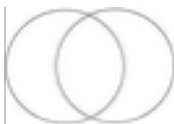


# MINDFULNESS, CONTATO E CURA NA PSICOTERAPIA

*JAMES LOW, 2019*

*TRADUZIDO PARA O PORTUGUÊS (BRASIL) POR JOÃO VALE EM JANEIRO, 2020.*

O ponto central desse pequeno texto é uma exploração da sinergia entre o mindfulness e o seu contato com a prática de psicoterapia. Aqui o termo mindfulness é usado para indicar o estado de atenção consciente na qual intencionalmente estamos presentes ao que está ocorrendo. Isto quer dizer que encontramos o caminho do meio entre a identificação com o que está surgindo, seja pela fusão sensorial ou por apropriação conceitual, seja pela distração e pela não-atenção conjunta à preocupação, ao entorpecimento ou à agitação. O termo 'contato' se refere a ponte entre as polaridades de uma confluência "mergulhada" e um isolamento separativo. O contato implica 'estar com' Dessa forma, evitamos tanto o mergulho quanto a aversão. Por exemplo, se olhamos uma pintura podemos ser levados para dentro dela e nos sentirmos imersos em suas cores e tamanhos. Ou podemos nos sentir desinteressados ou depreciativos e, assim, manter-se a parte do que quer que a pintura possa oferecer. No sentido de contato que estamos usando aqui, estar em contato com a pintura significa estar acessível a ela de forma que que possamos permitir-nos a este encontro potencial sem abandonar a nossa própria presença.



Confluence



Contact



Isolation

Primeiramente, vamos oferecer uma visão geral desta prática seguindo uma breve discussão sobre as abordagens duais e não-duais do mindfulness e do contato. Nos termos mais simples e com uma referência específica ao campo da psicoterapia, a diferença chave entre as abordagens duais e não-duais são as seguintes.

Na primeira, o self, a identidade individual, é acreditada como sendo uma entidade autônoma ou quase-autônoma, existindo na conexão com (ainda que, em essência, separado) o ambiente. Na seguinte, o self é tido como sendo uma participante dinâmico no

campo sempre-em-mudança do qual faz parte. Quando esta não-dualidade é vívida, o self emerge como a configuração sempre-em-mudança do esplendor do chão invisível da presença.

Neste momento, muitas abordagens de psicoterapia preocupam-se especificamente com as cognições, as memórias, os sentimentos e os comportamentos, os quais podem ser identificados como conscientes ou não-conscientes. Devido a isto, privilegiam certos aspectos do indivíduo em detrimento a outros. Ainda que esta seletividade seja uma afirmação da identidade profissional do terapeuta, funcionalmente é apenas um outro modo de padrões enviesados de interesse e não interesse: os mesmos padrões que geraram a maior parte dos problemas psicológicos trazidos pelos pacientes.

Quando o terapeuta começa com um modelo explanatório, seu olhar está já pré-figurado: ele está olhando para os aspectos que seu modelo indica como sendo significativo. Eles estão olhando para algo e com esta atitude, sempre vai haver algo que pode ser encontrado. Quando a mindfulness é utilizada como suporte para estas abordagens que limitam – e que são limitantes – seu uso apoia a manutenção da atenção em áreas de interesse já estabelecido.

Já quando o mindfulness é ensinado ao paciente, pode-se aprender a estar presentes ao que está ocorrendo. A identificação do que está ocorrendo requer categorias que podem ser culturalmente familiares, como sentir triste, ou outras categorias que podem ser menos familiares como as ‘quatro fundações da atenção plena’ do Budismo, o qual oferece uma análise detalhada da experiência através de um foco sucessivo no corpo, nos sentimentos, na consciência e nos fenômenos. Essas categorias - e a clareza que elas oferecem - podem trazer um senso fresco de vivacidade pessoal e da potencialidade presente na ocupação incorporada do ambiente em movimento. Com isto os pacientes se tornam mais conscientes do que eles encontram momento a momento como o jogo mútuo entre sujeito e objeto. Isso ajuda a relaxar a identificação com as associações habituais permitindo um senso fresco de si e do mundo.

Por exemplo, a partir da intenção na prática da mente plena da respiração, a atenção, uma vez que está firmemente focada, não está mais disponível para reforçar as memórias habituais como as de negligência na infância. Dessa forma, retira-se do afeto resultante desta negligência a atenção que o reforçaria. A retirada da atenção nestes fenômenos emergentes fazem com que, gradualmente, eles percam o seu poder sedutor.

Neste sentido, a disponibilidade, a densidade e a validade das configurações habituais do sujeito e objeto, eu e outro, são, gradativamente, diminuídos permitindo mais acesso para um potencial ainda não desperto de vivacidade. Esta conjunção de técnicas de mindfulness e métodos psicoterapêuticos de avaliação, diagnóstico e tratamento pode trazer benefícios concretos para ambos, pacientes e terapeutas.

Não podemos esquecer que Sigmund Freud, há mais de cem anos, estabeleceu os princípios-chaves para evitar os pressupostos neuróticos do paciente. Primeiro, a regra da abstinência, a minimização da dialógica do cotidiano que mantém o senso de si mesmo como algo garantido. Sem conversas sociais ou formalidades, o uso do divã e a recusa ao encontro face-a-face – tudo isso ajudou a criar um setting não-previsível que não reforça o conhecimento familiar. Em segundo lugar, ao terapeuta/analista pede-se para manter uma atenção flutuante, livre de enviesamentos – tudo o que ocorre é válido. Esta atenção no momento presente deve ser protegida das tendências de olhar para trás o que ocorreu ou saltar para frente na expectativa do que pode ocorrer. Em terceiro, o paciente é encorajado a associar livremente, a dizer o que quer que venha a sua mente, sem edição. Uma vez que o hábito da repressão socialmente alinhada é relaxado, mais aspectos da experiência vem ao consciente. Ao aprender a não editar, ansiosamente, a sua própria vida em uma narrativa acessível, abre-se para a emergência do momento. Esta emergência é livre de ordem imposta ainda que não seja caótica; é um exemplo de autopoiesis. O esforço do paciente em permitir isto é apoiado pelo incentivo de Bion para que o analista seja ‘sem memória ou desejo’.

A atenção é o sangue vital que sustenta tanto o sujeito quanto o objeto. Nossa atenção flui para eles porque acreditamos que sejam reais e importantes – e são reinvestidos na sua aparente realidade e importância pela intensidade e pela qualidade da atenção que oferecemos. Quando este fato se torna claro, começamos a relaxar a nós mesmos da restrição da reificação e do investimento e começamos a explorar diretamente a experiência ao invés de experimentar através de entidades baseadas em conceitos. Ao estar presente à atenção em si mesma, ela está livre de ser uma serva das formações habituais e seus assunções subjacentes e, assim, há a chance de abrir-nos para experiência com uma visão, um ethos frescos. A experiência, assim, não é mais um mero caminho para um determinado fim, levando-nos a um outro lugar. É, sim, um fim vibrante em si mesmo como a apreciação em curso de como realmente este momento é. Este é o potencial profundo da ‘mente plena’ (*n.t. mindfulness*) que pode levar ambos – terapeuta e paciente – além das

metas de melhorias no ajustamento social e/ou na realização de uma maior autenticidade pessoal.

