

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E FILOSOFIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
DANIEL DOS REIS LEONCINI

**CONSIDERAÇÕES SOBRE A EFICÁCIA DA PSICOTERAPIA: IMPASSES DA
“ERA DA TÉCNICA”.**

Niterói

2015

DANIEL DOS REIS LEONCINI

**CONSIDERAÇÕES SOBRE A EFICÁCIA DA PSICOTERAPIA: IMPASSES DA
“ERA DA TÉCNICA”.**

Dissertação de mestrado apresentada à
Universidade Federal Fluminense como exigência
parcial para a obtenção do título de mestre em
psicologia.

Orientador: Dr. Roberto Novaes de Sá.

Niterói

2015

Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca Central do Gragoatá

L582 Leoncini, Daniel dos Reis.

Considerações sobre a eficácia da psicoterapia: impasses da era da técnica / Daniel dos Reis Leoncini. – 2015.

97 f.

Orientador: Roberto Novaes de Sá.

Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal Fluminense, Instituto de Ciências Humanas e Filosofia, Departamento de Psicologia, 2015.

Bibliografia: f. 96-97.

1. Psicoterapia. 2. Eficácia. 3. Eficiência. 4. Inovação tecnológica. 5. Meditação. 6. Pensamento. I. Sá, Roberto Novaes de. II. Universidade Federal Fluminense. Instituto de Ciências Humanas e Filosofia. III. Título.

RESUMO

Com base no pensamento de Heidegger, o presente trabalho visa levantar questões sobre a influência da eficácia moderna sobre a psicoterapia, tanto pelo viés do paciente quanto do terapeuta. Que desafios a incessante busca por eficácia impõe aos terapeutas no mundo contemporâneo? Como a necessidade de eficácia, aliada a uma apropriação positivista dos saberes psicológicos, poderiam favorecer uma ética mais adequada à visão da ciência moderna? Seria esse um caminho interessante para a psicoterapia?

Palavras-chave: Psicoterapia, eficácia, eficiência, inovação tecnológica, meditação, pensamento

ABSTRACT

Based on Heidegger's thought, this dissertation aims to raise questions about the influence of modern effectiveness on the psychotherapy, both the patient's bias as the terapeuta. What challenges the relentless pursuit of efficiency brings for the therapists in the contemporary world? How the need for effectiveness, combined with a positivist appropriation of psychological knowledge, could favor a more appropriate ethics to the vision of modern psychology? This would be an interesting path to psychotherapy?

Keywords: *Psychotherapy, effectiveness, efficiency, technological innovation, meditation, thinking*

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
1 DA MEDITAÇÃO À NÃO AÇÃO	15
1.1 ALGUMAS CARACTERÍSTICAS DA MEDITAÇÃO	22
1.2 <i>AVYDIA</i>	27
1.3 A QUESTÃO DO ÓCIO	29
2 O INTERESSE CIENTÍFICO PELA “MEDITAÇÃO” ENQUANTO TÉCNICA TERAPÊUTICA	33
2.1 A PRIMEIRA NOBRE VERDADE – A REALIDADE DA EXISTÊNCIA DE <i>DUHKHA</i> . 37	
2.2 A SEGUNDA NOBRE VERDADE – <i>DUHKHA</i> DEPENDE DE CAUSAS E CONDIÇÕES.	38
2.3 A TERCEIRA NOBRE VERDADE – A VERDADE DA CESSAÇÃO DE <i>DUHKHA</i> . 40	
2.4 A QUARTA NOBRE VERDADE – A VERDADE DO NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO. 40	
2.5 MEDITAÇÃO E VISÃO	45
3 A ERA DA TÉCNICA, A CIÊNCIA E O PROCESSO DE DESENRAIZAMENTO.	49
3.1 CIÊNCIA E ACONTECIMENTO.....	58
4 DA EFICÁCIA À EFICIÊNCIA.	66
5 O NÃO AGIR, A CLÍNICA E O CUIDADO.	79
5.1 A QUESTÃO DO CUIDADO.	90
CONCLUSÃO	95
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	96

