



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

ELIAS, Marcos Teixeira. As fases da vida humana e o desenvolvimento psíquico na milenar tradição do yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

AS FASES DA VIDA HUMANA E O DESENVOLVIMENTO PSÍQUICO NA MILENAR TRADIÇÃO DO YOGA

Marcos Teixeira Elias

RESUMO

O presente artigo discorre sobre as fases da vida do ser humano e seu desenvolvimento psicológico baseado na filosofia milenar do Yoga. São apresentados temas clássicos da filosofia do yoga como: o ser humano composto pelo Atma (consciência) unido aos três corpos (causal, sutil e físico), os quatro propósitos da vida humana (dharma, artha, kama e moksha), as quatro fases da vida humana de acordo com o sistema de Ashrams, e o desenvolvimento psíquico ao longo da vida simbolizado pelo modelo dos sete chakras. Ao final, fazemos uma breve reflexão sobre o sentido das fases da vida do ponto de vista desta filosofia.

Palavras-chave: Fases da vida. Desenvolvimento. Psicologia. Ser Humano. Yoga.

Nascemos, crescemos, amadurecemos, envelhecemos e morremos, e durante todo este tempo experienciamos a vida sendo tecida pela sucessão de ciclos, trazendo desafios, aprendizados, sentidos e propósitos que são próprios de cada etapa. Refletir sobre estes ciclos pode nos trazer uma visão mais completa do que é a vida como um todo e como podemos vivê-la mais plenamente.

Assim, este trabalho propõe uma reflexão sobre as fases da vida do ser humano, sobre o sentido maior de cada uma destas fases em termos de amadurecimento pessoal, aprendizados e realizações.

A ótica principal sobre a qual teceremos nossa reflexão está fundamentada na milenar filosofia do Yoga, a ciência do autoconhecimento que tenho vivenciado e estudado com afinco ao longo dos últimos 20 anos. Unido a ela somo também meus quase 20 anos de prática clínica como psicoterapeuta acompanhando pessoas das mais diversas faixas etárias em seus dilemas existenciais próprios da fase da vida que estavam vivendo.

Como o Yoga descreve o ser humano

Podemos afirmar que o Yoga é uma ciência do autoconhecimento que se desenvolveu ao longo de muitos milênios, dentro de uma cultura antiquíssima chamada de civilização Védica. A literatura desta ciência é extremamente vasta e compreende textos escritos em



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

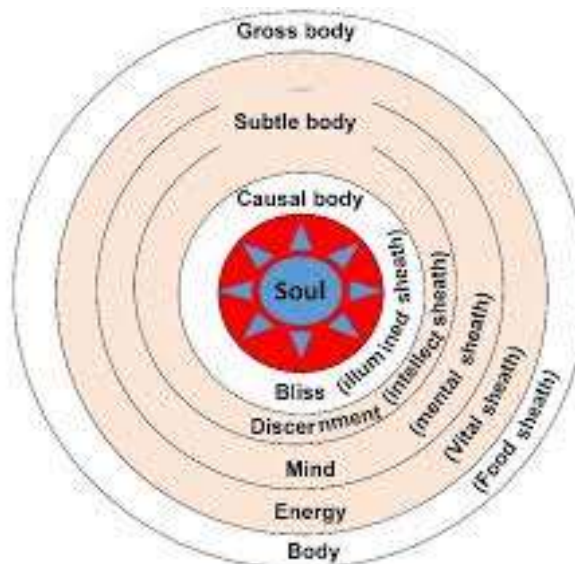
ELIAS, Marcos Teixeira. As fases da vida humana e o desenvolvimento psíquico na milenar tradição do yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ___/___/___.

sânscrito num período que abrange ao menos 7.000 anos. Dentre eles, podemos citar alguns dos mais conhecidos e estudados até os dias de hoje: os Vedas, as Upanishads, a Bhagavad Gita e os Yoga Sutras.

As informações que apresento neste trabalho estão baseadas nesta literatura, a qual possui extrema convergência nos seus temas e postula uma visão do ser-humano adotada unanimemente em todas essas obras.