De um ponto de vista geral, o ensinamento budista e a psicoterapia estão ambos preocupados com desconstruir as identidades equivocadas ao examinar os constituintes destas tais entidades imaginadas e como elas são tidas como sendo reais. A escola Nyingmapa do Budismo Tibetano organiza seus ensinamentos em nove caminhos ou veículos, cada qual com suas próprias formas distintas de visão, meditação, conduta e resultado. De acordo com a visão do primeiro veículo, o dharma analisa a pessoa como sendo um epifenômeno gerado pela colaboração não-egóica de cinco fatores dinâmicos constitucionais. Eles são chamados de *skandhas* e são forma, sensação, percepção, composição e consciência. Esta demonstração de ausência de existência inerente nas pessoas é tida de forma mais profunda na tradição mahayana que constitui o terceiro e subsequente veículos. Esta análise mostra a ausência de existência inerente no fenômeno. Ao invés de encontrar as pessoas e as coisas, encontramos-nos a nós mesmos participando em uma matriz dinâmica de co-originação dependente. A investigação atenta seguida da meditação não-conceitual revela a nossa presença como a abertura radiante. A imersão contínua nessa abertura revela que cada nível da experiência individual, essências e substâncias são, na verdade, a ilusão vazia, projeções fantasmagóricas no teatro da vacuidade.

Na nossa prática de psicoterapia, nós, de forma similar, achamos que o senso do paciente de estar 'sempre' se sentindo deprimido ou ansioso pode ser investigado em termos de eventos causais no passado e fatores predispostos operando no presente. Isso mostra apenas que a sustentação contínua de crenças limitantes sobre o nosso próprio estado e identidade são construções equivocadas e falsas, baseadas em ideias de organização e filtragem ao invés da realidade do fenômeno. Estando presentes ao histórico processual desses fatores e à forma atual da sua apresentação dinâmica permitimos o colapso dos lugares fixos de identificação tais como 'Eu estou deprimido, isto é o que eu sou'. Assim que a nova restrição conceitual de um diagnóstico não é rigidamente tida como verdade, há a chance de participar no desvelar – ainda que latente – potencial.

As neuroses de todos os tipos podem ser consideradas, de forma útil, como formas fantasmagóricas. Os momentos do passado – que foram a sua gênese – estão mortos, nunca retornarão. E, ainda assim, esses estranhos espectros nos assombram de forma que a ilusão se torna mais densa como uma delusão total e obscurecida. Paradoxalmente, a resistência

para o despertar da irreabilidade dos pensamentos, sensações, sentimentos, memórias, etc, que restringem-nos parece ser uma reassegurar-se da própria vida. Existimos através dos nossos apegos: eu tenho um corpo, uma mente, uma voz, roupas, trabalho, casa, comida, etc. A identidade então é gerada e mantida pelos itens os quais identifico como realmente existindo e, a partir daí, pela seleção e rejeição. Sujeito e objeto nascem juntos. Sujeitos, esse senso inegável de 'eu, mim, eu mesmo', é inseparável do objeto. O self não é auto-existente mas é o resultado sempre-em-processo de causas sempre-em-processo. Despertar para este fluxo livre de co-emergência permite-nos viver dentro tanto como a particularidade, a especificidade única, a estranheza inalcançável e a complexidade de cada momento. Tomar a si mesmo como uma pessoa conhecida inevitavelmente entorpece o frescor da presença dentro de sua sombra, a insistência de ser um entidade inerente e auto-existente em si mesma.

Entretanto, em psicoterapia, a própria estrutura do trabalho confirma a validade do self e do outro como sendo os domínios reais e separados e deseja-se que esta seja a organização básica da polaridade da experiência uma vez que terapeuta e paciente engajam-se como sendo duas pessoas separadas. Já se estão completamente disponíveis para cada um é algo que temos que ver porque o setting posiciona essas duas pessoas em diferentes papéis e diferentes tarefas. Seus papéis são investidos em diferentes degraus de autoridade e também permitem disposições diferenciadas de poder e níveis de acessibilidade. Convencionalmente, é o terapeuta que tem o grande poder e que está no comando do recorte e da estrutura da sessão. Momentos de contato genuíno são subversivos nesta coreografia do poder.

Como se sabe, o termo 'terapeuta' tem a sua origem na tradição de Esculápio em minimizar a intervenção técnica com o objetivo de permitir que a cura aconteça. O terapeuta é aquele que está presente e é atendente da psique do paciente. E a psique pode se mostrar, generosamente, como sendo ambas - alma e espírito - e como todos os aspectos que envolvem um indivíduo desde o mais etéreo ao mais substancial. Isto requer que o terapeuta esteja presente e não preocupado ou distraído. No intuito de ajudar o 'trabalho' a funcionar, ambos, terapeuta e paciente, devem pacientemente aguardar - em uma disponibilidade pouco exigente - pela epifania que inicia o ressurgimento da cura profunda.

A disciplina de aprender a ser disponível para o outro, nesse sentido, envolve estar atento aos muitos fatores que podem diminuir a sua própria disponibilidade. Esta é,

também, a abertura receptiva aos muitos aspectos, sutis ou grosseiros, da forma como o paciente está na sala, e a capacidade de ver o outro ‘como eles é’.

A abertura receptiva requer uma equanimidade que dá boas vindas sem julgamento. Qualquer viés na direção de ou distanciado dos aspectos do outro ou do self que emergem na interação vai obscurecer a modulação da experiência do paciente. Uma vez que a atitude do paciente é frequentemente influenciada pelo seu desejo de ser o objeto de desejo do terapeuta, qualquer indicação de gosto e não-gosto do terapeuta tende a encorajar o paciente a se apresentar de uma forma que encaixa sua imagem no objeto de desejo do próprio terapeuta.

Quando praticado desta forma, sem uma agenda, a terapia funciona através de uma presença calma que permite a não-afirmação da personalidade de forma a criar um espaço aberto no qual a cura pode ocorrer. Maestria e liderança do processo, não importa quão habilidoso, são obstáculos para cura profunda e mais abrangente. A presença do terapeuta é como uma onda pulsando entre o visível e o invisível, o impactante e o não-impactante. A visibilidade do terapeuta apoia a aliança de trabalho, o senso de ‘estar juntos’, mas, então, é preciso relaxar para ser apenas um aspecto do espaço que facilita o despertar do paciente em seu próprio ser, que é, também, espaço.

