



VIVÊNCIA DO YOGA POR MULHERES QUE ESTÃO ENVELHECENDO EM DOIS CONTEXTOS CULTURAIS

Experience of yoga by aging women in two cultural contexts

Experiencia de yoga por mujeres mayores en dos contextos culturales

Bruna Improta de Oliveira Mendonça
Denise Maria Barreto Coutinho
Nandita Chaudhary

Resumo: O objetivo deste artigo é analisar a experiência de mulheres *yoguinis* na Índia e no Brasil, tendo como lente teórica a Gestalt-terapia. A base epistêmica é a epistemologia qualitativa, com enfoque fenomenológico. A estratégia metodológica aqui utilizada é o estudo de caso, no qual lançou-se mão de entrevistas com quatro participantes indianas e quatro brasileiras, praticantes regulares de Yoga, há pelo menos cinco anos, que se consideram vivenciando a velhice. Como principais resultados desta investigação, destacam-se cinco categorias que foram extraídas das narrativas: integração parte-todo; dimensão do mistério, do sagrado e do espiritual; impermanência e o humano como devir; *awareness* e aqui-agora; aspectos gerais da vivência com o envelhecimento. Por fim, postula-se que o Yoga pode oferecer à Gestalt-terapia e à fenomenologia ampliação da compreensão para a práxis contemplativa somática. Ademais, a fenomenologia e a GT podem ser importante base para articulação com a filosofia do Yoga.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Yoga; Fenomenologia mundana; Saúde; Psicologia do Envelhecimento.

Abstract: The objective of this article is to analyze the experience of female yoginis in India and Brazil, having Gestalt-therapy as theoretical lense. The epistemic basis is qualitative epistemology, with a phenomenological approach. The methodological strategy is the case study, using interviews with four participants from India and Brazil. They have practiced Yoga for at least five years and see themselves as elderly. Based on their narratives, five categories stand out: part-whole integration; dimensions of the mystery, the sacred, and the spiritual; impermanence and the human as becoming; awareness and here-and-now; general aspects of living with aging. Finally, we postulate that Yoga can offer to Gestalt-therapy and phenomenology an expansion of the understanding of somatic contemplative praxis. In addition, phenomenology and GT can be an important basis for articulation with the philosophy of Yoga.

Keywords: Gestalt-therapy; Yoga; Mundane Phenomenology; Psychology of Aging.

Resumen: El objetivo de este artículo es analizar la experiencia de mujeres yoguinis en India y Brasil, teniendo como lentes teóricos la Gestalt-terapia. La base epistémica es la epistemología cualitativa, con un enfoque fenomenológico. La estrategia metodológica es el estudio de caso, utilizando entrevistas con cuatro participantes de India y de Brasil, practicantes de yoga que se consideran viviendo la vejez. Como resultado, se destacan cinco categorías extraídas de las narrativas: integración parte-todo; dimensión del misterio, lo sagrado y lo espiritual; impermanencia y lo humano como devenir; conciencia y aquí-ahora; aspectos generales de vivir con el envejecimiento. Finalmente, se postula que el Yoga puede ofrecer a la Gestalt-terapia y a la fenomenología una ampliación de la comprensión para la praxis contemplativa somática. Además, la fenomenología y la GT pueden ser una base importante para la articulación con la filosofía del Yoga.

Palabras-clave: Gestalt-terapia; Yoga; Fenomenología mundana; Psicología del Envejecimiento.

A prática do Yoga tem sido aplicada em tratamentos de condições crônicas e agudas, visando gerar autonomia, autoconhecimento e autocuidado, superando o mito de prática complicada e desenhada para jovens e pessoas com preparo físico desenvolvido. No âmbito de cuidados integrais e promoção de saúde, Bernardi e colaboradores (2013) observam crescente interesse em sua integração na assistência à saúde, como prática abrangente, incluindo os níveis físico, mental, espiritual e social.

No que concerne a pessoas em processo de envelhecimento, discrepâncias de concepções na relação com esse processo podem ser evidenciadas, comparando-se ideias oriundas de filosofias orientais e maneiras ocidentais de existir, segundo Sobrinho e Osório (2021) e Santos (2001), que apontam a condição privilegiada da pessoa velha, principalmente na China e no Japão.

O imaginário social, principalmente no Ocidente, costuma representar a velhice como tempo de descanso, poucas emoções e corpo em decadência, tornando essa fase ainda mais estranha aos próprios corpos de quem a vive (Vilhena et al, 2014). É esse olhar, alheio e cruel às transformações da idade, que cria padrões demarcadores do que supostamente é ou deixa de ser adequado a uma etapa do ciclo de vida.

Uma alternativa à cosmovisão tradicional e predominante nos cuidados de saúde no viés biomédico é o paradigma simultâneo campo-organismo-meio (Soderhamn, 2018). Nesse paradigma da simultaneidade, seres humanos são mais do que – e diferentes da – soma de suas partes. Somos seres abertos e livres, dentro dos limites de um contexto, para escolher intercâmbios mútuos com o ambiente. O tempo cronológico, referenciado como transitório, é crucial para a compreensão do processo de envelhecer, e o tempo vivencial, *kairós*, representando o vivido, não deve ser menosprezado.

O Yoga, como intervenção de cuidado e autocuidado no envelhecimento, pode ser considerado como alternativa para pessoas que buscam ampliar a consciência do seu estar-no-mundo. Trata-se de atos intencionais dirigidos para o corpo vivido, caracterizados por conectividade e transcendência, e pelo uso de recursos promotores de bem-estar. O heterossuporte, traduzido na figura de profissionais de saúde, cuidadores, familiares, amigos e rede de apoio, são importantes fontes de cuidado, fundamental no desenvolvimento do autossuporte para pessoas velhas (Improta, 2017). A partir da consciência de ser cuidado, de cuidar-se e pertencer a um grupo, o sujeito torna-se mais seguro e engajado em seus direitos e potencialidades.

O objetivo deste artigo é analisar a experiência com o envelhecimento de mulheres *yoguinis* na Índia e no Brasil, tendo a Gestalt-terapia como lente teórica.

Aspectos Metodológicos

Trata-se de um estudo exploratório, cuja base epistêmico-metodológica é a Epistemologia Qualitativa (Rey, 2005) com enfoque fenomenológico (Andrade & Holanda, 2010). A pesquisa fenomenológica, seja qual for o instrumento utilizado, prioriza a experiência. O ponto de partida consiste no pressuposto metodológico de que o sujeito-colaborador sabe sobre a experiência, já que a vivenciou. O/A pesquisador/a se propõe a aprender com quem viveu ou vive a experiência sobre a qual deseja aprimorar seus conhecimentos (Moreira, 2004).

O desenho metodológico deste estudo é o estudo de caso, utilizando entrevistas em profundidade com quatro mulheres indianas, residentes em Nova Delhi, e quatro brasileiras, residentes em Salvador, todas praticantes regulares de Yoga, que vivenciam o processo de envelhecimento. Os critérios para a escolha foram: considerar-se vivenciando a velhice, praticar Yoga há pelo menos cinco anos regularmente e aceitar participar da investigação.

As entrevistas foram realizadas em dois momentos¹. As participantes indianas foram contatadas no período em que a primeira autora esteve na Índia (dezembro/2018 e janeiro/2019), e foram indicadas pela professora Nandita Chaudhary, docente da University of Delhi e coorientadora da tese, além de uma instrutora de Yoga também indiana. As participantes brasileiras foram contatadas no retorno ao Brasil, período de fevereiro/2019 e março/2019, através da rede de contatos na área do Yoga.