INTRODUÇÃO

Eficácia, eficiência, ação, não ação, meditação, abertura, cálculo, técnica, tecnologia... Como tudo isso se articula à psicoterapia? A partir da minha experiência com a meditação budista, essas palavras foram ganhando grande importância para que eu pensasse na psicoterapia e no que eu esperava de mim mesmo enquanto terapeuta. Esse enredamento aos poucos ganhou corpo e se transformou em uma questão que atravessa os tempos modernos e a relação técnica do homem consigo mesmo e com o mundo: *seria a psicoterapia uma questão de eficácia?*

No filme “Um sonho para liberdade”, o personagem Brooks Hatlen sai da cadeia após passar 50 anos cumprindo uma sentença em regime fechado. Durante boa parte de seu tempo na penitenciária ele dedicou-se ao trabalho na biblioteca do presídio, cuidando do acervo e do registro de entrada e saída dos livros. Após 50 anos em detenção, ele tem concedida sua liberdade condicional. Ele então sai da cadeia e se depara com um mundo completamente diferente daquele que ainda habitava suas lembranças. Ele relata que quando ainda era jovem havia visto um carro uma vez. 50 anos depois, em seu retorno às ruas (meados de 1955), ele narra a sensação de estranhamento diante de tantas novidades. O mundo parecia acelerado demais, havia carros demais na rua. Hoje em dia, no ano de 2015, essa situação parece um tanto curiosa e talvez até engraçada, tendo em vista que as máquinas daquele tempo hoje são vistas como “velharias”. A velocidade “assustadora” daquela época não pareceria tão assustadora assim se comparada aos tempos atuais. Do mesmo modo a tecnologia daquele tempo nos parece, de certo modo, precária, se comparada às invenções contemporâneas.

Há de se convir que aquele que olha em volta com um pouco mais de atenção e cuidado rapidamente tornar-se-á apto a perceber o papel preponderante exercido pela tecnologia na sociedade moderna. Os carros são apenas um exemplo entre muitos possíveis. O avanço da tecnologia traz consigo a possibilidade de resoluções cada vez mais eficazes para as situações do dia-a-dia, oferecendo novas possibilidades para as relações humanas e mudando a forma do homem pensar e se relacionar com o tempo. A praticidade proporciona ao homem moderno uma

considerável economia de tempo, o que abre espaço para que ele se ocupe de mais atividades. Esse excesso de ocupação, se comparada há tempos passados, parece ser uma marca bem característica da modernidade¹. Como nos habituaremos a chamar aqui, esse horizonte histórico parece encaixar-se na concepção do que o filósofo alemão Martin Heidegger convencionou chamar de “a era da técnica”. No seio desse momento/movimento, o aprimoramento da técnica e a constante busca por eficácia parecem cada vez mais determinantes no curso dos acontecimentos e do pensamento humano.

O exemplo do filme é interessante para que possamos situar as nossas análises em termos históricos. Afinal, ao afirmarmos que os tempos modernos convocam-nos a uma vida repleta de atividades, isso é possível e legítimo se comparado a momentos históricos anteriores. No futuro, possivelmente o modo de vida do homem atual parecerá um tanto quanto devagar e as novidades de hoje certamente serão as velharias do amanhã. No entanto, mesmo com as constantes mudanças que reorganizam as relações do homem, o aumento da praticidade parece intensificar um modo de ser no qual o homem encontra-se comumente *pré-ocupado*². Suas ocupações parecem se multiplicar, fragmentando cada vez mais sua relação com o tempo, incluindo atividades e ocupações nas brechas que se abrem. O aumento dos recursos tecnológicos amplia a demanda por eficácia, pois feito um bom uso dos recursos, não há tempo que se perca nas tenazes da “inutilidade”.