A capacidade de ver o outro ‘como ele é’ é crucial e, ainda assim, estranhamente difícil de ser ‘realizada’ uma vez que está no âmbito da não-atividade. Simplesmente ver o outro como o outro acredita ser, sem distração ou elaboração é difícil o suficiente; para ver o fenômeno real, livre de interpretações que enviesam, é quase impossível se temos apenas a nossa acuidade mental ou o rigor intelectual como nosso suporte. Chegar a ver que o que o outro acredita ser é uma percepção desviada e infectada com imaginação pode ser realmente chocante. Se, em geral, eu imagino o que vejo, então o que descrevo, o que digo para poder viver “verdadeiramente” com os outros, não é uma narrativa verdadeira e objetiva do que está lá. Uma vez que para mim ‘o que está ali’ é verdadeiramente meu, meu apenas, o jogo de significantes que parecem estabelecer valores, fatos e experiências partilhadas são apenas outra ‘realidade’ imaginada.

O projeto moderno da fenomenologia europeia iniciado por Merleau-Ponty encalhou na dificuldade de usar o pensamento para suspender o pensamento. Os pensamentos são pegajosos e, como as palavras, perdem seu impacto e valor quando são apresentados de forma isolada. Uma vez que pensar é conectar, o esforço mental em não

fazer conexões é exaustivo demais para ser sustentado. Sendo este o caso, o mindfulness, como o privilégio da simples atenção ao invés da interpretação informativa, pode ser benéfico no amadurecimento dos psicoterapeutas.

Ver os fenômenos 'como eles são' pode ser trabalhado, do ponto de vista do conceito mahayana das duas verdades. A verdade relativa - ou fictícia - refere-se a verdade dos fenômenos quando a dualidade é a nossa forma de ver e referenciar. Nesta visão, a experiência é tida a partir dos meios para um fim orquestrado pela intenção e pelo esforço. A verdade relativa descansa na crença de entidades reais. Eu existo como 'mim', você existe como você. Nossa existência como seres sencientes e a existência de todas as coisas que imaginamos e encontramos é baseada na nossa experiência de entidades totais separadas. Dessa forma, cada um desses fenômenos individuais apoia-se em si mesmo por si mesmo e nossa experiência disso, que inclui nossa definição linguística, é tomada como sendo a verdade dessa coisa em si mesma.

A verdade simples ou absoluta é a verdade dos fenômenos como eles são quando a não-dualidade é a nossa forma de ver. Nesse 'enquadramento' sem quadro, a experiência é um fim inalcançável em si mesmo, surgindo livremente e desaparecendo livremente enquanto oferece a satisfação do prazer estético do efêmero. A partir da verdade absoluta, todas as entidades são liberadas sem esforço de suas prisões como entes isolados e revelam-se como momentos aparentemente finitos inseparáveis do infinito.

A verdade relativa tem dois níveis, impura e pura. Com a verdade relativa impura, experienciamos a inseparabilidade da nossa identificação da nossa identificação com algo e os nossos sentimentos sobre esse algo. Assim eu posso experimentar espinafre como sendo horrível. Meu sentimento sobre espinafre é, 'para mim', localizado no espinafre: *Eu sou verdadeiro, o espinafre é horrível*. Quando tais fusões de identificação e sensações são aplicadas às pessoas, temos, por exemplo, a idealização de certos músicos como universalmente maravilhosos e, do outro lado, a rejeição às pessoas que parecem ser intrinsecamente inferiores. Eu existo como uma entidade finita impregnada de padrões de afeto enquanto flutuo entre o estresse e a excitação. Nesse estado, eu tomo o mundo como sendo o que acho que é e meus pressupostos e crenças permanecem sem exame – na sua função como meus veículos da verdade. A ficção é tida como sendo um fato e portanto assertividade ao invés de curiosidade se tornam a abordagem dominante.

## Much Ado About Nothing



Thanks to Dan Fletcher of [www.cartoonbox.co.uk](http://www.cartoonbox.co.uk)

Despertar desta delusão, de acordo com a tradição budista, é auxiliada por ir ao encontro - e estar atento - às 'três marcas da existência condicionada': insatisfação, impermanência e a ausência da existência inerente das pessoas.

**Insatisfação**, sofrimento e perturbação que tem duas causas principais: não conseguir o que deseja e conseguir o que não deseja. Além disso, a mudança traz sofrimento uma vez que novas situações frequentemente trazem um senso de inabilidade e a perda da confiança frequentemente mantém um ciclo de auto-repetição. Ainda que essas disjunções entre o que realmente ocorre e o que eu gostaria que acontecesse são ocorrências diárias, permanecemos chocados e desolados quando emergem. Aprender com a experiência não é tão fácil quando habitamos os nossos paradigmas e permanecemos apegados aos nossos axiomas e expectativas.

**Impermanência** está em todo lugar, sempre. O movimento dos planetas, das estações, do relógio, da vida do corpo, da voz, a mente - nada é estável. Quando olhamos continuamente começamos a ver que não há uma única entidade que perdure. Tentamos construir nossa existência de momentos fugazes. Os eventos emergem e desaparecem. É assim que eles são e ninguém pode alterar isso. Sabemos disso, ainda que agimos como se não fosse assim.

**A ausência de existência inerente nas pessoas** é indicada pelos cinco skandhas mencionados acima. A forma presentifica a si mesma como tamanho e cor - minha forma e a forma de todas as 'coisas'. O tamanho e a cor impactam a minha capacidade de experienciar, gerando sensações que podem ser classificadas como positiva, negativa e neutra. Esses sentimentos influenciam minha percepção, a forma como eu apreendo e dou



valor a certos aspectos do campo enquanto desprezo outros. Esta seleção que faço é ativada pelas minhas opiniões e interpretações, e através dessa interação, um momento de consciência é gerado: 'está e a minha caneta vermelha'. Eu compreendo o que está ocorrendo. A aparente clareza do momento valida as três rodas que estão gerando o mundo para mim: o sujeito, o objeto e os sentimentos entre eles.

A reflexão sobre essas três marcas da existência condicionada sempre despertar-nos para a forma como as falsas crenças, hábitos e instintos no que diz respeito ao 'self' e ao ambiente levam os seres sencientes a uma sofrimento sem fim. Não sendo entidades separadas, com começos, meios e fins finitos, os seres sencientes são revelados como formas transitórias manifestando-se a partir da sua não-compreensão do status verdadeiro de suas existências. A ausência de existência inerente é também o surgimento interdependente de todas as aparências. Assim, a interconectividade, quando percebida diretamente, dá nascimento a uma gentileza, um coração aberto (Tib.: *Thugs rJe*) na direção de todos os seres sencientes. Esse 'calor' de boas vindas desconstrói as crenças que assegura as identificações envisadas que toma os seres como autônomos. A aparente verdade de que porque você é 'isso' você não pode ser 'aquilo', por exemplo, um inimigo não pode ser um amigo, é exposta como uma mera confusão conceitual. Assim, o sofrimento emerge da delusão e soltar esse véu limitante se torna a nossa orientação ética.