Das quatro indianas, duas tinham 57 e 58 anos no momento da entrevista. Contudo, elas próprias se consideravam vivenciando o envelhecimento. Inicialmente, ficamos surpresas, porque, no Brasil, costuma-se pensar no intervalo de 60 a 65 anos como umbral da velhice, mas acolhemos o posicionamento de ambas como suas realidades existenciais. Assumir a idade cronológica como critério universal de envelhecimento consiste em afirmar que pessoas de distintos espaços, contextos e épocas formam um grupo homogêneo (Camarano, 2004). Portanto, tal critério não se sustenta no posicionamento que adotamos. A terceira entrevistada tinha 61 anos e a última, 65 anos. Das quatro brasileiras entrevistadas, uma tinha 63 anos, a segunda 67 anos, a terceira 92 anos e a quarta, 70 anos.

Todas as participantes têm condição privilegiada de vida, com graus elevados de escolarização e recursos financeiros. Tal aspecto merece ser considerado, pois sabemos que o

¹ Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), processo 3.684.486. CAAE: 14362818.7.0000.5686.

contexto incide sobre nossas vivências. Nuances e recortes culturais e econômicos fazem toda diferença na vivência de cada velhice, afinal, não existe um único tipo de pessoa velha. Além disso, quando se trata de raça, gênero e sexualidade, como pensar em “recorte” se essas categorias atravessam toda a existência? Enfrentar discussões acadêmicas sobre raça, etnia, gênero e classe é imperativo. Este estudo tem um claro viés no que concerne a uma classe socioeconômica específica, gênero feminino e duas etnias distintas, o que incide decisivamente na produção e análise de dados. Seguimos, dessa forma, entendendo que não é possível fazer uma análise generalizante, e sem essa pretensão, pois o contexto cultural é extremamente vasto e desigual em ambos os países.

A análise dos dados e informações seguiu os passos propostos para análise em pesquisas fenomenológicas, formulados por Giorgi (1985): 1) leitura geral de todo o material, 2) definição de unidades de sentido, 3) expressão das unidades na perspectiva escolhida, 4) formulação de uma síntese das unidades.

A fim de garantir a participação integral e a transparência no estudo, mantendo uma postura fenomenológica em relação às participantes, as transcrições das entrevistas foram enviadas por e-mail, para que as participantes pudessem ler e retificar ou ratificar qualquer aspecto que gerasse desconforto ou discordância. Garantimos, dessa forma, que todo o material contasse com o acordo daquelas mulheres, não violando seus limites e desejos. O arquivo que foi analisado passou pelo crivo de cada uma, tendo sido liberado para a construção do material que se segue.

Entrevistada ²	Nacionalidade	Idade	Entrevista	Descrição
Shivananda	Indiana	57 anos	Duração de 20' em uma cafeteria.	Instrutora de Yoga, pratica há mais de 30 anos.
Ganesha	Indiana	61 anos	Duração de 43' na sala da sua casa.	Instrutora de Yoga, pratica há mais de 30 anos.
Ranjana	Indiana	58 anos	Duração de 36' em uma cafeteria.	Praticante regular de Yoga há nove anos.
Kali	Indiana	65 anos	Duração de 29' na sala da sua casa.	Praticante regular de Yoga há 15 anos.
Sanias	Brasileira	63 anos	Duração de 90' no meu consultório de psicoterapia.	Instrutora de Yoga, pratica há mais de 20 anos.
Dely	Brasileira	67 anos	Duração de 42' no quintal da sua casa.	Instrutora de Yoga, pratica há mais de 40 anos.
Lydia	Brasileira	92 anos	Duração de 34' na varanda da sua casa.	Praticante regular de Yoga há mais de 40 anos.
Conceição	Brasileira	70 anos	Duração de 51' na área aberta de um hotel.	Instrutora de Yoga, pratica há mais de 35 anos.

Tabela 01

Perfil das Participantes

Análise Das Narrativas Das Yoguias

Os resultados são apresentados por meio de categorias extraídas das entrevistas narrativas. Em seguida, fazemos a síntese dos resultados, evitando viéses binaristas ou excludentes, mas como uma ampla descrição dos achados: 1) Holismo: integração parte-todo; 2) A presença na dimensão do mistério, sagrado e espiritual; 3) Envelhecendo: impermanência e o humano como devir; 4) *Awareness* e aqui-agora: velhices e percursos de autoconhecimento.

² Todos os nomes foram alterados, respeitando a escolha de cada participante.

5) Aspectos gerais da vivência com o envelhecimento e as velhices. Essas categorias se misturam, e algumas falas foram incluídas em mais de uma.

Um primeiro aspecto a destacar, antes de adentrar nas categorias especificamente, é a repetição de falas sobre o início da prática ter-se dado visando à busca de melhoria de saúde, vinculada a algum adoecimento ou manifestação somática específica. Consideramos relevante destacar essa observação, pois seis das oito participantes iniciaram sua prática e se aproximaram do Yoga por esse motivo.

É reconhecido, e já foi mencionado aqui, o potencial de melhoria em adoecimentos e manifestações somáticas com a prática regular do Yoga, mas a ocorrência nos chamou a atenção, pois não foi o objetivo das entrevistas. Ao contrário, como encontramos em Eliade (2012) e nos próprios Yoga Sutras, o objetivo último do Yoga de Patañjali é a libertação dos aspectos aprisionadores da matéria e a conseqüente iluminação, o *Samadhi*. Cada um, cada uma busca a prática por um motivo particular, mas não se trata de um exercício físico; existe todo um aparato filosófico que permeia a vivência. Todas as participantes, independentemente da cultura, e a despeito de iniciarem visando a uma melhoria em um aspecto físico, ao longo do percurso, ressignificaram sua percepção e relação com a prática.

Adentrando nas categorias, começamos abordando a concepção que abraça e perpassa todas as outras, de acordo com o paradigma holístico.

Holismo: integração parte-todo

Etimologicamente, a palavra “holismo” vem do grego *holos*, que significa total, completo. A Gestalt-terapia (GT), a partir da teoria holística de Jan Christiaan Smuts (1870-1950), um filósofo, general e estadista sul-africano, sustenta a existência de uma tendência holística integradora e fundamental no universo. Smuts considera que a parte só pode ser compreendida através do todo, e a totalidade é considerada na explicação da realidade, sustentando que o todo é muito mais que a soma das suas partes, e tem unidade orgânica.

Ao pensar o Universo de forma holística, experimentamos um novo paradigma, que implica, como afirma Ribeiro (2009), um processo de conversão, através do qual tudo ganha novos significados. Não existe um Eu, um Self separados do Universo, mas constituídos por ele, guardando a realidade que criam ou pensam que criam.

Na narrativa das participantes, há uma evidente concepção, sensação e compreensão dos fenômenos de maneira holística. A prática de Yoga, como o próprio nome diz (união), não se reduz a um aspecto isolado do indivíduo, mas atua em toda a sua extensão, incluindo o campo

externo ao praticante. Corpo e mente, mente e natureza, tudo é parte de uma organização, atuando como um todo, de forma que o que se passa em uma parte se expande para o todo. Neste artigo, traremos poucas falas em cada categoria, como forma de síntese, apesar de terem aparecido mais de um exemplo, em diferentes participantes.

