equivalente de religião. A espiritualidade é uma característica humana, conforme dito anteriormente; trata-se de algo que o homem é (e não algo que ele tem), que faz parte da sua estrutura psicológica, conforme afirma Jung. Mesmo quem não tem nenhuma religião pode viver a sua espiritualidade; em muitos casos, inclusive, quem tem religião não vive espiritualidade nenhuma.

Essa tendência de ver a espiritualidade dentro de um quadro religioso a confunde com normas, credos e dogmas de instituições religiosas. A espiritualidade é uma busca de sentido da vida, de foro íntimo, e tem várias dimensões: a relação consigo mesmo, com os outros, com o mundo natural e com o sagrado. É a conexão dessas várias dimensões que produz o sentido da vida.

A experiência da espiritualidade pode ser vivida por meio de outros meios além das práticas judaico-cristãs, através das quais tem sido vivenciada há muitos séculos no ocidente. Pode ser vivida, por exemplo, por meio do yoga, da mística dos movimentos populares, dos movimentos cristãos místicos, da psicologia junguiana e de muitas outras formas. Sugere-se como possível tema, para próximas pesquisas, o aprofundamento dos conceitos de espiritualidade e religião, conceitos vizinhos, cuja distinção não é bem percebida.

A partir desta pesquisa, foi possível compreender melhor o significado do yoga para a espiritualidade de pessoas idosas que praticam essa arte antiga e que compreende vários aspectos tais como: posturas físicas, exercícios respiratórios, visualização, recitação de sons (cantos), estudos, reflexão etc.

Fica registrado que, no seu caminho do yoga, as pessoas entrevistadas vivenciaram experiências ricas em significado das quais se destacam: a importância do yoga para o crescimento pessoal, para as relações e para o autoconhecimento, a maturidade interior, a segurança interna, a compreensão da vida, a aproximação com o

sagrado e a amplitude de visão de mundo. Esses resultados corroboram o conceito de espiritualidade adotado neste estudo, ou seja, que a espiritualidade se vive em várias dimensões.

Esta pesquisa possui, também, seus limites. Entre eles, destaca-se a representatividade. Trata-se de um grupo muito pequeno de informantes e os resultados não podem ser considerados representativos de todos os idosos que praticam yoga; porém, esse pequeno grupo pode ser representativo de muitos idosos da nossa época que, defrontando-se com os problemas próprios dessa fase da vida, voltam-se para a espiritualidade, a fim de encontrar sentido para suas experiências de sofrimento. Para esses idosos, o yoga pode ser de grande valia.

Porém, o yoga, como disse uma das entrevistadas “*não é muito comum e é um pouco complicadinha*” (Lurdes, 75 anos) Essa fala mostra o quanto essa prática ainda é elitizada. Para que esse sistema – que já mostrou seu valor – possa ser útil a um maior número de pessoas, é indispensável que seja colocado ao alcance dos seres humanos comuns e não apenas de alguns iniciados. Isto exige uma melhor adaptação ao contexto cultural.

Sugere-se que o yoga seja inserido nas políticas públicas de saúde como espaço de acolhimento e de abertura à educação para o desenvolvimento humano – o que favoreceria o acesso das classes populares. Esse desenvolvimento humano compreende: o relacionamento consigo mesmo, a relação com a comunidade humana, a relação com o mundo natural e a relação com o sagrado ou transcendente. Esse seria um trabalho educativo de grande importância em termos de prevenção no campo da saúde física e mental e no desenvolvimento espiritual, o qual é uma das condições para se envelhecer com sucesso.