Com a pura verdade relativa estamos mais hábeis em distinguir entre um objeto identificado e os nossos próprios sentimentos sobre ele: 'As pessoas gostam de espinafre, mas eu não.' Aparências são tidas como sendo 'reais', como tendo sua própria existência e como sendo expressivas de sua própria essência. A separação de sujeito e objeto é mais clara, e, portanto, o sujeito, reconhecendo seus sentimentos como sendo seus, podem ver o objeto como algo mais neutro, mais aberto a diversas interpretações. Isso permite ao sujeito mais oportunidade em observar e considerar as relações das outras pessoas com o seus próprios objetos e perceber que elas podem ver e pensar as coisas de uma forma diferente. Livre do fechamento trazido por sensações projetadas como sendo verdadeiras e confiáveis, ambos, sujeito e objeto emergem como potenciais ao invés de entidades definidas. Isso traz a curiosidade sobre o momento vivido, sobre o que está realmente ocorrendo, e, com isso, o senso de que o sentido é criado a partir do engajamento. O sujeito segue aparentando existir como uma entidade finita ainda que com um temperamento de calma e de não-reatividade. O mundo e seus ocupantes não se tornam assim entidades fixas 'fora daqui' mas são potenciais que se manifestam situacionalmente conjunto com a manifestação do meu potencial tal como se revela no presente.

O despertar da crença da ilusão de entidades reais é apoiado ao irmos ao encontro e estamos atentos às 'três portas de liberação': não-afetada por signos, não-afetada por esperança e intenção, e a vacuidade de todo fenômeno.

***Não-afetada por signos*** indica que a linguagem flutua acima do fenômeno verdadeiro, falando para si mesma. Nosso comentário incessante sobre nós mesmos e sobre o nosso mundo faz com que falemos a (aparente) existência (de nós e do nosso mundo). Nossa forma de construir sentido das 'coisas' é dependente de conceitos. Todos os conceitos são, em sua realidade, fugazes, emergindo e passando em segundos. Ainda assim são tomados como validantes da existência de tudo o que ocorre. Através da análise e da meditação, podemos chegar a ver que a realidade não é o que pensamos que seja, uma vez que ela não é afetada pelos signos.

***Não-afetada por esperança*** indica que estamos na paz com a presença. A esperança nos faz saltar para o futuro, imaginando diferentes cenários e como deveríamos operar com eles. Mas estas são fantasias mentais. Existem em nenhum outro lugar, mas na mente, da mesma forma que as nuvens existem no céu. Quando a energia mental não é mais projetada em um futuro imaginado, somos liberados das esperanças e dos medos e podemos descansar na infinidade do momento presente, sempre em desaparecimento.

***A vacuidade de todo o fenômeno*** indica que tudo que surge não é a aparência de outra coisa: não há uma essência interior ou uma substância apoiando as aparências do presente. A aparência é a configuração de ambas: do nosso potencial aberto e da capacidade momentânea de experimentar. A base desse potencial é o brilho intrínseco da lucidez que tudo revela - enquanto nossa capacidade momentânea emerge do jogo do self e do outro como componentes de um campo. Quando relaxamos a nossa fixação na forma dual de ver, passamos a ver muito mais, recebemos todo o campo emergente de uma vez. Com isso, a não-dualidade da plenitude e da vacuidade aparece. Não há nada para ser esvaziado para 'realizar' a vacuidade – toda a experiência, tanto o que experiência quanto o que é experienciado, são intrinsecamente vazios.

A reflexão nessas três portas de liberação amplia nossa atenção para incluir todos os aspectos da experiência inanimada como animada. Tudo o que surge para nós e como nós é desestabelecido enquanto existente. As aparências não são as aparências de 'algo' mas são as aparências simplesmente, sem nada atrás ou dentro delas. São a inseparabilidade da aparência e da vacuidade. Tudo é a minha experiência, incluindo o 'eu mesmo'. Ao

incluirmos tudo dentro da experiência, esta revela diretamente que nem o que é experienciado nem o experienciador são entidades finitas. Livre da divisão conceitual, todas as experiências evocam a gentileza inclusive tendo como base o fenômeno de ser nem um outro nem um 'eu'. Agora, a não-dualidade se torna concreta com a desconstrução da conceitualização deludida de entidades distintas.

Essa mudança da imersão na verdade impura relativa para a incrementada clareza da pura verdade relativa frequentemente emerge em momentos de avanço na psicoterapia. A mãe odiada, tão auto-absorta e egoísta, é revelada como tendo outros aspectos. Por exemplo, subitamente, relembramos que ela tinha amigos que a amavam. Esses aspectos sempre estavam ali mas eram invisíveis devido a intensidade das nossas próprias conclusões afetadas sobre ela. Ao invés de ser um figura de duas dimensões apreensível, o outro é revelado em sua inapreensível escultura de complexidade. Agora encontramos um sujeito revelado (ainda que sempre de forma parcial) em uma experiência co-emergente ao invés de um objeto já conhecido. A vida se torna mais uma emergência dialógica ao invés de de definição presa em um monólogo.

Uma vez que o sobre-determinado outro é libertado da prisão da nossa projeção, simultaneamente nos libertamos para poder pensar e sentir e não apenas carregar os pensamentos e as sensações. O referencial ainda é o dualismo de sujeito e objeto onde o self e o outro podem emergir como sujeito ou objeto. Mesmo com esse relaxamento do determinismo ansioso, a intersubjetividade livre, profunda e aberta, tende a ser mais uma ocorrência rara do que algo conhecido. Isso é porque somos contadores de fábulas intoxicados com os nossos próprios contos, não importa se de forma emocional ou racional. Além disso, nossas fábulas são a própria substância do que tomamos como sendo 'nós' e os outros. O que chamamos de 'realidade' é uma história. A crença nesta história é necessária se queremos ser considerados 'normais' pelos outros. A 'convocação' pela delusão coletiva é intensa. Manter sempre um senso limitado da natureza do fenômeno enquanto participantes e vivenciar o poder dos nossos pressupostos pode ser uma experiência muito solitária. O antídoto do *dharma* para isso é aumentar a bondade que, embora pessoalmente calorosa, pode, por sua vez, aumentar a sensação perturbadora da desolação que envolve tantos seres sencientes. Não é uma novidade que a palavra 'desiludido' carrega tantas conotações negativas.