Corpo e mente ... Definitivamente, eles têm conexão. A mente e o corpo precisam trabalhar juntos. Você não pode deixar a mente ir em uma direção e o corpo em outra direção. Se você fizer isso com o corpo, você pega uma doença (Shivananda).

Fritz Perls (2011) aponta que no momento em que reconhecemos que pensamentos e ações são “produzidos” pela mesma matéria, podemos tanto traduzir, quanto nos deslocar de um nível para outro. Em psicoterapia, essa perspectiva nos permite lidar com o sujeito de maneira integral, entrelaçando ações físicas e mentais, como manifestações de um mesmo fenômeno, o ser humano. É impossível dissociar uma da outra. É através da própria experiência do que Perls (2011) chama de “três níveis: imaginar, representar e fazer” (p. 30), que o indivíduo passa a ser entendedor de si. Nesse reconhecimento de que é um Todo, como os outros seres humanos, está a capacidade de adquirir um sentido de totalidade que é, segundo o autor, o seu direito natural.

A respiração é a metáfora da nossa ligação, constituição e dependência do mundo, percorrendo uma dança eterna de contração-expansão, dentro-fora, morte-vida, eu-mundo, todo-parte... A prática do Yoga, como aparece nas falas das participantes, envolve esse movimento que integraliza a vida, a mente e o corpo, o encontro da paz pelas práticas meditativas e respiratórias. A percepção holística, a experimentação dessa amplitude existencial torna-se muito consciente com o Yoga e facilita a vivência do envelhecer.

Existem 51 ou 52 tipos de respiração, esses muitos estados mentais. Então, se você controla sua respiração, você controla sua mente, então seu corpo é saudável porque você tem vivido toda esta vida de equilíbrio, ásanas, de ásanas físicos, doce meditação... Meditação é paz de espírito, essa é a vantagem psicológica que você obtém, mas tem que ser um propósito superior. (Ganesha)

Merleau-Ponty (2011) pensa o movimento como inerente à existência, de forma que não se trata de uma unidade já definida, mas um fluxo em que corpo e alma, cultura e natureza, biológico e psíquico se interconectam. Não há superação de uma ordem pela outra, ou uma

perfeita junção, mas uma dança, entre idas e vindas existenciais, passeando por cada um desses aspectos. A troca é inevitável e constante, de forma que não é apenas a relação entre dois polos que se influenciam de fora, mas uma conexão vital dessas dimensões em uma existência una.

O corpo é a própria expressão da subjetividade humana, como veículo de experiências subjetivas (Matthews, 2011). Não temos um corpo; somos o nosso corpo. Na GT, a pessoa é considerada uma totalidade mente-corpo, “organismo” conectado ao mundo. Alvim (2017), baseando-se em Perls, Hefferline e Goodman (1997), afirma que a interação é a realidade primeira, e não há como pensar em mente, corpo e meio como instâncias desconectadas. A nossa existência é engajada no mundo.

Aqui, foi possível visualizar tal integração e a compreensão de um corpo em amplitude, um corpo velho, vivido, integrado, representando a própria vida, cultura e temporalidade. O corpo que traz tensões, cristalizações, bloqueios, movimentos e marcas da história pessoal, atravessada pelo coletivo. Mais além, a possibilidade de vivenciar uma espiritualidade encarnada, uma ampliação de consciência e vivência que atravessa o próprio corpo.

Não é apenas exercício físico. É o todo. Acho que traz mais ritmo e harmonia em todos os aspectos da sua vida. No jeito que você pensa, no jeito que você age psiquicamente, no jeito que você se comporta, em tudo. (Kali)

Ribeiro (2009) afirma que o universo é uma infinidade de partes em intra-relação, harmoniosamente conectadas, uma totalidade em movimento composto de matéria, vida, mente e personalidade, onde não se sabe o início de uma e o término de outra, pois não se trata de partes de uma totalidade, mas de subtotalidades de uma realidade maior. Uma parte isolada do todo não é nada, pois é a totalidade que lhe dá sentido, e não o contrário.

A sensação de inteireza, de experienciar a vida como uma Gestalt plena, um todo, de perceber o corpo em conexão com a mente, com o espírito, são aspectos presentes nas falas de todas essas mulheres. Isso não quer dizer que vivem a velhice de forma igual, mas que são atravessadas pela integração e aceitação dessa corporeidade singularizada, porém conectada. *Quando você vem para o tapetinho... Eles veem mudanças ... Eles falam “ah ... você se sente tão bem, você se sente tão vivo, você sente ... você vive a vida como um todo integrado”. Então é isso. (Shivananda)*

Como aponta Kali, o Yoga traz ritmo e harmonia em todos os aspectos da vida. A natureza tem ritmo, o corpo tem ritmo, nossa existência tem ritmo. Alvim (2014) afirma, por

outro lado, que temos nos distanciando cada vez mais do nosso corpo-tempo, e seguimos o tempo dos relógios, distanciados do presente, “enfraquecidos e submetidos ao ritmo da roda viva do mundo, crono-metrados” (p. 87). Esse ritmo é imposto de fora, nos aprisiona, corpos-máquinas controlados, ao passo que o ritmo apontado acima é interno, ritmo orgânico de cada uma, muitas vezes dissonante da imposição externa e cronológica, principalmente no envelhecimento em que esse ritmo tende a marchar mais lento (Improta, 2017). O Yoga, portanto, pode ser uma via de recuperação e reconexão com esse ritmo pessoal e fluido, incluindo pausa e descanso.

Dely amplifica essa ideia quando aproxima os ciclos e ritmos internos dos ciclos e ritmos da natureza. A GT compreende o indivíduo como totalidade integrada ao ambiente, em uma relação de interdependência, de maneira que pessoa-mundo são uma unidade de sentido (Ribeiro, 2012). Reconhece o vínculo natural e profundo do ser humano com o meio ambiente, que vai além da dimensão espacial geográfica, na qual ele vive e age como ser-no-mundo, como organismo vivo. Há integração da pessoa no seu ambiente, como um campo de forças mutuamente influenciáveis e interdependentes que constituem uma teia sistemática de relacionamentos (Yontef, 1993/1998).

É. E às vezes você vê que muitos exercícios, muitas posturas, você precisa dela pra você ir e pra você voltar. Você está ritmando tudo assim, né? É muito orgânico mesmo. (...) É. Os próprios ciclos, né, da natureza. (...) Tudo é assim, o ciclo da lua, o mar, a maré, a gente. Tá tudo assim, né? Enche, esvazia; cresce, diminui. (Dely)

A prática de Yoga, como observado nas falas das participantes, permite a ampliação dessa percepção de que somos seres de relação e que nenhuma ação é isolada. Tudo repercute no universo; afetamos e somos afetados uns pelos outros e pelo mundo.

Essa percepção ampliada e holística aparece frequentemente nas falas das participantes. Pessoa e universo dialogam, são cúmplices, respondem-se mútua e instantaneamente, por meio de acontecimentos que se inter cruzam. Conforme Crema (2015, p. 63), “o todo responde à minha indagação e minha própria pergunta faz parte do todo. De alguma forma, somos capazes de potencializar as mensagens cósmicas implícitas: o universo não me é diferente”.