REFERÊNCIAS

- ALMINI, Lucia. **Yoga: santé et sérénité**. Paris: Âgamât, 2006.
- BAUER, Martin W.; GASKELL, George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- BERGERON, A. Spiritualité et vieillissement. **L'Année Gériatologique**, Paris, vol.13, p. 165-175, 1999.
- BÍBLIA. Português. Bíblia Sagrada. São Paulo: Paulus, 1991.
- BOUANCHAUD, Bernard .**Les Sâmkyâ-Kârikâ**.Paris: Âgamât, 2002.
- _____. **Yoga Sutra: miroir de soi**. Paris: Âgamât, 2007.
- BRASIL. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. **Manual de enfrentamento à violência contra a pessoa idosa**. Brasília, DF: Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, 2014.
- CAMARANO, Ana Amélia. Mulher idosa: suporte familiar ou agente de mudança? **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 17, n. 49, p.35-63, set-dez. 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142003000300004>. Acesso em: 30 set. 2015.
- CHATEL, Maryse. **Stress au travail et le yoga**, Saint- Raphaël (France): Âgamât, 2009.
- CHAVES, Lindanor Jacó et al. Análise da produção científica sobre envelhecimento e espiritualidade. In: ANAIS DO CONGRESSO INTERNACIONAL DE HUMANIDADES E HUMANIZAÇÃO EM SAÚDE, 2014, São Paulo. **Anais...** São Paulo:Blucher, 2014, vol.1.
- DESCHAVANNE, Éric; TAVOILLOT, Pierre-Henri. **Philosophie des ages de la vie**. Paris: Hachette literatures, 2008.
- DESJARDINS, Arnaud. **Les chemins de la sagesse**, Paris: Table Ronde, 1999.
- DOLL, Johannes. Finitude - algumas reflexões. In: CASTRO, Odair Perugini de (Org.). **Envelhecer: revisitando o corpo**. Sapucaia do Sul: Notadez, 2004, p. 115-122.
- _____; PY, Ligia Espiritualidade e finitude. In: PACHECO, Jaime Lisandro (Org.). **Tempo: rio que arrebatava**. Holambra: Setembro, 2005. p. 277-290.
- _____. Johannes, **Educação e envelhecimento**-fundamentos e perspectivas, Revista Aterceiridade, v.19-nº 43, SESCSP, outubro 2008
- _____. O idoso na relação com a morte: aspectos éticos. In: Anita Liberalesso Neri (Org.). **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. São Paulo: Alínea, 2007, p. 279-300.

DUMONT, Gérard-françois. **Brésil, le géant de l'Amérique Latine. Population et Avenir**, Paris, n. 674, set. 2005.

DUPÂQUIER, Jacques. **Le vieillissement de la population dans le monde**. Disponível em: <<http://www.anciens-amis-cnrs.com/bulletin/b42/vieillissement.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2016.

DURKHEIM, GrafKarlfried. **Méditer: pourquoi et comment**. Paris: Trédaniel, 2010.

ECKHART, Johannes. **Sobre o desprendimento e outros textos**, São Paulo: Martins Fontes, 2004.

_____. **Oeuvres de Maître Eckhart: sermons-traités**. Paris: Gallimard, 2006.

ESTÈS, Clarissa Pinkola. **Mulheres que correm com lobos**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

FOUCAULT, Michel. **Le souci de soi**. Paris: Gallimard, 2013.

FRANKL, Viktor. **Um sentido para a vida**. Aparecida: Santuário, 1989.

FRAWLEY, David. **Yoga et ayurvêda: autoguérisson et réalisation de soi**. Paris: Turiya, 2006.

GALIMBERTI, Umberto. **Rastros do Sagrado**. São Paulo: Paulus, 2003.

GIELEN, Gerrit. **Uma visão espiritual do envelhecimento**. Disponível em: <http://www.jeshua.net/fr/articles/article_7.htm>. Acesso em: 09 mar. 2016.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**; São Paulo: Atlas, 1989.

GOMES, Romeu; MENDONÇA, Eduardo Alves. A representação e a experiência da doença: princípios para a pesquisa qualitativa em saúde. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira (Orgs.). **Caminhos do pensamento: epistemologia e método**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.

GOTTILIEB, Maria Gabriela Valle et. al. Envelhecimento e longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbi-mortalidade dos idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, n. 14, p. 365-380, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n2/v14n2a16>>. Acesso em 15 out. 2015.