A verdade absoluta ou simples é o que se revela quando o véu da separação se afasta, oferecendo cada vez menos opacidade na tela das projeções da identidade. O que eu

vejo é luz, o que eu escuto é som – ambos são dinâmicos, instantâneos, inalcançáveis. Nosso apego agarra-se a conceitos e a nada mais. Eu e outro, eu e você, são ideias, ideias surgindo na mente como se fossem a própria mente. São ficções, invenções, significantes, sem realmente existirem como significados. São ‘reais’ apenas porque são acreditados como sendo reais. Sua base é a auto-decepção de um ‘vamos acreditar’, ‘vamos fingir que’. O jogo da mente-sempre-fecunda é inseparável da vacuidade, de sua própria inalcançabilidade. Tanta ocorrência, tanto acontecimento, e ainda assim, todos os fenômenos são simplesmente a radiante e não-nascida manifestação da experiência não-dual. Quando o esforço da auto-criação, habitual e despercebido, não é mais alimentado por crenças e investimentos, o ‘eu’ como uma simples presença é não-referencial e não-indicativo. ‘Eu’: aberta vazia infinita presença.

Despertar desta crença na separação e autonomia, manifesta-se como uma atenção (n.t: *mindfulness*) sem esforço à integridade da tripla presença: essência, clareza e conectividade.

**Essência** indica a essência de tudo, e sua vacuidade. Não é um vacuum niilista. A vacuidade de tudo é inseparável da lucidez que revela tudo. A lucidez vazia é como o sol no céu iluminado igualmente em todas as direções.

**Clareza** é o campo sempre-em-revelação da experiência, a inseparabilidade de sujeito e objeto. A clareza é o brilho da disposição revelada pela luz da presença. Não importa como as coisas aparecem para nós, elas são, em si mesmas, a clareza ou o brilho da disposição da essência, nossa essência. Entidades separadas são apenas a sombra do self que imagina e é imaginado.

**Conectividade** é a nossa participação incessante no campo da descoberta. Momento a momento, postura, gesto, expressões faciais e verbais estão surgindo no jogo mútuo com outros componentes do campo. Nós e todos os seres estamos sempre já nesse campo. Ele é a nossa casa, o nosso pertencimento. Ele nos é, verdadeiramente, inalienável. Ainda que, confiando em conceitos como veículos da verdade, terminamos por vagar no labirinto das nossas próprias imaginações. Nós escondemos aquilo que não pode ser escondido porque é o escondedor. Esse é o jogo da ilusão – ver isso é o despertar. Mas se não é visto, então é uma delusão sem fim.

A base vazia e aberta desta presença, não é, obviamente, minha apenas uma vez que ela brilha como o outro, como tudo. Quando o esforço interpessoal da confirmação mútua diminui nós vemos que: Eu não sou quem eu penso que sou, eu não sou quem você pensa que eu sou, você não é quem você pensa que é, eu não, você não é quem eu penso que é você. A diminuição do esforço ocorre com a dissolução ou auto-desaparecimento dos lugares familiares da identidade. O que chamamos de entidades se mostram como sempre foram, aparências cheias de vitalidade sensual ainda que destituídas de auto-existência.

A reflexão sobre isto, seguida pela revelação direta da não-dualidade da lucidez, aberta e vazia e o fenômeno, aberto e vazio traz a desconstrução final e a dissolução de todas as reificações. A gentileza inclusiva se torna toda pervasiva e desimpedida como a sabedoria da vacuidade.

A mente atenta (n.t. *mindfulness*) é frequentemente tida como inseparável da dualidade: alguém está atento a algo. Isso certamente se aplica a ambas verdades, impura e pura, onde a atenção mental pode trazer a claridade que permite a desreificação das projeções afetivas e cognitivas. Entretanto, quando aproximamos o *mindfulness* (*Tib: Dran Pa*) com a visão do nono veículo do assim chamado Dzogchen, a grande realização, entramos dentro do domínio revelado pela verdade absoluta que é radicalmente diferente do que encontramos dentro dos nossos termos habituais de referência. No Dzogchen, o termo 'mindfulness' se aplica a conexão não-dual com a verdadeira base, o verdadeiro campo do ser, a abertura original da lucidez. Esta abertura intrínseca e imutável não é aparente enquanto a experiência é mediada através dos dois aspectos da verdade relativa. O primeiro, o assim-como-é, é obscurecido pela absorção em imaginações fictícias. A criatividade da mente nubla a si mesma. Por causa disso, a conexão direta e verdadeira da mente consigo não é uma atividade realizada pelo sujeito. Ao invés disso, é sim o mostrar simultâneo e sem esforço quando percebemos que os surgimentos identificados como entidades são autorizados ao seu próprio e inerente desaparecimento.

Isso aponta para a possibilidade da terapia se tornar um modelo de despertar, de liberação, ao invés de ser um simples meio de desenvolvimento e adaptação. Poucas terapias permitem-se a si mesmas aproveitar esse potencial profundo uma vez que perdem o senso da co-presença, do contato das presenças ao invés do encontro com os 'entes'. O que é necessário é uma visão e uma prática preparatória que ofereça suporte aos terapeutas em oferecer uma disponibilidade nua, despida de teorias, experiência acumulada, etc.

A abordagem da Gestalt-terapia oferece uma orientação que pode ser um ponto de início do qual podemos realizar uma mudança do contato dual para o não-dual. Tal mudança requer que o terapeuta repouse em uma presença aberta, sempre disponível para o contato. É essa disponibilidade de aceitação em si que facilita o encontro profundo com a verdade do outro e para que essa verdade possa ser experienciada além da conceitualização.

Quando o terapeuta está presente com o enquadramento da sua auto-formação então essa 'móvel' invisível exerce uma influência sutil na interação. A presença do terapeuta como uma pessoa com qualidades específicas pode ajudar a induzir alguma verdade e contenção, mas também é propenso a desencadear hábitos familiares de adaptação no cliente, por exemplo, uma criança idealizadora e adaptativa a um pai forte e carinhoso. A pré-ocupação com o conteúdo habitual da mente defende-se contra a insegurança ontológica através de uma atenção desviada do ser/estar presente às questões sem resposta da identidade as quais podem alimentar a ansiedade da existência. Entretanto, quando o terapeuta ganha um senso maior que a sua presença consciente não é uma 'coisa' estável ou uma essência própria a ser mantida, mas sim um meio através do qual o seu potencial para a conexão criativa se manifeste, ele/ela pode começar a soltar a identificação com o conteúdo atual do contínuo da voz, do corpo e da mente. Com isto, o terapeuta pode relaxar na sua abertura fundamental, que valida a si mesma, sem requerer nem confirmação ou avaliação. Em contrapartida, esta presença amigável oferece uma não-confirmação da reiteração habitual de suas próprias identidades como um abandono destrutivo. Esta não-confirmação é oferecida dentro de uma presença receptiva que permite ao paciente largar as roupas com as quais envolvem o seu senso de um self individual. Desnudo, o self nu a presença nua e, com isso, o paciente pode despertar para quem, o quê e como ele sempre foi, verdadeiramente.