De acordo com esta tradição, o ser-humano é primeiramente compreendido como a combinação entre duas instâncias, uma de ordem espiritual chamada Atma, e outra de ordem material chamada Prakrti. A parte espiritual chamada Atma seria a fonte primordial da vida e da consciência, ela é considerada atemporal (sem nascimento ou morte), não limitada pelo espaço (sem forma), e é a base do nosso sentimento fundamental de “Eu sou”, “Eu existo”, anterior à experiência de mente e corpo. Por sua vez a parte material chamada Prakrti forma os diferentes corpos (corpo causal, corpo sutil e corpo físico) que são habitados por esta vida-consciência, e que são em si mesmos impermanentes (nascem e morrem) e limitados à uma forma e estrutura no espaço.

O gráfico a seguir descreve bem este modelo:



Nele vemos o Atma ao centro, representado por um sol, pois à semelhança do sol físico, esta instância espiritual seria a emanção da vida e da consciência que irão penetrar os diferentes corpos ao seu redor, ele é o “Eu” que habita os corpos.



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

ELIAS, Marcos Teixeira. As fases da vida humana e o desenvolvimento psíquico na milenar tradição do yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Em seguida vem o primeiro corpo, chamado de Karana Sharira, o corpo causal, feito de Ananda (bem aventurança). Ele representa esta dimensão em que o ser humano, estando próximo de sua essência espiritual, sente-se pleno em si mesmo.

A seguir vemos o segundo corpo, chamado de Sukshma Sharira, o corpo sutil, feito de psiquismo e energia vital, nele se encontra a mente, com todos os seus Vrttis (atividades mentais) e a energia vital chamada de Prana.

Por fim temos o terceiro e último corpo chamado de Sthula Sharira, o corpo físico, feito dos cinco elementos que são espaço, ar, fogo, água e terra. Este é o corpo que possui uma forma e que nasce, cresce, envelhece e morre.

Na visão do Yoga, a vida nos dá a possibilidade de adquirirmos, gradualmente, um conhecimento pleno de cada um desses corpos, até chegar ao nível máximo de autorrealização que é vivenciar todas estas dimensões dentro de um todo completo e integrado. No método do Yoga, durante a infância e juventude, uma grande ênfase é dada ao desenvolvimento da consciência corporal, para isso o yoga se utiliza de técnicas corporais chamadas de Asanas. Ao longo da vida adulta, a ênfase passa para o aprimoramento da consciência da energia vital e da mente, daí são usadas mais as técnicas respiratórias e meditativas chamadas de Pranayamas. Já na fase final da vida, a ênfase é dada no desenvolvimento da consciência do espírito (atma), de modo que há o aprofundamento das práticas meditativas chamadas de Samyama.

Os quatro propósitos da vida humana

A tradição do yoga também afirma que a vida humana se encaminha basicamente para quatro objetivos, metas ou aspirações naturais, são elas: Dharma, Artha, Kama e Moksha.

Dharma é uma aspiração que diz respeito à nossa necessidade de pertencimento. Somos uma parte ligada à um todo, e o nosso existir no mundo depende muito das funções que exercemos perante esse todo. Ao longo da vida vamos naturalmente assumindo papéis, e com eles identidades, dentro das diferentes relações que estabelecemos (filho, pai, mãe, aluno, professor, avô, profissional, aposentado, amigo, cuidador, etc.). Esses diferentes papéis nos possibilitam a expressão de nossos dons e potenciais, nos dá o sentido predominante de quem somos num determinado momento, nos traz um senso de compromisso e responsabilidade para com a vida e com a “ação correta” para cada circunstância.



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

ELIAS, Marcos Teixeira. As fases da vida humana e o desenvolvimento psíquico na milenar tradição do yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ___/___/___.

Artha é a aspiração que temos por adquirir bens materiais, riqueza, conforto, recursos financeiros e estabilidade econômica. Uma boa parte da vida passamos trabalhando para adquirir, administrar e usufruir desses recursos. Temos a expectativa natural de que nossa vida seja próspera e abundante em termos materiais, que tenhamos nossas necessidades supridas de maneira confortável.