Para entendermos claramente o que estamos querendo dizer com eficácia, faremos uso do termo nos moldes trabalhados por François Jullien na obra “Tratado da eficácia”, remetendo-nos à eficácia da forma como ela vem do pensamento Grego:

(...) pensando a eficácia a partir da abstração de formas ideais, edificadas em modelos, que se projectariam no mundo e que a vontade se fixaria como fim a se realizar. Esta tradição é a do plano construído antecipadamente e do heroísmo da acção; segundo o enviezamento pelo qual se dá conta, ela é a dos meios e dos fins ou da relação teoria-prática. (JULLIEN, 1996, p. 7).

¹Por modernidade vamos entender o período histórico pós-cartesiano, final do século XVI, que tem início no período renascentista e no qual a perspectiva racionalista ganha destaque.

² Nesse contexto a expressão pré-ocupado (com hífen proposital para dar ênfase ao prefixo) diz respeito a uma ocupação prévia. Não estamos, nesse momento, fazendo nenhuma alusão à preocupação enquanto um modo de cuidado, como trabalhado por Heidegger na obra “ser e tempo”.

Com efeito, quando pensamos napsicoterapia e suas implicações éticas, o conceito de eficácia apresentado por Jullien talvez possa parecer um pouco problemático. Poderíamos correr um grande risco de reduzir o tratamento ao alcance de metas pré-estabelecidas para as quais a vontade se debruça a fim de instaurar uma ordem que se adeque aos fins desejados. Diante da infindável diversidade subjetiva, talvez os cálculos (não necessariamente numéricos) e as representações teóricas sejam instrumentos limitados para entendermos e descrevermos essa prática, bem como os tipos de sofrimentos relatados nas sessões. A eficácia implica necessariamente uma relação causal com início, meio e fim, na qual a finalidade é o medidor chave, enquanto os meios se adequam às possibilidades. Mas que finalidade se pressuporia então para a psicoterapia? Seria a cura dos sintomas a sua finalidade?

Ainda na passagem de François Jullien há um trecho no qual ele aponta a eficácia como um efeito ligado a uma espécie de “heroísmo da ação”. Todavia, pelo viés da psicoterapia, a ação heróica, aquela que rompe os limites e abre as fendas necessárias para que finalmente se realizem as metas modelizadas, parece limitar a psicoterapia ainda às relações calculadas. Seria, no entanto, em seu caráter ético, a ação heroica aquilo que a psicoterapia tem de mais próprio? Ao afirmarmos na ética da psicologia clínica certo voluntarismo heroico não estaríamos, por conseguinte, encobrendo um plano de imanência característico do devir clínico? Algo do deixar vir, do tratamento enquanto um processo que se abre em seu próprio tempo?

A questão consiste então em perguntar se aquilo que foi bem conseguido do ponto de vista da técnica, tornando-nos mestres da natureza, vale igualmente para a gestão das situações e das relações humanas. Ou, retomando a divisão estabelecida pelos Gregos: essa eficácia do modelo que verificamos ao nível da produção (*poiesis*) pode valer também no domínio da acção, o da *práxis* – na ordem, como diz Aristóteles, não mais daquilo que se fabrica, mas daquilo que se realiza? (JULLIEN, 1996, p. 16).

Os desdobramentos dessa questão carecem de um olhar cuidadoso sobre a relação do homem moderno com a eficácia. Tendo em vista que o processo de tecnologização das relações parece exigir que tudo seja, de algum modo, eficaz, quando pensamos na dinâmica entre psicoterapeuta e paciente, os dados numéricos certamente não são o melhor instrumento para explicar o que se passa. Todavia,

vivemos tempos em que os resultados, as estatísticas, as teorias e modelos ganham grande importância na legitimação das ciências e conseqüentemente das práticas. Se, tanto nas relações pessoais quanto nas relações de trabalho, as metas, os números, os sonhos, não são significativamente atingidos, seremos cobrados a justificar as faltas. O tempo tornou-se um bem de alto valor e, como tal, carece de ser devidamente cuidado e investido.