Quando o terapeuta expressa o interesse no sintoma, na verdade da história do paciente, e no senso de 'self' do paciente, eles estão conspirando com a ocultação do potencial ainda não ativado do paciente. O paciente não é quem eles pensam que são e também não são quem os terapeutas pensam que são. A identidade é construída a partir de conceitos, a partir de experiências editadas, enquanto a presença não é composta de pensamentos, memórias, sensações ou qualquer tipo de outros conteúdos de experiência pessoal. A presença relaxada do terapeuta provê um ambiente de sustentação dentro do qual a não-confirmação do identidade habitual do paciente pode levar a um novo e surpreendente senso de estar plenamente aqui.

No entanto, o potencial desconstrutivo da não-confirmação pode ser experienciado como um abandono destrutivo pelo paciente com um apego menos seguro. Portanto, o princípio que nos guia, neste caso, é evitar distanciar-se do profundo potencial do paciente através de um contato simultâneo com a sua margem de crescimento.

Encontrar o outro onde ele está, sem demandar oferece um ambiente de aceitação que facilita tanto o relaxamento da identificação dos padrões de auto-sabotagem e o emergir do potencial para o despertar. Isso une a sabedoria da abertura relaxada com a compaixão da presença plena de contato. E traz um sentido mais amplo e profundo para a ideia que se tem de que o terapeuta utiliza um uso intencional do self. Aqui 'self' é usado para desconstruir o self reificado.

A presença simples não é a presença de alguém ou de alguma coisa. É diferente do uso comum do termo 'presença' que indica tanto a presença de algo, por exemplo, beleza, Deus, dor ou a presença de mim mesmo, como por exemplo, 'Eu amo estar com todos vocês, eu me sinto tão presente na companhia de vocês.' Aqui, alguém ou alguma coisa está se presentificando e é isto que caracteriza a sua 'presença' enquanto a presença não-dual é instantânea e não é uma qualidade pessoal. De fato, ela tem três aspectos inseparáveis: a presença da base/fonte/chão inexprimível e inimaginável; a presença do campo indivisível; e a presença da nossa participação que não pode ser capturada. Estes três aspectos são referidos como 'essência, clareza e conectividade'. Desde que estamos explorando a experiência que é fora de uma descrição acurada na linguagem, muitos diferentes termos são empregados a partir da tradição budista para dizer o indizível.

O objetivo da Gestalt é a integração das partes aparentemente separadas da pessoa. Desde um ponto dualista, isto requer uma intervenção ativa como experimentos de aumento da capacidade de contato. Do ponto de vista não-dual, o convite é estar presente com, na e como a presença da lucidez que é, sempre, já presente e é, em si mesma, curativa por liberar a identificação com as partes tomadas como entidades fixas. Não há necessidade de integrar os estados-do-self dentro um self coerente uma vez que todos estados-do-self e os estados contextuais são já integrados na infinita hospitalidade (*dharmadhatu*) inseparável da lucidez.

Tão logo não se consiga estar presente para a lucidez, então o ego-self vai continuar a ser capturado na sua pulsação entre a identificação e a des-identificação com os conteúdos transitórios da mente. A padronização desses conteúdos podem ser classificadas

de várias formas, incluindo os exemplos de categorias de diagnósticos do DSM5. O paradoxo é que um ego forte, flexível e resiliente pode ter interesse em sua própria dissolução enquanto um senso frágil do self não se sente predisposto a ver o convite ao relaxamento como outra coisa que não um caminho para um colapso terrível. Assim, pacientes com desordens psicóticas, dissociativas ou estruturas borderline, etc, deveriam ser facilitados apenas na direção da sintonia com seu próprio ego até que a estabilidade seja obtida.

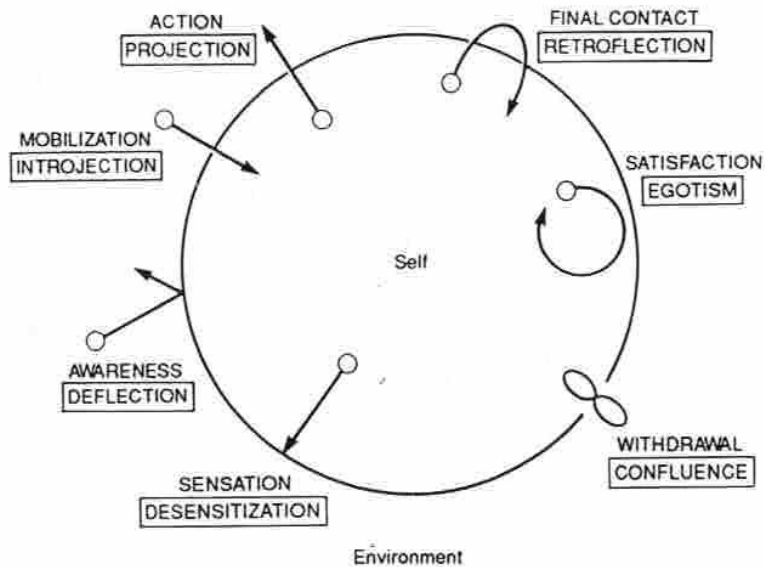
A Gestalt pontua o contato como um meio do caminho entre a confluência e o isolamento. Com a confluência, o sujeito funde-se com o objeto ou com a subjetividade do outro. Essa fusão pode ser experienciada como um soltar abençoado do peso do self. Ainda assim, esse soltar é momentâneo uma vez que o senso do self prende-se e, em sua inerente limitação, facilmente sente-se sobrecarregado e recua para um isolamento de autoproteção. Enquanto o ego frágil é dividido entre essas polaridades, ele é inábil para disponibilizar-se a si mesmo para o ponto de encontro do contato, a porta da presença que já está, sempre, aberta.

A mindfulness como uma não-distração, que não se mistura nem se dispersa, é uma prática útil como um suporte de manutenção da clareza da atenção na direção do objeto de atenção. Se a atenção não pode descansar na presença do objeto, ela está predisposta a seguir a especulação sobre o objeto, inventando uma substância que ele mesmo não possui, ou pode perder o contato com o objeto e seguir e em busca de outro fenômeno mais interessante. Nesse sentido, o mindfulness não apenas fortalece a capacidade de unir a atenção na direção do objeto pretendido mas também unir o objeto de volta para a simplicidade da sua verdadeira e presentificada aparência.

O ciclo da Gestalt (*n.t. conforme imagem abaixo*) demonstra uma descrição simples de como uma pessoa pode se mover na direção do contato com os fatores ambientais necessários para aliviar uma necessidade. A qualidade desse contato é determinada pelos graus relativos da clareza e da obscuridade presentes no momento. Inicialmente, podemos olhar este contato a partir do seu modo dual..