HOLLIS, James. **A passagem do meio**. São Paulo: Paulus, 1995.

HOLLIS, James. **Nesta jornada que chamamos vida**. São Paulo: Paulus, 2004.

IBGE. Censo demográfico 2000. **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>>. Acesso em: 04 mar 2016.

- JAFFE, Lawrence. **A alma celebra**. São Paulo: Paulus, 2002.
- JANIS, Sharon. **Sagesse et spiritualité pour les nuls**. Paris: First, 2010.
- JOHNSON, Robert. **She**. São Paulo: Mercuryo, 1987.
- JUNG, Carl Gustav. **Psychologie et religion**. Paris: Buchet; Chastel, 1958.
- _____. **Tipos psicológicos**. Rio de Janeiro: Zahar, 1967.
- _____. **Ma vie**: souvenirs, rêves et pensées, Paris: Gallimard, 1973.
- _____. **O segredo da flor de ouro**. Petrópolis: Vozes, 1983.
- _____. **Problèmes de l'âme moderne**. Paris: Buchet; Chastel, 1996.
- _____. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- _____. **A prática da psicoterapia**. Petrópolis: Vozes, 2011.
- KNACK; Jorge. **Yoga**. 11 nov. 2014. Notas de Aula.
- LADOUCKETTE, Olivier de. **Bien-être et santé mentale**: des atouts indispensables pour bien vieillir. Paris: Ministère des Affaires Sociales et de la Santé, 2012. Disponível em: <http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport_Bien-etre_et_sante_mentale_des_atouts_indispensables_pour_bien_vieillir.pdf>. Acesso em: 10 nov 2015.
- MOACANIN, Radmila; JUNG, Carl Gustav. **La sagesse tibétaine**. Paris: Relié, 2001.
- MOLTMANN, Jürgen; BOFF, Leonardo. **Há esperança para a criação ameaçada?** Petrópolis: Vozes, 2014.
- MONBOURQUETTE, Jean. **Apprivoiser son ombre**. Montreal: Bayard, 2006.
- MORAES, Roque. **Análise de conteúdo**. Revista Educação, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999.
- MUYLAERT, Camila Junqueira et al. Narrative interviews: an important resource in qualitative research. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 48, p. 184-189, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342014000800184&script=sci_abstract>. Acesso em: 17 abr. 2016.
- NEUMANN, Eric. **Psicologia profunda e a nova ética**. São Paulo: Paulus, 1991.
- ONU. **Relatório da II Assembleia Mundial sobre Envelhecimento**. Madrid, 2002.
- PAPA FRANCISCO. **Carta Encíclica Laudato si'**: sobre o cuidado da casa comum. Vaticano, 2015. Disponível em:

<http://w2.vatican.va/content/francesco/pt/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html>. Acesso em: 15 fev. 2016.

PRETÁT, Jane. **Envelhecer**: os anos de declínio e a transformação da última fase da vida. São Paulo: Paulus, 1997.

QUINTAES, Marcus. Por uma Psicologia com alma e beleza. Disponível em: <<http://www.symbolon.com.br/artigos/porumapsico.htm>>. Acesso em: 27 out. 2015.

RANCAN, Daniel C. A construção da espiritualidade por meio do corpo na velhice: um estudo sobre idosos praticantes de Hatha-yoga. 2007. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade Católica de Brasília, 2007.

SANFORD, John A. **Os parceiros invisíveis**. São Paulo: Paulinas, 1987.

SÉDILLOT, Carole. **ABC de la psychologie junguienne**. Paris: Grancher, 2003.

STEIN, Murray. **Consciência solar, consciência lunar**. São Paulo: Paulus, 1998.

ULVOAS, Gaëlle. **Influence de la spiritualité de personnes âgées sur leurs motivations a voyager**: une approche par la théorie de la gerotranscendance. Brest: Université de Bretagne occidentale, 2013.

WOODMAN, Marion. **A feminilidade consciente**. São Paulo: Paulus, 2003.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**. Rio de Janeiro, editora Paz e terra, 2002