Kama é a aspiração natural ao prazer, ao desfrute, ao lazer e à diversão. Buscamos experimentar os prazeres da vida através da comida, do sexo, da brincadeira, dos hobbies, das artes, do entretenimento, da apreciação estética etc. Por isso um dos mais famosos textos sobre o prazer sexual, nascido dentro da cultura védica, é chamado de Kama Sutra. O prazer, numa medida equilibrada, é fundamental para nossa saúde física e mental.

Por fim, a última aspiração natural é Moksha, nosso desejo por conhecimento, especialmente o autoconhecimento que nos trará respostas para as grandes questões existenciais da vida e nos possibilitará viver um certo senso de liberdade e realização espiritual. Este anseio natural pelo conhecimento se expressa no fato de que desde a mais tenra infância manifestamos curiosidade, nossa consciência almeja projetar-se e expandir-se em todas as direções, continuamente.

O Yoga afirma que uma vida satisfatória depende do equilíbrio entre essas quatro aspirações, de modo que cada uma delas seja contemplada em uma certa medida, sem excesso ou negligência de umas em relação às outras.

As quatro fases da vida

Considerando que o ser humano tem um potencial de vida de aproximadamente 100 anos, a cultura védica estabelecia que as fases da vida poderiam ser divididas basicamente em quatro: Brahmacharya, Grhasta, Vanaprastha, Sannyasa.

A primeira fase, chamada de Brahmacharya, vai idealmente do nascimento aos 25 anos de idade. Ela é caracterizada principalmente pelo aprendizado e a formação do caráter, é a chamada fase de vida de estudante. Em geral esse é o tempo em que passamos estudando para adquirir todas as habilidades necessárias para assumirmos a autonomia da vida adulta. Essas habilidades são tanto técnicas quanto emocionais e psicológicas. Por isso, a educação nesta fase da vida deve contemplar a formação de uma mente sadia, um corpo vitalizado e fortalecido, e os conhecimentos para o futuro exercício de uma profissão.



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

ELIAS, Marcos Teixeira. As fases da vida humana e o desenvolvimento psíquico na milenar tradição do yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

A segunda fase, chamada de Grhasta, vai idealmente dos 25 aos 50 anos. Esta é a fase de vida adulta, onde podemos nos desenvolver profissionalmente, realizar conquistas materiais, sermos independentes, constituir uma família e passarmos a cuidar da formação dos filhos. Nesta fase deixamos de ser cuidados e passamos a ser cuidadores, igualmente deixamos de ser providos e passamos a ser provedores. Esta também é a fase onde nutrimos maior apego às nossas posses, conquistas egóicas e status social.

A terceira fase, chamada de Vanaprastha, vai idealmente dos 50 aos 75 anos. Ela corresponde a fase da aposentadoria, quando começamos a reduzir nossas ocupações profissionais, abrindo mão de um certo status social, para “diminuir o ritmo” e criarmos tempo para uma vida mais calma e contemplativa. Os valores egóicos e o esforço por conquistas materiais começa a ceder dando lugar à busca do autoconhecimento e das conquistas espirituais.

A quarta fase, chamada de Sannyasa, vai idealmente dos 75 aos 100 anos. Nesta fase estamos muito mais propensos ao desapego das conquistas materiais e egóicas, pois no fundo sabemos que teremos de abandoná-las haja visto que estamos nos aproximando do final do ciclo da vida, e a morte vai nos separar de tudo o que adquirimos. Este é o período em que as buscas espirituais se intensificam, deixamos as ocupações sociais desgastantes e podemos adentrar numa imersão meditativa e contemplativa que nos traga a realização do espírito e a devida preparação para a morte.

O desenvolvimento psíquico ao longo da vida

Apresento agora um modelo que ilustra o processo do desenvolvimento psíquico ao longo da vida, simbolizado pelos 7 chakras e suas representações. De acordo com esse modelo, o ser humano possui 7 centros energéticos principais ao longo do eixo central do corpo, dispostos de maneira ascendente desde a base da coluna até o topo da cabeça, cada um deles relacionado com uma série de Vrttis (disposições psicológicas) que vão desde as dimensões mais instintivas e egóicas até as mais espirituais, formando entre elas uma unidade.