A fim de responder esses questionamentos, ou de ampliar a dimensão das perguntas, vamos precisar ir além das práticas, além dos dados e números para, finalmente, chegar naquilo que consideramos mais essencial na lógica desse processo, que é a própria forma do homem moderno pensar. Vamos olhar com cuidado para a “era da técnica” e refletir sobre os desdobramentos característicos desse período no modo de ser e pensar do homem contemporâneo, e de que maneira essa influência chega à psicoterapia. Não estaremos, todavia, fazendo uma ampla análise da história do pensamento, mas delimitando o campo de interesse a esse período mais atual que, convém definir, tem início há alguns séculos atrás e culmina com “*uma reviravolta de todas as representações dominantes*” (HEIDEGGER, 2001, p.18), que entra em curso com o advento da filosofia moderna.

Precisamente em 1949, em ocasião de uma conferência intitulada “Serenidade” (HEIDEGGER, 2001), Heidegger afirma que o homem moderno vive um processo de desenraizamento da experiência. Segundo ele, estaríamos passando a privilegiar um modo característico de pensamento denominado por ele de *pensamento calculante*. Na época, a energia atômica era relativamente recente e, face aos grandes progressos tecnológicos, pouco se falava sobre os riscos da manipulação de materiais tão nocivos. O discurso vinculado às mídias de então apareciam sob um véu ufanista que anunciava a energia ilimitada e o progresso atômico como a nova felicidade, a solução para grande parte dos problemas da humanidade.

Esse grande salto tecnológico parecia completamente auto-justificável e necessário. Para Heidegger, no entanto, a tendência de incorporarmos de imediato a tecnologia em nossas vidas, como quem se enfeitiça por toda novidade, surge como um assombroso perigo na medida em que afasta o homem daquilo que ele tem de mais próprio: o pensamento. Esse perigo estaria se alastrando como uma sombra

sem que se dê conta dele. O homem moderno estaria, segundo Heidegger, em fuga-de-pensamentos. Mas antes de esclarecermos o que Heidegger chama de “fuga-aopensamento”, será preciso fazer uma distinção entre duas formas de pensamento que, segundo ele, possuem qualidades bem diferentes, porém, à sua maneira, ambos seriam “legítimos e necessários”: o calculante e o meditante. As características do pensamento calculante são descritas pelo autor da seguinte maneira:

A sua particularidade consiste no facto de que, quando concebemos um plano, investigamos ou organizamos uma empresa, contamos sempre com condições prévias que consideramos em função do objetivo que pretendemos atingir. Contamos, antecipadamente, com determinados resultados. Esse cálculo caracteriza o pensamento planificador e investigador. Esse pensamento continua a ser um cálculo, mesmo que não opere com números, nem recorra à máquina de calcular, nem a um dispositivo para grandes cálculos. O pensamento que calcula, faz cálculos. Faz cálculos com possibilidades simultaneamente novas, sempre com maiores perspectivas e simultaneamente mais econômicas. O pensamento que calcula corre de oportunidade em oportunidade. O pensamento que calcula nunca para, nunca chega a meditar. O pensamento que calcula não é um pensamento que medita, não é um pensamento que reflete sobre o sentido que reina em tudo que existe. (HEIDEGGER, 2001, P. 13).

Deste modo, o pensamento calculante opera de acordo com premissas, conta sempre com um banco de dados que permitem o desenvolvimento de estratégias que progridem para a realização de um fim pré-determinado. A realização desse fim determinará um resultado eficaz ou ineficaz. A eficácia, contudo, seguirá sempre convidando o cálculo a explorar alternativas a fim de executar a tarefa. Poderíamos então concluir, a partir dessa citação de Heidegger, que o pensamento calculante é um pensamento condicionado. Ele é condicionado no sentido de que só é possível mediante condições. No caso presente, a relação do homem com os saberes técnicos se apresenta como condição para o exercício desse tipo de pensamento, como discutiremos de forma mais aprofundada no segundo capítulo.

Apesar de não estar necessariamente ligado a operações matemáticas, o pensamento calculante calcula na medida em que conta com condições prévias para operar. Ele segue aperfeiçoando os atalhos, buscando caminhos que promovam eficácia com economia de tempo e recursos. Esses conhecimentos já são pré-

supostos que habitam a experiência do homem, já constituem sua compreensão de mundo, auxiliando-o em suas atividades.