Da mesma forma que na roda da vida budista, o momentum do ciclo Gestáltico de instantes interdependentes significa que não há um início verdadeiro. Convencionalmente, contudo, a sensação é frequentemente tida como sendo um ponto de início. Aqui, vamos olhar para os estágios do ciclo como descritos desde um ponto de vista dual.





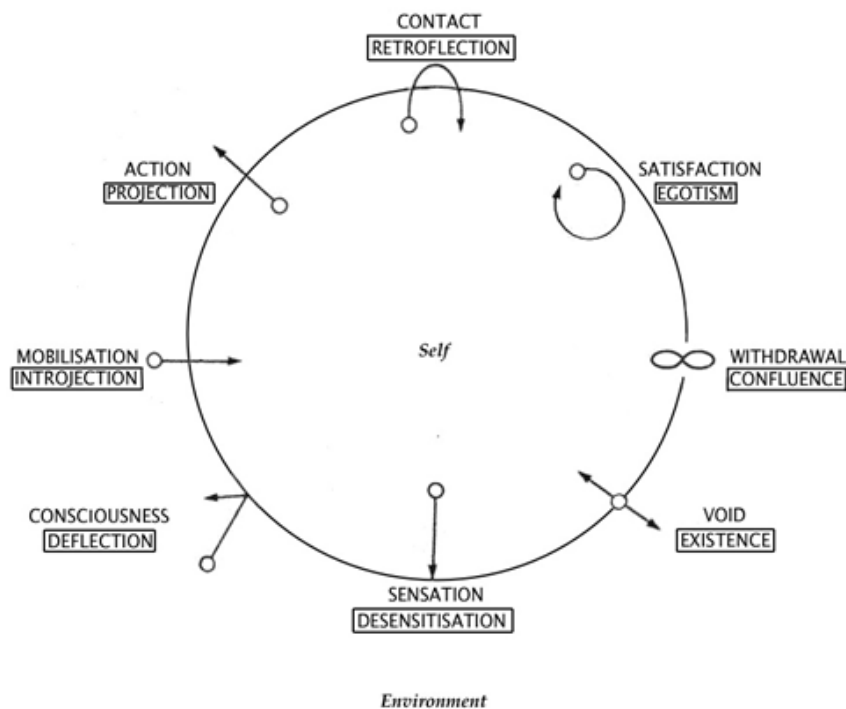
### O CICLO GESTÁLTICO

Para dar um exemplo de como este processo se desdobra, uma *sensação* emerge na minha boca e garganta. Quando esta entra na *consciência*, eu percebo a sensação a qual identifico como indicando sede, levando-me a um senso de 'Eu estou com sede'. Agora o sujeito, Eu, tenho uma coloração específica, sede, e isso leva a *mobilização*, a reunião da capacidade incorporada e do senso do contexto atual. Se nenhum líquido está disponível, eu posso deixar essa sensação em segundo plano de forma que ela se torne não-intrusiva. Entretanto, se algum líquido está disponível, eu começo a formular um senso do que eu quero e de como eu posso me mobilizar para alcançá-lo. Isso leva a *ação* na qual eu, propositadamente, estou indo na direção da cozinha e realizando todas as atividades necessárias para fazer uma xícara de chá. Se eu posso sentar com esta xícara de chá, sentindo o seu calor nas minhas mãos, degustando seu aroma de forma que o seu frescor esteja em *contato* com as minhas papilas gustativas, eu posso encontrar a mim mesmo em pleno contato com o chá. Eu não estou pensando outra coisa – o chá é digno da minha atenção indivisível. A plenitude deste momento traz *satisfação* seguida de um *recuo* tanto da presença da sede e do foco no chá. Agora, há um vazio, uma relaxada e aberta não-preocupação e esta disponibilidade ao campo permite que novas *sensações* de impacto possam surgir.

Neste exemplo, o potencial do momento de contato é mais ou menos aproveitado de acordo com a nossa disponibilidade para tanto. A Gestalt está preocupada com a interface sempre variável entre o self e o ambiente. Self e ambiente são, mutuamente, influenciáveis e as muitas permutas de disponibilidade que isso gera significa que não há limites para as interrupções específicas de contato que surgem.

No entanto, algumas interrupções comuns podem ser delineadas de acordo com os estágios do ciclo. Isso é mostrado no segundo diagrama (*n.t.: conforme imagem abaixo*). Com a **desensibilização** há uma anestesia de modo que muitos dos fatores que acometem sobre uma pessoa não se tornem impactos discerníveis. Mesmo quando há um impacto, a atenção pode ser **desviada** através da distração e da preocupação. No próximo estágio, **introjeções** limitantes e proibitivas tais como ‘você é indigno’ ou ‘qual o sentido de fazer isso se vai dar errado?’ são ativadas nas pessoas bloqueando a mobilização e confinando-as dentro de crenças que foram internalizadas. A ação então é frequentemente bloqueada ou limitada pela **projeção** a partir da qual estamos certos de que sabemos como o outro vai responder ou que a tarefa é muito difícil. No ponto do contato, pode haver uma **retroflexão** ou uma virada de hesitação do objeto de forma que a energia de excitação se volta para o self, manifestando-se como pensamentos e sensações específicas como culpa ou auto-recriminação. A satisfação emergente do contato pleno pode ser diminuída ou evitada pelo **egotismo** que mantém o nosso self a parte da experiência. A retirada contínua, resultante da satisfação, pode ser interrompida através da **confluência** com a satisfação e uma indisponibilidade para deixar ir. Tãmanha identificação imersiva diminui a própria satisfação a qual ela se agarra. A retirada total leva a um vazio, saudável e rico de potencial de novas interações com o campo da experiência. Aqui, esta abertura para o acontecimento da vida é obscurecida pela manutenção de um senso fixo de termos uma **existência** própria e assim o ciclo termina em um retorno a si mesmo ao invés de uma disponibilidade para o frescor da experiência.

Quando a vida é entendida em termos de existência e não-existência então a não-existência materializada, como a morte, o esquecimento, o nada niilista, o tédio, o cansaço, etc. é algo para termos medo. Esse medo frequentemente leva a um compromisso antecipado com o ciclo no qual se vai da emergência de um evento mental na consciência a mobilização e à atividade, com o nossa ‘preocupação’ sem fim empregado como o mantenedor do senso de agência do ego. Não é surpreendente que a mais difícil de todas as yoga *asanas* seja a postura do cadáver, *shavasana*, na qual não estamos fazendo nada de todo.