A tradição do Yoga afirma que ao longo da vida, nossa consciência e energia vital vão habitando esses centros gradualmente da base até o topo, marcando a predominância de disposições psicológicas dependendo do centro em que se concentram, em determinada fase da vida. Na medida em que uma pessoa vai amadurecendo psicologicamente, esta consciência



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

ELIAS, Marcos Teixeira. As fases da vida humana e o desenvolvimento psíquico na milenar tradição do yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

e energia vital vão ascendendo dos chakras mais baixos para os mais altos, mudando os sentidos e propósitos da vida gradualmente. Vejamos o gráfico abaixo:



O primeiro chakra, chamado de Muladhara (raíz, suporte), localiza-se na base da coluna, está relacionado ao elemento terra e à primeira fase da vida. O tema psíquico principal é a segurança, a principal das necessidades emocionais no início da vida. A criança precisa de suporte, estabilidade, um ambiente seguro e protegido para construir um senso básico de confiança. Precisa também reconhecer a materialidade de seu corpo físico, criar um senso de estrutura e forma, atributos também relacionados ao elemento terra. Por isso podemos dizer que esse chakra representa o foco da consciência e da energia vital durante a infância.

O segundo chakra, chamado de Svadhithana (afirmação de si mesmo), localiza-se acima dos órgãos sexuais, está relacionado ao elemento água e à puberdade e adolescência. O tema psíquico principal é o erotismo e o prazer. A partir da puberdade a força que nos move em busca do prazer sexual se intensifica e faz seu maior apelo durante os anos de juventude. Também durante esse período sentimos uma grande motivação para “descobrir o mundo” em termos de prazeres sensoriais de todos os tipos. Por isso podemos dizer que esse chakra representa o foco da consciência e da energia vital durante a adolescência e a juventude.

O terceiro chakra, chamado de Manipura (cidade das jóias), localiza-se no plexo solar, está relacionado ao elemento fogo e à vida adulta. O tema psíquico principal é o poder e a capacidade de realizar conquistas materiais. Assim como o fogo no corpo físico é aquilo que desperta a fome e a busca por alimento, a nível psíquico representa a vontade, o exercício do



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

ELIAS, Marcos Teixeira. As fases da vida humana e o desenvolvimento psíquico na milenar tradição do yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

poder e o empenho em “conquistar as coisas na vida”. Por isso podemos dizer que esse chakra representa o foco da consciência e da energia vital durante a vida adulta.

O quarto chakra, chamado de Anahata (intocado), localiza-se na altura do coração, está relacionado ao elemento ar e à vida adulta madura. O ar é aquilo que compartilhamos e que nos traz a sensação básica de pertencimento à teia da vida, de igualdade com todos os seres vivos. O tema psíquico principal é a superação do egocentrismo típico dos três primeiros chakras e o desenvolvimento de amorosidade, empatia, solidariedade e compaixão. A vida não está mais centrada na pessoa lutando pelas suas conquistas individuais, mas em ações que estão mais voltadas para o bem comum. Representa portanto a abertura do coração para o ato de amar e se doar. Por isso podemos dizer que esse chakra representa o foco da consciência e da energia vital no indivíduo adulto que, já tendo realizado suas aspirações mais egóicas, alcança a maturidade de poder amar e se doar para os outros.

O quinto chakra, chamado de Vishuddha (o puro), localiza-se na região da garganta, está relacionado ao elemento espaço e à comunicação. Presume-se que quando o ser humano adulto adquire maturidade e experiência de vida, aquilo que ele tem a ensinar e expressar conta muito. Assim, o tema psíquico principal deste chakra é a arte de expressar-se, comunicar, ensinar, e isso está representado pela fala, emitida a partir do espaço da garganta. Nesta fase a pessoa, já caminhando pela segunda metade da vida, torna-se um comunicador, o professor dos mais jovens.

O sexto chakra, chamado de Ajña (o conhecedor), localiza-se entre as duas sombrancelhas, ele é muitas vezes chamado de “o terceiro olho”. Ele está vinculado ao princípio da mente e à capacidade de compreensão, clareza, conhecimento das verdades essenciais da vida. Caminhando em direção à fase de ancião, a pessoa, tendo acumulado estudo, experiência de vida, e adentrando cada vez mais nas práticas espirituais, torna-se um sábio desperto, conhecedor da verdade. Portanto, o tema psíquico principal desse chakra é a sabedoria.