O cálculo revela-se também ao recebermos e incorporarmos as novidades tecnológicas de imediato, sem pensamentos, a partir da tácita aceitação de que todo avanço tecnológico é necessário para a melhoria de vida, produzindo incondicionalmente algum tipo de felicidade. Amparada em pressupostos dessa natureza, a tecnologia segue se desenvolvendo de modo autônomo, ampliando sua inserção cultural e condicionando o estilo de vida do homem contemporâneo à exigência constante de atualização dos objetos técnicos. Com efeito, o homem segue em busca de ferramentas que tornem sua vida mais prática e confortável. Todos querem resoluções rápidas e eficazes para as atividades do dia-a-dia e a tecnologia potencializa esse tipo de praticidade. O crescente consumo de eletrônicos, tão evidentemente característico da modernidade, apenas reflete a dependência tecnológica como produto dessa visão ufanista acerca de toda novidade. Estimulados por propagandas de inúmeras fontes, vemos um movimento crescente de supervalorização do consumo como um ideal de felicidade. Os conteúdos das propagandas de televisão são um bom exemplo de que, mais do que produtos, os anúncios estão vendendo paisagens e promessas.

Conseqüentemente, vemos então o crescente desenvolvimento de um vasto arcabouço tecnológico que vai pouco a pouco aumentando a praticidade da vida moderna. A gestão do tempo é cada vez mais eficaz. As atividades, o entretenimento, tudo convoca o homem a fazer alguma coisa. O homem moderno dedica-se como nunca à *práxis*, não por opção, mas por seguir a tendência corrente característica do momento histórico atual. Esse acontecimento, no entanto, não é uma escolha, mas uma abertura de mundo possível aos homens e mulheres desse tempo. Esse horizonte histórico de sentido determina a relação com a técnica como aspecto crucial da "subjetividade moderna". Com efeito, as transformações características da filosofia moderna possibilitam modos cada vez mais "calculantes" de compreensão do mundo, modificando as possibilidades existenciais do homem de forma incontornável:

Esta revolução radical da visão do mundo é consumada na filosofia moderna. Daí resulta uma posição totalmente nova do homem no mundo e em relação ao mundo. O mundo aparece agora como um objeto sobre o qual o pensamento que calcula investe, nada mais devendo poder resistir aos seus ataques. A Natureza transforma-se num único posto de abastecimento gigantesco, numa fonte de energia para a técnica e indústria modernas. Esta relação fundamentalmente técnica do homem com o todo do mundo surgiu pela primeira vez no século XVII, na Europa e unicamente na Europa. Permaneceu desconhecida das restantes partes da Terra durante longo tempo. Era totalmente estranha às épocas precedentes e aos destinos dos povos de então. (HEIDEGGER, 2001, p. 18-19).

Segundo Heidegger, esse modo de ser é um fenômeno característico da “era da técnica”. O homem que tanto faz é o homem que pouco pensa. Por isso ele vai afirmar que o desenraizamento da experiência se aprofunda enquanto o homem se distancia do tipo de pensamento que ele convencionou chamar de “*pensamento meditante*”. Segundo ele, enquanto o homem seguir privilegiando somente o pensamento calculante, pouco poderá fazer para aproximar-se novamente do solo da experiência, do contato mais desnudo com os fenômenos da vida. O pensamento meditante parecerá ao homem moderno uma perda de tempo, um exercício que não conduzirá a parte alguma, que não trará nenhum benefício e que nada produzirá.

O pensamento meditante possui qualidades essencialmente distintas do pensamento calculante. Enquanto, pela via do cálculo, o homem arquiteta planos, constrói, desenvolve, aprimora e amplia a técnica, melhorando suas possibilidades estratégicas, o pensamento meditante é descrito como o exercício de pensar sem objetivos, de usar o pensamento fora de um circuito de causalidade pré-determinado, lógico, calculado. O pensamento que medita investiga os sentidos da vida, das atividades, dos saberes e até mesmo do próprio ato de investigar. O pensamento que medita não tem compromisso com metas produtivas e nem vai nos conduzir a lugar algum. Ele se interroga sobre o sentido do que se coloca disponível à experiência. Não se trata de um exercício condicionado à eficácia, mas sim de uma abertura contemplativa sem propósitos ou inclinações. É um caminho que se desenvolve no próprio caminhar.