Falo um pouco sobre isso, porque não é apenas físico, é muito mais. Sou uma pessoa com formação na psicologia, vejo tudo de uma forma holística, mesmo em termos da minha prática pessoal como terapeuta escolhi este ponto de vista, olhando a pessoa e o sistema. Yoga já é isso. Eu acho que Yoga sou eu. (Kali)

Quando lembramos que a palavra Yoga representa a própria união, religião ao todo, incluímos, como já mencionado, a ideia de espiritualidade encarnada, holística, que atravessa o corpo. Schillings (2017) lembra que vivemos uma cultura de anestesia sensorial, sustentada pelo paradigma da estética visual, de maneira que a imagem ocupa o lugar da experiência e transforma o corpo em objeto desencarnado. Contudo, é no próprio corpo que portamos o que Schillings (2017) chama de “marca da vida”, todo o nosso repertório cultural e singular. Essa autora critica a invisibilidade que tem sido a marca do corpo vivido, dos sentidos que permanecem esquecidos pelo excesso do visível, das imagens do corpo, contribuindo para a disseminação de preconceitos acerca do processo de envelhecer e negação das marcas corporais dessa experiência.

Como apontam Vilhena, Novaes e Rosa (2014), no processo de envelhecer atual, há um silêncio imposto aos órgãos em sua significação mais profunda, como se fosse um corpo sem narrativa. Há descolamento do sujeito em relação à própria vida. O corpo é tratado apenas como organismo; corpo da ordem da natureza, do qual a medicina se ocupa com maestria.

Corpo é uma experiência vivida no campo, compondo uma dimensão anatomofisiológica do corpo vivo (*Korper*) e a dimensão vivida do corpo (*Leib*), indissociáveis uma da outra e do mundo (Alvim, 2016). Não tratamos, em GT, sobre o “uso do corpo”, pois isso reflete uma postura fragmentada; o ponto central é justamente SER um corpo (Laura Perls, 1994). Laura Perls (1994) faz um jogo de linguagem, ao afirmar que “quando você é um corpo, quando você se experimenta totalmente como um corpo, então você é alguém (*somebody*). (...) E quando você não tem isso, você muito facilmente experimenta a si mesmo como um ninguém (*nobody*)” (p. 24)³.

Primeiro, a gente aprende mais o corpo como estética, né? No início, a gente aprende uma coisa. Depois, você vai sentindo que o corpo é como o instrumento da sua existência, e ele tem que estar bem pra ele exprimir a sua vontade, o seu mecanismo, né? A mente pensa, o emocional sente e o corpo executa. Então, você precisa dessa integração, por isso o nome da palavra yoga, que significa integração, mas integração com seus corpos, com suas dimensões. Você não pode trabalhar só o corpo, só a mente.
(Conceição)

³ “when you are a body, when you experience yourself totally as a body, then you are somebody. (...) And when you don’t have that, you very easily experience yourself as nobody” (Perls, L, 1994, p.24, tradução das autoras).

Nas falas, é notória a consonância com a percepção crítica do corpo apenas como imagem, e a vivência da totalidade do processo de envelhecer (que está incluído em toda a vivência geral da vida, sem sequer precisar ser mencionado) a partir do corpo e da prática envolvendo a dimensão corpórea em sua ampliação. A experiência que atravessa o corpo inclui os centros energéticos *Chakras*, a mente, as *nadis*, canais de movimentação prânica, o espírito e o próprio mundo. O envelhecimento, em si, não é a figura, tampouco fundo, mas está integrado numa percepção mais ampla do viver. É o próprio fluxo dinâmico de alternância figura-fundo em cada uma delas.

A presença na dimensão do mistério: sagrado e espiritual

De acordo com Ribeiro (2009), Gestalt-terapia e espiritualidade têm a ver com uma jornada de busca incessante por novos significados, através dos quais o ser humano entra em contato com o que há de mais íntimo em si mesmo, incluindo a tentativa de localizar-se no Todo maior. Esse movimento provoca um ir além de si, reinventando e ressignificando o sentido original das coisas, percebendo que o mundo é um campo de infinitas possibilidades.

Falar da dimensão do sagrado, do espiritual e, conseqüentemente do mistério, é adentrar o universo do não controlável, o não “sabido” ou pré-concebido. Nas entrevistas, houve afirmações sobre uma maior compreensão e aceitação acerca dos mistérios da vida, através da vivência com o Yoga e do acúmulo de experiências que vem com o tempo vivido. *Isso ajuda a entender muitas coisas na vida que eram um mistério, e como isso ajuda é porque caminha rumo às profundezas dos anos de seus corpos (Shivananda).*

O processo de aproximação com o vazio, com a sacralidade costuma ser gradual e diário. Não é um caminho com início e fim, mas uma trajetória que nunca cessa, e que pode ser percebido através dos pequenos prazeres da vida. Concordando com Ribeiro (2009), o movimento para a transcendência é para todos, feito de micropassos, superações cotidianas triviais, e pode também ser percebido através delas.

Sim. Yoga entra em sua vida e atinge. Você gradualmente vê algo. Você não sabe o que aconteceu e por que aconteceu, mas então funciona. E não sabe como faz, mas faz muito. Você parece mais feliz, não muito frustrado. E no final de cada prática você apenas segura as suas mãos. (Ranjana)

Nas falas das participantes, é comum a prática do Yoga permitir o reconhecimento de uma conexão com o inominável, o mistério, o divino em suas mais diversas possibilidades. Uma sabedoria que está em nós, e amplia nossa compreensão existencial, como uma realidade primeira e sagrada, experimentada com o aprofundamento da prática.

Lembremos que “no âmago, Yoga significa união, união do corpo, da mente e da alma; união do ego e do espírito; união do mundano com o divino” (Chopra & Simon, 2006, p. 22). Para essas mulheres, a conexão não está diretamente ligada ao processo de envelhecer, e não temos como saber se está ligada em função da prática de Yoga, mas de acordo com as associações que fizeram, envelhecer praticando é algo que propicia mais tempo nessa conexão, o que amplia a possibilidade de união.

Outra coisa que gosto de dizer sobre Yoga, é que Yoga também significa fé absoluta e incondicional na consciência suprema. Se você pensa que o homem é o fim de tudo, e que não existe um ser ou poder supremo, que você pode chamá-lo de Deus, Alláh, o que quer que seja, você está sendo tolo. (...) você não pode ser um Yogue sem isso. Se você é um Yogue, você acredita em uma consciência superior. Você pode chamá-la apenas de awareness, awareness suprema, consciência suprema, o que quiser... mas sim, de outra forma você estará apenas fisicamente conectado. (Ganesha)

Um dos pontos diferenciais do Yoga em relação à atividades físicas de modo geral é justamente essa dimensão espiritual, que se traduz em uma busca de instintivamente encontrar a “boa forma”. Trata-se de uma atitude em que a pessoa se envolve com seu crescimento constantemente, visando a uma abertura para a liberdade autêntica de vivenciar a vida como ela é, com o mínimo de controle possível. Como afirma Ribeiro (2009), é uma caminhada para si mesmo, no mundo, mas que transcende a si mesmo, projetando-se no momento presente, com confiança e segurança. Isso tudo exige disciplina, estudo e autoconhecimento.