Por fim, o sétimo e último chakra, chamado de Sahasrara (mil pétalas), está localizado no topo da cabeça e representa a abertura ao plano metafísico, à transcendência e às realizações espirituais. Este seria o último foco da energia psíquica quando o ser humano, já em idade avançada, mergulha na vida contemplativa e meditativa e prepara-se para a morte, que está mais próxima.



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

ELIAS, Marcos Teixeira. As fases da vida humana e o desenvolvimento psíquico na milenar tradição do yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Conclusões

Gostaria de destacar, por estes temas apresentados, que o ciclo completo da vida carrega um duplo sentido: sua primeira metade prioriza as conquistas materiais e o fortalecimento do ego, a segunda metade, ao menos idealmente, deveria contemplar as conquistas espirituais e a transcendência do ego. Ou seja, num primeiro momento (da infância à vida adulta) nos fortalecemos enquanto indivíduos, adquirimos gradualmente mais poder e controle sobre a própria vida, conquistamos coisas materiais, nos apegamos, nos orgulhamos e desfrutamos dessas conquistas. Porém, ao longo da segunda metade da vida (da vida adulta à velhice) esses mesmos objetivos vão se tornando obsoletos. Se estivermos em sintonia com os movimentos mais profundos do nosso ser, observaremos que o ego pode agora ir “saindo de cena”, o desejo de poder e controle vai cedendo dando lugar a um senso de humildade e desapego. Estamos nos preparando para aceitar as “perdas” naturais pelas quais iremos passar, o sentido de espiritualidade aflora e a vida vai adquirindo uma conotação de entrega. Em breve o rio deixará de ser rio e vai se misturar com o oceano.

Observamos também, que de modo geral, na primeira metade da vida nossa energia se move mais para fora, chamamos isso em sânscrito de Pravrtti, o movimento do ser para fora de si mesmo, para descobrir e conquistar o mundo externo. Na segunda metade da vida porém, essa energia vai se interiorizando, o ritmo agitado vai dando lugar a estados mais contemplativos, o movimento se volta para dentro em busca da descoberta e da conquista de nossa própria essência espiritual, chamamos isso de Nivrtti, o movimento de retorno do ser a si mesmo.

Para finalizar, gostaria de apontar o fato de que a nossa cultura moderna, embora tenha uma certa compreensão do sentido da primeira metade da vida, alienou-se por completo do sentido da segunda metade da vida. A virada da meia idade, e sua crise concomitante, é pouco compreendida, e tentamos superá-la insistindo nas mesmas fórmulas e mesmos objetivos da primeira fase. Infelizmente vemos as pessoas cada vez mais perdidas quando se trata de dar sentido à velhice, e o que dizer de encarar o tema da morte. Isto porque estamos privados desse senso de introspecção, de desapego e espiritualidade que nos tornaria sábios e nos conduziria pacificamente pelo fim deste ciclo em direção à transcendência.



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

ELIAS, Marcos Teixeira. As fases da vida humana e o desenvolvimento psíquico na milenar tradição do yoga. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

DESIKACHAR, T. K. V. **O Coração do Yoga**. São Paulo: Jaboticaba, 2007.

ELIADE, M. **Yoga, Imortalidade e Liberdade**. São Paulo: Palas Atena, 1996.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 1998.

JOHARI, H. **Chakras: Centros de Energia de Transformação**. São Paulo: Pensamento, 2010.

TAIMNI, I. K. **A Ciência do Yoga**. Brasília: Teosófica, 2004.

APRESENTADOR

Marcos Teixeira Elias / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo formado pela Universidade Federal do Paraná, especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, professor de Yoga pela Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation, terapeuta ayurvedico pela Yoga Brahma Vidya Laya e International Academy of Ayurveda – Índia. Professor e diretor do centri Gandiva Yoga Ashram em Curitiba.

E-mail: mahamuni_das@hotmail.com