No entanto, para Heidegger, o pensamento que medita é um exercício, não é algo que vem a nós facilmente. Ele deve ser cultivado constantemente. O pensamento meditante demanda tempo, demanda a possibilidade de nos dedicarmos a fazer algo que não está circunscrito em nenhum manual e também

não possui qualquer finalidade produtiva. Nos tempos acelerados da atualidade, sua aplicabilidade torna-se cada vez menos provável e possível diante da necessidade de lidarmos com tantas urgências características da “vida ativa”. O exercício do pensamento meditante não se alia a qualquer visão utilitária acerca do uso tempo.

Em certa medida, essa é uma das características mais próprias desse tipo de pensamento; o pensamento meditante não se oferece a finalidades de aspecto estritamente utilitário. Fundamentalmente, trata-se de exercício de pensar sem premissas, de investigar o sentido, de não aceitar a cristalização identitária das representações e valores dominantes, mas de entrar em contato com os fenômenos, recebê-los e examiná-los. O pensamento meditante exige menos ciência e mais contato. Por ser mais originário, podemos inclusive afirmar que o pensamento que medita abarca, compreende o pensamento calculante, porém, a recíproca não é verdadeira. Ele torna o sentido presente à consciência reflexiva e por conta disso é capaz de compreender a essência do cálculo. Porém, o cálculo jamais poderá entender aquilo que compreende-se fora do âmbito das representações. O pensamento calculante joga com premissas, limitando-se às articulações possíveis entre os elementos disponíveis à eficácia. Ele pertence ao universo das representações modelizadas, constituindo-se na determinação racionalista que configura a dicotomia entre teoria e prática, na qual a primeira recebe, no período moderno, um valor de primazia sobre o conhecimento dos aspectos mais fundamentais da realidade. Desse modo, o pensamento calculante está fadado a operar com a causalidade, com acontecimentos que possam ser determinados de modo instrumental a partir de uma relação com início, meio e fim.

Heidegger, entretanto, não nega a importância do pensamento calculante. Pelo contrário, ele é crucial para o funcionamento da sociedade moderna. Porém, o perigo para o qual ele nos alerta surge na medida em que o homem moderno passa a reconhecer esse tipo de pensamento como o único legítimo e necessário. Na visão de Heidegger, isso estaria conduzindo o homem atual a uma fuga de pensamentos meditantes e conseqüentemente a um gradual afastamento de uma experiência mais livre com os objetos do mundo e com o pensamento. Essa tendência parece seguir seu curso a despeito das conseqüências que o avanço da técnica gera na sociedade e no planeta como um todo. Alguns problemas socioambientais característicos da modernidade, tais como a dificuldade de se estabelecer um

desenvolvimento sustentável, o amplo desenvolvimento de armas de destruição em massa, bem como o perigo já comprovado das energias atômicas (vide o desastre de 2011 nas usinas de Fukushima), apontam claramente a incapacidade humana de evitar os perigos do progresso tecnológico desmedido.

A partir desse contexto, tendo mais algumas cores definidas, podemos retomar nossa questão principal de forma mais ampla. Avaliando a influência determinante da “era da técnica” sobre o homem em suas possibilidades históricas de pensamento, nos interessa levantar questões sobre os possíveis efeitos que esse momento pode gerar na psicoterapia. De início, podemos nos perguntar: *estaria a essência mais própria da psicoterapia tendendo para o lado do pensamento meditante ou do pensamento calculante? Seria a psicoterapia uma prática passível de adequação aos moldes da eficácia tal como apresentada por Jullien?*

Cabe ressaltar que, enquanto exercício reflexivo, o modelo de escrita também fará parte da elaboração conceitual da dissertação. Tentaremos dessa maneira, fazer desse trabalho um exercício do pensamento meditante. Com esse viés metodológico, buscaremos certa distânciada verdades ou enquadramentos que se adequem aos moldes fielmente adaptados do que se espera de uma produção científica moderna. Fugiremos assim, de uma possível “escrita calculante”, para tentar que esse trabalho seja, desde as ideias às letras, um exercício do *pensamento meditante*.