Yoga é o tipo de prática que você tem que fazer com muita disciplina e cuidado, e ajuda o corpo humano e o processo de envelhecimento... mas o yoga tem algo de espiritual, então eu acho que faz toda a diferença. (Ranjana)

Quando o aspecto da disciplina é trazido para o aprofundamento espiritual, a prática meditativa entra como ferramenta fundamental. Segundo Naranjo (2011), meditação implica prática da conscientização, e o dar-se-conta do aqui-agora leva, por si só, a importantes *insights*

do mudo material e metafísico. O autor identifica seis caminhos para a suspensão do eu através da meditação e o alcance do conhecimento transcendental último: invocar o sagrado, despertar para a realidade do aqui-agora, aquietar a mente mediante o controle yóguico, entregar a mente à sua espontaneidade natural, praticar o desapego e cultivar o amor. Esse caminho é semelhante a muitos processos vivenciados pelas participantes.

Eu entendo isso quando estou fazendo uma meditação curta, quando estou sentada fazendo pranayamas, então sinto mais energia em meus pranayamas. Posso sentir essa energia tomando meu corpo. Isso é o que eu sinto. E estou sempre imaginando o amor quando estou fazendo meus exercícios respiratórios. (Ranjana)

Meditar é parte fundamental da prática, totalmente atrelada ao *Samadhi*⁴, exigindo disciplina e experimentação diária. É comum nas falas das participantes que esse *anga* do Yoga seja ampliado com o envelhecimento, de forma que passam a dedicar mais tempo à meditação e aos *pránáyámas*, que aos *ásanas*, por exemplo. Esse achado corrobora o estudo de Silveira (2002), quando aponta a tendência, com o passar dos anos, a uma vida mais contemplativa, sem que isso signifique depressão. Ao contrário, “há uma expansão da espiritualidade e da religiosidade; os valores morais são mais internalizados; aumenta a solidariedade. Há a melhor utilização da experiência de vida acumulada para benefícios pessoais, familiares e sociais” (p. 14). Esse estado contemplativo, aliado a limitações corporais que começam a surgir, potencializam uma ampliação desta parte específica da prática.

Acho que mudei muito mais com meus exercícios e meditação. A meditação é uma parte muito importante na minha prática, então medito por 15-20 minutos após meus exercícios. Então, isso me mudou. (Kali)

Quando aliamos essas práticas ao processo de envelhecer, é possível compreender o que aponta Santos (2001), quando diz

embora se reconheça a velhice apenas no outro ser humano, e não em quem a está vivenciando, o dono do corpo que envelhece, integrado na dimensão temporal da

⁴ Estado em que a percepção não sofre interferências externas ou internas. Desidentificação com tudo que está à volta. Nome genérico tanto para a meditação ióguica quanto para o Yoga como meditação. Estado em que a consciência se encontra esvaziada de todos os seus elementos subjetivos.

existência, reconhece-se a cada momento de forma renovada e galgando novos limites, muitas vezes priorizando a dimensão espiritual. (p. 91)

Essa vivência permite que o indivíduo se perceba de maneira holística, integrada com o seu entorno e tempo, reconhecendo a passagem do tempo no próprio corpo, com uma maior aceitação de si e conexão com a dimensão espiritual. O indivíduo espiritual é encarnado no mundo, totalmente revestido em mundanidade, que simplesmente se deixa acontecer. Trata-se da capacidade de contemplar a própria existência, gerando admiração e gratidão, já que mundo e sujeito são aspectos de uma mesma realidade. Trata-se do reconhecimento do sagrado no nosso corpo, do mistério na matéria, como resume a fala da participante *Sanias*.

Então o que o yoga me trouxe foi isso. É uma visão até um pouco diferente, porque as pessoas se preocupam muito com essa visão exotérica do yoga, de que você tem que fazer a saudação ao sol, falando em mantras... Não tem que fazer nada disso. Você não está saudando o astro sol, você está saudando a energia da vida que o astro sol lhe dá – o prana. Certo? (Sanias)

Na cultura ocidental contemporânea, é naturalizado um olhar ao plano corporal biológico. Falta o lugar simbólico, que perdura em algumas comunidades litúrgicas afrodescendentes e orientais (Vilhena, Novaes & Rosa, 2014). Ocupa-se o lugar da criança, descredibilizada. Nesse processo, no entanto, de voltar-se ao corpo como dimensão do vivido, incorporando-o no sentido maior da vida e prática espiritual, percebemos que o velho reocupa o seu protagonismo. Como afirmam as participantes, a prática é cotidiana, presentificada e perpassa todas as camadas da nossa mundanidade, para chegar ao ápice luminoso.

Respeito quem gosta de falar com os espíritos, mas eu não quero, porque eu vou morrer e eu sei que um dia eu vou estar na outra dimensão. A mesma coisa é projeção astral, pra fazer projeção astral. Pra que você quer ir pro astral? Se você tivesse que ir pro astral, já tinha morrido. (Conceição)

Envelhecendo: impermanência e o humano como devir

Impermanência é premissa básica da existência. Somos à medida que estamos nos constituindo, num caminhar constante, em relação com outras pessoas e com o meio; conseqüentemente, em transformação. O ser humano se constitui por meio do outro, no mundo,

em um movimento de interdependência. Seguimos a lei da impermanência: “tudo muda ou nós nos mudamos sempre” (Ribeiro, 2012, p. 62). Somos e estamos em movimento, dando visibilidade à imanência do mundo. Como afirma Ribeiro (2012), viver já é um convite para a mudança e movimento, já que esse processo faz parte do mundo, que também é vivo, e está em sincronia conosco, como partes no todo e do todo.

O processo de envelhecer segue a lei do movimento, da mudança e da impermanência; afinal, estamos nos transformando e envelhecendo a cada segundo da nossa existência. Porém, esse processo ocorre de forma tão sutil que muitas vezes não é, a princípio, percebido pelo sujeito. A relação com o outro, o olhar do outro, passa a ser um importante termômetro para essa mudança. Quando alguém se dirige a nós como uma pessoa de mais idade, quando chama de senhor ou senhora, por exemplo, é comum o espanto. A depender do contexto e da companhia, inclusive, o envelhecimento pode nem ser percebido (Motta, 2002).

Percebemos na fala das participantes clareza e aceitação da fluidez e impermanência da vida, e das mudanças da própria vida, que envolvem o envelhecer. Tudo muda. Não apenas estamos condenados e condenadas à mutabilidade, segundo afirma Ribeiro (2011), como à finitude. Não existe controle, nem respostas fixas, mas caminhos, possibilidades, probabilidades. A prática diária é fundamental para sentir o processo e a mudança como o próprio percurso. Porque estou mudando todos os dias, eu não serei a mesma amanhã. Porque eu mudei e Yoga significa mudança. Significa provocar uma mudança em sua vida (Shivananda).

Não concebemos o ser humano isoladamente, e na medida em que descrevemos os processos, podemos perceber que a realidade é mutável, processual e fluida, de forma que as situações nunca de repetem. Não há controle, mas acompanhamento, reação consciente ao que se apresenta, na medida em que se apresenta. A atuação ocorre através do óbvio, passível de compreensão (Rodrigues, 2011).

As práticas da GT e do Yoga se baseiam nesse fluxo, em tempo e espaço mutáveis. Miller (2018) afirma que alguns gestalt-terapeutas substituem o substantivo *self* pelo verbo *selfing*, como fazem pensadores orientais. Enfatiza-se assim que não há *self* fixo, mas “um processo temporal em que um sentido de *self* emerge e submerge, é criado e recriado” (p. 306). Então a vida... o yoga me fez ver que a vida flui, como a prática de yoga também flui (Sanias).