#### INTERRUPÇÕES NO CICLO GESTÁLTICO

Em cada um desses pontos, a disciplina do mindfulness é tida como eficiente em limitar o impacto das interrupções habituais. A qualidade do contato é limitado pelas restrições da dualidade. O senso de sujeito e objeto oferece muito combustível para o comentário sutil contínuo que nubla o espaço da lucidez. Essa narrativa sutil em fluxo reifica a propriocepção auto-reflexiva a qual, por sua vez, confirma que, *'Eu sou este fazendo isto; isto acontece para mim'*. Pressupostos não-examinados são empregados como os validadores desta normalidade enganadora.

Ainda assim o self e o outro são meramente termos convencionais e não apontam para entidades realmente separadas. Nosso ambiente existe para nós como experiência. Nosso self existe para nós como experiência. O campo da experiência não é verdadeiramente dividido. A comunicação contínua entre estes dois aspectos do campo é a nossa vida. A vida é conexão, aleatória e intrincada. O self e o ambiente não são um nem são dois – são não-duais e manifestam-se na originação dependente. Quando a reificação é reconhecida como a consequência deludida e delusiva de não estar atento à não-dualidade, a confiança na função inventiva da consciência cessa e a integridade do campo é revelada como a lucidez da diversidade co-emergente. Agora, cada momento é auto-emergente e auto-liberado e a cadeia causal do círculo da Gestalt se auto-libera na completude de cada

momento. Livre da trajetória sem fim da flecha do tempo, passado, presente e futuro estão claramente sempre dentro do profundo e infinito momento presente.

Nossa escolha básica é escolher entre liberdade e restrição, entre despertar para a infinidade ou uma coisa atrás da outra. Quando escolhemos o familiar, temos o aparente conforto do apodrecido conhecido. Estamos em um mundo que tomamos como dado. Assim, o contato é apenas com a ideia do objeto. Isso é semelhante às técnicas de meditação e aos caminhos que buscam melhorias e desenvolvimento tais como uma maior preocupação com os outros, sonhos lúcidos, ou a habilidade de observar os seus pensamentos, sensações, sentimentos.

Escolher a liberdade é deixar ir os suportes da auto-identificação, deixar ir o conhecimento e a interpretação baseados na ciência. Isso é semelhante a meditação de estar simplesmente presente com o que quer que esteja ocorrendo, nem rejeitando nem adotando mas permitindo a queda livre das experiências como surgem e desaparecem sem precisar realizar um comentário.

Quando o mindfulness não é mediado por conceitos, sutis ou grosseiros, ele é a integridade inerente da mente como a esfera ou o espaço da experiência. Agora, não há objeto a retornar nem uma pessoa atenta a realizar tal retorno. A clareza intrínseca revela-se a si mesma na inseparabilidade da quietude infinita e no movimento ininterrupto. A lucidez aberta não precisa de qualquer foco, nem de uma mente atenta, uma vez que está auto-presente desde o princípio (Tib.: *Ye Shes*).

Para a lucidez aberta não há interrupções ao contato não-dual uma vez que o contato é imediato como a infinita variedade da radiância. Para o ego, há infinitas interrupções no contato. Não importa o quão o ego tenta melhorar ou purificar a si mesmo, sua própria auto-reflexividade o ata à dualidade. A questão não é tentar de forma mais intensa – uma vez que o intrínseco está aqui, sempre. Liberar a tensão, relaxar o esforço, abrir-se para a presença sempre presente. A presença aberta é intrínseca e infinita enquanto a distração e a fusão são contingentes e finitas. Quaisquer esforços que os terapeutas gestalts façam para permanecer presentes nas fronteiras do contato irão prendê-los em um encontro dualista não importa quão sutis e irrestritos seus contatos aparentam ser.

Quando despertamos para a não-dualidade, nós vemos que a presença e a distração não são polaridades mutuamente excludentes. Dentro do espelho da presença, foco e distração, clareza e obscuridade, emergem e passam como reflexões vazias. Não é útil

associar a presença dual relativa com a presença que é aberta e infinita. Esta é inegável e não-agarrável – não é uma coisa entre outras coisas. Com isto, a terapia se move além dos problemas a serem resolvidos e se torna um convite a viver no coração brilhante do mistério do todo auto-curativo.

O contato limitado é a plenitude do momento quando eu estou em contato com alguém ou com uma coisa em particular. Isso é aprofundado quando o contato emerge entre nós como a inter-subjetividade íntima – nenhum de nós está fazendo ‘isso’. De fato, não sabemos como fazer ‘isso’ acontecer – tudo o que podemos é colocar-nos nessa direção ao não sucumbirmos as nossos hábitos de interpretação conceitual. Essa capacidade negativa, essa capacidade de não-saber, é verdadeiramente a profunda porta para abertura que é o chão da presença. Com a presença não-dual e aberta, estamos presentes céu a céu – a inalcançabilidade do não-eu e a inalcançabilidade do não-outro é vasta, profunda, desvelada e não-dividida.

Com isto, a terapia como um auto-desenvolvimento em um caminho de esforço sucumbe, revelando-se como auto-liberação, como o fato da liberdade intrínseca. Uma vez que o outro é o não-outro e o self não é o lugar primário da identidade, o jogo da co-emergência manifesta-se como a inseparabilidade da sabedoria e da compaixão, e a cura é sem esforço e contínua.

### *PÓS-ESCRITO*

*A pura e inalterada tradição do Dzogchen mantida no Tibet é agora generosamente disponibilizada, de forma acessível, em um mundo mais amplo. Essa tradição pura é a base do meu ensinamento e prática e me empenho por mantê-la na sua integridade. Entretanto, em textos como este, eu procuro oferecer algumas pontes nas quais algo desta tradição possa ser encontrado por aqueles com interesse. A forma pura será de um valor maior, ainda que, para aqueles que não podem ou não irão se disponibilizar para este fluxo sem interrupções, colocar vinho antigo em novas garrafas pode ser um gesto ético de conexão e inclusão.*

*Muitas crises emergem como consequência das crenças e atividades egoístas do passado e do presente, e se as visões expressas neste pequeno texto puderem ajudar a desenvolver uma conectividade mais carinhosa, então seu propósito foi realizado.*

*Se apresentações tradicionais ou adaptadas são trabalhadas com respeito e com um desejo gentil de ajudar os outros, então tudo vai bem. Mas se o motivo é egoísta e engendrado pelo desejo de status, poder, riqueza, etc, então essa orientação egocêntrica está pronta para causar problemas para si e para os outros. No Tibet, a estrutura hierárquica da sociedade facilitou a proteção dos ensinamentos daqueles que tinham apenas intenções mundanas. Agora, nas nossas formações sociais mais desestruturadas, com acesso midiático fácil a todos os níveis de ensinamento e prática, cabe a cada estudante viver a humildade e a integridade que irá mantê-lo perto do todo.*

*Mais considerações em muitos desses tópicos podem ser encontrados gratuitamente em [www.simplybeing.co.uk](http://www.simplybeing.co.uk).*