Para iniciar essa jornada, pensamos que a melhor forma seria “começar pelo começo” e explicar o contexto em que nasce o problema dessa pesquisa e como isso se articula a experiências vividas por mim nos últimos seis anos.

1 DA MEDITAÇÃO À NÃO AÇÃO

As primeiras reflexões que influenciaram o corpo dessa pesquisa surgiram a partir do meu envolvimento com a meditação budista. Meu primeiro contato com a meditação foi em meados de 2009, quando comecei a estudar e praticar o budismo tibetano. A partir de então, passei a orientar-me com base nos ensinamentos dados pelo Lama Padma Samten, mestre brasileiro ordenado na linhagem *Nyingma*. Após dois anos frequentando o centro de estudos budistas bodisatva (CEBB), passei a conduzir estudos e sessões de meditação. Ao longo das sessões de prática, pude perceber uma grande similaridade entre os obstáculos encontrados pela imensa maioria dos meditantes. Em praticamente todos os relatos, é notável a dificuldade de repousar a atenção sobre um objeto mesmo que por poucos minutos. Um exercício aparentemente muito simples pode ser quase impraticável para muitas pessoas.

Essa dificuldade parece de alguma forma se articular ao desenraizamento descrito por Heidegger (HEIDEGGER, 2001), no qual o homem atual estaria se distanciando cada vez mais de uma atitude contemplativa diante da vida, da possibilidade de se demorar e refletir sobre o sentido de tudo que existe para investir quase exclusivamente no pensamento calculante. No caso da meditação, uma relação utilitária com o tempo aplicado ao longo do exercício pode criar barreiras durante a prática, gerando uma sensação de perda de tempo. A vida acelerada, repleta de estimulações do cotidiano ativo comum, também pode gerar obstáculos na medida em que tende a conduzir a mente do praticante a um estado de agitação. Essa agitação por vezes cria certo desânimo, uma sensação de que não somos capazes de sentar em silêncio durante alguns minutos para fazer absolutamente nada.

Se observarmos nossa vida, veremos claramente quantas tarefas sem importância, as assim chamadas “responsabilidades”, se acumulam para preenchê-la. Um mestre chega a compará-las a “fazer faxina num sonho”. Dizemos a nós mesmos que queremos empregar tempo nas coisas importantes da vida, mas nunca temos esse tempo. (RINPOCHE, 1999, p. 39).

Como de costume, sempre reforçamos para os iniciantes que durante a meditação não vamos pensar em resoluções de problemas, mas simplesmente exercitar a capacidade de nos concentrarmos longamente em um objeto. Ao contrário do que acontece nas atividades do dia-a-dia, a meditação não está na ordem da ocupação, mas pelo contrário, ela está na ordem da desocupação, do esvaziamento.

O não fazer, ou fazer contemplativo (consideremos esse fazer como algo que não pertence ao âmbito utilitário/estratégico), é um exercício hercúleo para muitos deles, mesmo que os benefícios sejam evidentes em curto prazo. O que se vê então é que, quando se sentam para meditar, a maioria dos praticantes passa o tempo ocupada com problemas relacionados ao trabalho, relações pessoais, dentre outros. Com efeito, a meditação enquanto experiência também se encontra fora do âmbito utilitário das atividades rotineiras e do esforço heroico característico da eficácia. Podemos sentar decididos a meditar e, no entanto, não teremos garantia alguma de que conseguiremos praticar da forma correta. A meditação não está na ordem do fazer instrumental rotineiro, no qual a vontade e o empenho garantem, com mais ou menos economia de tempo, a eficácia daquilo que se busca obter. Ao contrário, o esforço, a tensão e a frustração são obstáculos bem comuns que devem ser superados aos poucos e entendidos como parte do caminho que se deve percorrer.