Tudo e todos vêm a ser e se movem. Somos eterno devir. O envelhecer é o próprio viver, a materialização do devir, a transformação diária a que somos submetidos em todos os níveis da nossa existência. Como afirma Yontef (1993/1998), na orientação de um processo, tudo é energia, movimento e ação; “tudo é estruturado pelas forças dinâmicas do campo e se move

pelo tempo e pelo espaço” (p. 200). O campo trata o fenômeno como totalidade contínua, em movimento e não de modo estático. Na teoria de campo da GT, tudo é considerado energia e movimento de um campo, sendo ação em processo de vir a ser, de evoluir e transformar. Por isso, traduzem-se substantivos em verbos, como dito acima, e qualquer fenômeno pode ser considerado do ponto de vista do processo, que confia no que emerge, na gestalt emergente, ao invés de conceitos estáticos.

Nesse sentido, podemos até incluir uma alternativa ao termo “velhices” com o termo “envelhecendo” e estaremos mais próximas do processo que descrevemos aqui, já que a mudança é regra básica da existência, que é o próprio envelhecer.

A máxima de que tudo passa é repetida nas falas das participantes, não como preocupação, mas como certeza da impermanência que constitui a existência. É possível incluir na vivência dos processos de envelhecer, a consciência dessa renovação e dos aprendizados diários. Envelhecer é, como afirma uma participante, o constante renovar-se e aprender, ou seja, o próprio viver. Na velhice, acho que sim. (...) É. Não deixar de estar se renovando, aprendendo, aprendendo, descobrindo, né? (Dely).

Awareness e aqui-agora: velhices e percursos de autoconhecimento

O Yoga proporciona a experiência de integralidade e conexão com o mundo e nos permite afirmar que não estamos no mundo, somos o mundo. O corpo físico e os pensamentos são expressões de um campo fundamental e ilimitado de consciência (Chopra & Simon, 2006). Essa percepção reflete a transformação na referência interna daquele que busca o caminho do Yoga, caminho de autoconhecimento e que inclui o meio e a espiritualidade (Chopra & Simon, 2006). Trata-se de um percurso de interiorização, de encontro consigo mesmo em profunda conexão, e ampliação do autoconhecimento. Conseqüentemente, um caminho que leva ao desenvolvimento e à ampliação da *awareness*, que também pode ser facilitado por uma vivência integrada do envelhecer (Juliano, 2010).

Nas falas das participantes, percebemos um caminho de ampliação da consciência em um nível que inclui a sensorialidade, a prática, a introspecção, a percepção de si e do mundo. A ampliação não ocorre necessariamente com ou por causa do envelhecimento em si, mas o processo de envelhecer é sempre incluído na experiência. Yoga é sobre a pessoa, autoconhecimento. É autoconhecimento e como usamos esse conhecimento para autorreflexão e para tudo (Kali).

Atenção e presentificação são pressupostos necessários para praticar Yoga, já que, sem eles, o sujeito coloca-se em risco nos níveis físico e emocional, tanto de lesões orgânicas e

biofísicas, como de aprofundamentos emocionais que podem tornar-se disfuncionais por extrapolarem limites subjetivos. Trata-se de uma prática integral, em que todos os aspectos físicos, emocionais, sociais e ecológicos são interligados, e em todas as posturas existe um correlato espiritual.

O processo de envelhecer exige cuidado especial com esses limites, e presentificar-se é uma consequência benéfica para essa vivência. Envelhecer pode ser por si só um processo de voltar-se para si, de conhecer-se mais, mas o Yoga potencializa essa dimensão e permite uma abertura para o autoconhecimento e uma experimentação mais profunda do aqui-agora.

O yoga me trouxe, assim, me tornou assim uma pessoa mais serena, mais consciente, mais, assim, consciente do meu próprio corpo, do que me faz bem, do que me faz mal; do que é bom para mim, do que não é; o que eu quero, o que eu não quero. (Sanias)

O conceito de *awareness* na GT consiste no processo de contato campo-organismo-meio, com acentuada qualidade de atenção e sentido. É a forma de experienciar, de estar “vigilante contato com o evento mais importante do campo-organismo-ambiente, com pleno suporte sensorio-motor-emocional-cognitivo-energético” (Yontef, 1993/1998, p. 216). Yontef (1993/1998) aponta que a *awareness* é eficaz quando está fundamentada e energizada pela necessidade atual dominante do organismo. Isso é fundamental para uma vivência não apenas do envelhecimento, mas da vida de modo geral, de forma autêntica, integrada e fluida. O reconhecimento das necessidades, dos bloqueios, uma consciência ampliada e uma presentificação na vida, perceber as próprias emoções, angústias, dificuldades decorrentes não apenas do avanço da idade, mas das experiências vividas, vão tornando o processo de envelhecer mais leve e orgânico.

O yoga traz a transformação para a pessoa. Mas é ela com ela mesma. É ela tomar consciência do seu corpo da sua respiração. Começar a sentir: por que hoje eu estou assim? Por que ontem a prática foi fácil e hoje eu estou fazendo a mesma prática e tá difícil? O que foi que aconteceu comigo? Fazer essa reflexão. Você entendeu? Porque se você não tiver na prática, se você não estiver ali concentrada dentro da sua prática, a prática não sai, como saiu ontem que você estava mais presente, mais consciente, mais concentrado, entendeu? (Sanias)

A *awareness* é sensorial e não mágica; trata-se de uma sabedoria que acontece no corpo, nesse momento, aqui-agora. Conceição relata, por exemplo, como ela ampliou sua capacidade de percepção, de um lugar que vai muito além do racional, difícil de ser compreendido em um paradigma cartesiano racionalista.

Eu percebo uma lente apurada pras coisas. Eu consigo saber de várias vertentes, de vários segmentos, sem precisar fazer aquele curso. Aquela percepção que eu tenho não são percepções racionais nem lógicas, de raciocínio lógico. (...) E isso eu não posso explicar pra qualquer pessoa, que eu sei isso. (Conceição)

A *awareness* é cognitiva, sensorial e afetiva. Se a pessoa reconhece cognitivamente a situação, mas efetivamente não a vê, não a sente, então não a conhece, não reage a ela e não a sente em sua resposta. Nesse caso, não está totalmente *aware* nem em contato total. “A pessoa que está consciente, *aware*, sabe o que faz, como faz, que tem alternativas e escolhe ser como é” (Yontef, 1993/1998, p. 31). O impacto dessa ampliação de *awareness* na vida envolve o impacto no próprio processo de envelhecer. Como afirmam Silva e Boemer (2009), a singularidade de cada um, enquanto sujeito de experiência, faz com que esteja vivenciando um estado de liberdade, de forma que, enquanto Ser, consegue assumir com propriedade o seu lugar no mundo como velho ou velha, vivendo o próprio envelhecer, com a responsabilidade de estar no mundo, amplamente consciente do contexto a que está submetido e das possibilidades dentro dele.

O yoga me deu essa abertura de perceber isso, e muita coisa que eu precisaria da psicologia, até como paciente, eu consigo detectar pela minha percepção. Porque o yoga não tem o limite do psiquismo. O trabalho vai muito além do psiquismo, e a ideia dele é ir além. (Conceição)

Como afirma Naranjo (2011), a GT e as tradições orientais têm insistido de maneira semelhante na busca de uma consciência ampliada. Trata-se da recuperação da consciência em seus níveis físico, emocional e cognitivo, equivalente à própria capacidade de experimentação.

Vivência com o envelhecimento e velhices

Nas narrativas das participantes, percebemos representações sociais sobre a velhice. Enquanto nas falas das mulheres indianas apareceram vinculações da imagem da pessoa velha como “sábia”, além do pertencimento familiar, isso não ocorreu nas falas das brasileiras. A única brasileira que está vivenciando uma velhice mais avançada em termos cronológicos trouxe falas comovidas sobre julgamento e exclusão. Isso reflete uma discrepância cultural que não deve ser romantizada nem generalizada, inclusive pela quantidade limitada de participantes, mas que sentimos ser importante mencionar, já que nossas participantes também refletem um determinado campo cultural. Isso não quer dizer que a cultura indiana valoriza a velhice e a brasileira reproduza preconceitos, mas há, nesse pequeno grupo, uma confirmação sobre como, de modo geral, essas culturas vivenciam e representam o processo de envelhecer.

Debert (2019) considera que a velhice vem sendo reinventada e, assim como outras etapas da vida, se desdobra e consiste em criações históricas e sociais.

Da perspectiva antropológica, mas também do ponto de vista da pesquisa histórica, trata-se de ressaltar que as representações sobre a velhice, a posição social dos velhos e o tratamento que lhes é dado pelos mais jovens ganham significados particulares em contextos históricos, sociais e culturais distintos. (Debert, 2019, p. 21)

Não há como negar a influência social e notar as discrepâncias nos discursos, mesmo que não seja possível generalizar. Além disso, alguns autores e autoras que fazem um percurso de análise histórica e filosófica das relações das sociedades ditas orientais e ocidentais com o envelhecimento como Sobrinho e Osório (2021) e Santos (2001) apontam que há uma tendência geral a se valorizar a pessoa velha no Oriente, que se encontra em uma posição muito mais privilegiada socialmente em relação ao que ocorre no Ocidente.

O que está acontecendo em nossa tradição (indiana) é que quando os pais começam a ficar mais velhos, começamos a aprender com eles, porque eles têm a sabedoria, eles têm a sabedoria e é por isso que eles são mantidos em casa. Pais e avós, nós estamos aprendendo com eles porque eles viveram a vida... (Shivananda)

Lydia, a brasileira mais velha, percebe que deixou de ocupar um lugar de saber e passou a ser vista muito mais pela incapacidade.

Às vezes uma coisa que você podia ainda ajudar, vamos dizer, intelectualmente, podia orientar no sentido de dar um parecer, mas acham que a gente não tem mais... perde a capacidade de desenvolver uma coisa. (Lydia)

É comum na Índia que o Yoga aproxime gerações. Avós e netos, pais e filhos praticam e introduzem uns aos outros nesse universo, respeitando limites e necessidades de cada pessoa e geração. Isso também reflete uma maior disseminação da prática, que costuma ser vivenciada com familiares e conhecidos. O Yoga acaba consistindo em uma ferramenta para pessoas velhas poderem acessar outros espaços sociais.

Uma das brasileiras trouxe o potencial de aproximação familiar com a prática do Yoga. Isso pode indicar uma interessante conexão e rede intergeracional e entre pares, independentemente da cultura, mas para quem se propõe a incluir a prática no seu cotidiano.

Se compreendemos, como afirma Almeida (2018, p. 76), que “as crenças familiares repercutem sobre a maneira como a pessoa vivencia o próprio envelhecer e o adoecer, mas também como a pessoa lida com o envelhecimento”, a influência que essa aproximação pelo Yoga pode trazer, incluindo desconstrução de estereótipos e preconceitos, tende a conectar as gerações e facilitar a vivência dos desafios que o avanço da idade naturalmente traz. *Eu costumava fazer com meus avós, mas era o estilo de vida, não era o Yoga rígido, era apenas algo que fazíamos, como minha mãe fez (Ganesha).*

Quando se trata de velhos, é preciso considerar que o modelo hegemônico é ageísta e pressupõe que envelhecer bem é não envelhecer, não ter aquela idade, não sentir-se velho ou velha, como se houvesse uma forma boa e certa de envelhecer (Rabelo & Rocha, 2020). Essa perspectiva comporta práticas discursivas que se constituem como dispositivo de organização, controle, homogeneização, regulação e normatização com efeitos na constituição dos sujeitos, ditando formas corretas e autênticas de existir (Santos & Lago, 2016). O corpo velho é, desta forma, visto como problema, que exige autoconhecimento, autocontrole, autovigília. Parece ser menos custoso negá-lo a vivenciá-lo. Esse discurso de percepção dessa pressão apareceu tanto nas participantes indianas quanto brasileiras.

Mas cada um tem o seu processo. É... Então, é isso, a gente vê... E, assim, é uma coisa muito do exterior, né? Em relação ao modelo de juventude, como se todo mundo tivesse

que ter juventude eterna, né? É essa a cultura aqui, né? A gente sabe disso. Mas, é...
(Dely)

Abaixo, algumas falas trazem desafios e dificuldades inerentes ao processo de envelhecer. O objetivo aqui não é criar uma ilusão de velhice perfeita, mesmo para praticantes de Yoga, mas ampliar o olhar sobre o fenômeno da vida, que não é, em nenhuma etapa, apenas luz ou apenas escuridão, mas inclui aspectos de crescimento, de sofrimento, de alegrias e dificuldades, todos interagindo e lembrando-nos que somos humanos.

Tenho problemas com a minha imagem corporal. Dois anos atrás, meu corpo mudou. E eu fiquei tipo ‘o que está acontecendo comigo?’ Eu queria perder peso, então por dois meses fiquei muito deprimida. (...) Agora, eu digo ‘tudo bem. Eu não me importo! Novas roupas entram!’... Yoga ajuda você a aceitá-lo. (Shivananda)
É. Por exemplo, conviver com a mudança dos desejos, da libido, da sexualidade, né? E como conviver com tudo isso, quando tudo aí fora lhe chama e é apelativo, não é? Se vende uma ideia da juventude eterna e, assim, que você pode continuar funcionando sempre e... Mas por quê? Será que é assim? Será que tem que ser assim? Será que todos temos que responder assim, né?... (Dely)

Considerações Finais

De modo geral, encontramos em todas as narrativas a percepção da prática do Yoga como ferramenta de integração e capacidade de vivenciar a vida de maneira integral, bem como forte presença da dimensão do sagrado, do mistério e do espiritual na vida dessas mulheres. A meditação aparece como instrumento fundamental para maior plenitude na vivência dos processos diários e na aceitação dos desafios da vida e da velhice, bem como da condição impermanente da vida.

Ademais, a ampliação da *awareness*, uma vivência cotidiana presentificada, com disciplina, seriedade e níveis aprofundados de autoconhecimento, foram mencionados como consequências da prática regular por todas as participantes, como parte desse processo que não “caí do céu”, mas é construído paulatinamente.

A concepção de saúde em sua dimensão integral pôde ser expressa, incluindo fluidez e maior respeito aos limites independentemente da idade, e, inclusive, mais fortemente sentida com o passar dos anos. Isso não quer dizer que desafios corporais, fisiológicos e emocionais não existam com a velhice, pelo contrário. Mas há tendência a reagir menos negativamente às mudanças e aceitar melhor esse permanente processo de transformação, que não vem sem questionamentos, sem reflexões e sem algum nível de angústia.

No que diz respeito à representação social da pessoa velha, como lugar de sabedoria e pertencimento, foi mais evidenciado nas falas das indianas, e o oposto apareceu, principalmente, no discurso da brasileira mais velha. O ageísmo e o desejo de ser mais nova também surgiu como um aspecto cultural marcante, principalmente entre as brasileiras, o que confirma a literatura a respeito do ideal da juventude, pressão que sofremos cotidianamente.

Para finalizar, concordamos com a afirmação de Neri (2001, p. 132), “Prolongar a vida sem propiciar um significado para a existência não é a melhor resposta para o desafio do envelhecimento (...) a vida necessita de um significado”. Assim, considerando os resultados aqui alcançados, acreditamos que esse conhecimento pode auxiliar a elaboração de ações e políticas públicas que contemplem a saúde de maneira integral, evitando as armadilhas do que a cultura massificada naturaliza e nos impõe e, mais ainda, abrimos um leque para futuras pesquisas incluindo participantes em diferentes condições socioeconômicas.

Referências

- Almeida, A. (2018). Espiritualidade/Religiosidade/Crença: repercussões na qualidade de vida da pessoa em processo de envelhecimento. Em: E. Rabinovich, L. Moreira, E. Brito & M. Ferreira (Orgs), *Envelhecimento e Intergeracionalidade* (pp. 69-86). Curitiba: CRV.
- Andrade, C.; Holanda, A. (2010). Apontamentos sobre pesquisa qualitativa e pesquisa empírico-fenomenológica. *Estudos de Psicologia*. 27(2), 259-268. <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2010000200013>
- Alvim, M. (2014). O corpo-tempo e o contato: situações contemporâneas. Em: E. Perestello & L. Quadros (Orgs.), *O tempo e a escuta da vida: configurações gestálticas e práticas contemporâneas*. Rio de Janeiro: Quartet.

- Alvim, M. (2016). O lugar do corpo e da corporeidade na Gestalt-terapia. Em: L. Frazão & K. Fukumitsu. (Orgs.). *Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia* (pp. 27-55). São Paulo: Summus.
- Alvim, M. (2017). O corpo entre virtualidade e produtividade: experiência e contato na situação contemporânea. Em: L. Frazão (Org), *Questões do humano na contemporaneidade. Olhares gestálticos* (pp. 49-70). São Paulo: Summus.
- Bernardi, M. et al. (2013). Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(12), 3621-3632. 10.1590/S1413-81232013001200018
- Camarano, A. (2004). Conceito de idoso. Em: A. A. Camarano (Org.) *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60 anos?* (pp. 4-6). Rio de Janeiro: IPEA.
- Chopra, D.; Simon, D. (2006). *As sete leis espirituais da ioga*. (C. G. Duarte, Trad.). Rio de Janeiro: Rocco.
- Crema, R. (2015). *Introdução à visão holística: breve relato de viagem do velho ao novo paradigma*. São Paulo: Summus.
- Debert, G. (2018). O corpo e a reinvenção da velhice. Em: Rabinovich, E.; Moreira, L; Brito, E.; Ferreira, M. (Org). *Envelhecimento e Intergeracionalidade* (pp. 21-39). Curitiba: CRV.
- Eliade, M. (2017). *Yoga: imortalidade e liberdade*. São Paulo: Palas Athena.
- Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. Em: A. Giorgi (Org.), *Phenomenological and psychological research* (pp. 8 -22). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Improta, B. (2017). *Do processo de envelhecer: memória, narrativa e a arte de contar histórias na perspectiva da gestalt-terapia* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal da Bahia, Salvador,.
- Juliano, J.C. (2010). *A vida, o tempo, a psicoterapia. Escritos de Jean Clark Juliano*. São Paulo: Summus.
- Merleau-Ponty, M. (2011). *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: WMF Martins Fontes.
- Miller, M. (2018). O *self* e outros erros: uma meditação sobre a reflexividade e além. Em: Robine, J. (Org.) *Self: uma polifonia de Gestalt-terapeutas contemporâneos*. (pp. 303-332). São Paulo: Escuta.

- Moreira, V. (2004). O método fenomenológico de Merleau-Ponty como ferramenta crítica na pesquisa em psicopatologia. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(3), 447-456. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722004000300016>
- Naranjo, C. (2011). *Entre meditación y psicoterapia*. Buenos Aires: Granica.
- Perls, F.; Hefferline, R.; Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. (F. R. Ribeiro, Trad.). São Paulo: Summus.
- Perls, F. (2011). *A abordagem gestáltica e a testemunha ocular da terapia*. (2ª ed.). Rio de Janeiro: LTC.
- Perls, L. (1994). *Living at the boundary*. Nova York: The Gestalt Journal.
- Rabelo, D.; Rocha, N. (2020). Velhices invisibilizadas: desafios para a pesquisa em Psicologia. Em: E. Cerqueira-Santos & L. Araújo (Org.) *Metodologias e investigações no campo da exclusão social* (pp. 32-54). Teresina: EDUFPI.
- Rey, G. (2005). *Pesquisa qualitativa e subjetividade: os processos de construção da informação*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Ribeiro, J. P. (2009). *Holismo, ecologia e espiritualidade. Caminhos de uma Gestalt plena*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (2012). *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. (8ª ed.). São Paulo, SP: Summus Editorial.
- Rodrigues, H. (2011). *Introdução à gestalt-terapia: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Santos, D.; Lago, M. (2016). O dispositivo da idade, a produção da velhice e regimes de subjetivação: rastreamentos genealógicos. *Psicologia USP*, 27(1), 133-144. <https://doi.org/10.1590/0103-656420140060>
- Santos, S. (2001). Envelhecimento: visão de filósofos da antiguidade oriental e ocidental. *Revista RENE*, 2(1), 88-94. Recuperado em 17 de junho de 2021 de <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/5837>
- Schillings, A. (2017). Imagem corporal e o lugar que o corpo ocupa na contemporaneidade. Em: L. Frazão (Org.) *Questões do humano na contemporaneidade. Olhares gestálticos* (pp. 85-98). São Paulo: Summus.

- Silva, M.; Boemer, M. (2009). Vivendo o envelhecer: uma perspectiva fenomenológica. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 17(3), 380-386. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692009000300016>
- Silveira, T. (2002). Convívio de gerações: ampliando possibilidades. *Textos Envelhecimento*, 4(8), 7-19. Recuperado em 01 de junho de 2021 de <http://www.rbgg.com.br/arquivos/edicoes/TSE%204-8.pdf#page=7>
- Sobrinho, M.; Osório, N. (2021). A interpretação da velhice da antiguidade até o século XXI. *Nova Revista Amazônica*, 9(1), 175-187. Recuperado em 17 de junho de 2021 de <https://periodicos.ufpa.br/index.php/nra/article/viewFile/10037/6988>
- Soderhamn, O. (2018). Phenomenological perspectives on self-care in aging. *Clinical interventions in aging*, 8, 605-608. doi: 10.2147/CIA.S45902
- Vilhena, J.; Novaes, J.; Rosa, C. (2014). A sombra de um corpo que se anuncia: corpo, imagem e envelhecimento. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 17(2), 251-264. <https://doi.org/10.1590/1984-0381v17n2a08>
- Yontef, G. (1993/1998). *Processo, diálogo e awareness. Ensaios em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.

Bruna Improta de Oliveira Mendonça - Universidade Federal da Bahia.
E-mail: improta.bruna@gmail.com

Denise Maria Barreto Coutinho - Universidade Federal da Bahia.

Nandita Chaudhary - University of Delhi.

Recebido em: 03/02/2023
Primeira decisão editorial em: 19/12/2023
Aceito em: 08/04/2024