Comumente percebemos que esse é um dos obstáculos mais difíceis para a maioria das pessoas. Elas empenham-se para meditar e, muitas vezes, por mais paradoxal que possa parecer, esse empenho é o que as impede de meditar. Podemos gastar muitas horas com planejamentos, buscar dicas em livros e vídeos, porém, nada disso trará mais resultado do que a prática regular e despretensiosa. Por mais que se fale inclusive sobre isso, possivelmente buscar-se-á a despretensão também com afino e vontade. O fazer voluntarista e heroico é uma marca bem característica da eficácia ocidental, mas deve ser superado ao longo da prática meditativa. Diante dessa necessidade, a meditação torna-se, pois, um exercício de reestruturação, ou talvez, reeducação, na qual o homem deve abrir sua compreensão a outros modos de relação com o mundo e consigo mesmo. Não que isso antes não fosse possível, mas certamente não é uma possibilidade existencial estimulada na configuração moderna da sociedade.

Esse reeducar-se, contudo, não diz respeito a uma educação que constrói a partir de um campo de saber definido e limitado. Continuamos aqui, contudo, adequados à eficácia. A experiência de sentar em silêncio remete-nos, todavia, àquilo que há de mais originário na experiência: o ser. Em meditação não vamos construir nada, sustentar nada, pelo contrário, vamos exercitar a desconstrução, o repouso naquilo que há de mais originário, que é o próprio silêncio anterior aos pensamentos. Estaremos então nos colocando na posição de observadores, como alguém que observa o fluxo de um rio sem se misturar às suas águas.

Essa abertura, esse novo modo de compreensão e familiarização com a mente³ e seus processos, possibilita uma responsividade menor. Ao nos tornarmos conscientes da grande quantidade de pensamentos produzidos pela mente, e como esses conteúdos ativam “mecanismos” ou tendências automáticas de resposta, podemos passar a abrir um espaço entre o pensar e o agir. Do mesmo modo que não estaremos seguindo os pensamentos em meditação, retornando ao foco toda vez que percebemos que estamos divagando, o praticante tornar-se-á apto a não responder aos estímulos do dia-a-dia de forma imediata. Essa percepção por sua vez pode gerar no praticante uma desidentificação com as tendências automáticas de tal forma que ele possa ampliar “regiões de liberdade”, nas quais os impulsos indesejáveis não serão mais determinantes em suas ações.

É evidente que o cigarro faz mal, que o açúcar é um veneno, que o álcool é altamente danoso e que a gordura animal acelera o envelhecimento. Mas basta não saber disso para não fumar nem comer açúcar e evitar o álcool e as gorduras? Onde reside o mistério da vontade? De onde e como surge o gesto compulsivo de puxar um novo cigarro? De onde surge compulsivamente um novo pensamento e outro, e outro, e outro, durante a meditação? Afinal, mando ou não mando em mim? Tenho ou não liberdade?

Essa pergunta marca o início da compreensão da situação humana: a escravidão ao fluxo mental desordenado, abusivo, a uma imaginação que tem seu próprio curso e está além da vontade, ao ir e vir de emoções agradáveis e desagradáveis, atrativas e repulsivas, deprimentes, insuportáveis, aviltantes, que surgem de uma região não acessível à auto-observação e determinam o curso de nossa ação. (SAMTEN, 2001, p. 25).

³ A palavra “mente”, no contexto budista, pode ser entendida como sinônimo de experiência. Desse modo, não estaremos reificando nenhum sentido pronto, como o faz, por exemplo, a neurologia.

Dessa forma, a motivação deve ser direcionada de tal maneira que o método seja aplicado de forma regular e despretensiosa. Entretanto, essa regularidade deve ultrapassar a compreensão cognitiva e se transformar em movimento vivo, transformando a compreensão cognitiva em uma visão direta. Inicialmente, talvez a disciplina seja o maior esforço do praticante, no sentido de se colocar disponível à meditação com certa regularidade. No entanto, se direcionada de forma incorreta, a vontade e a expectativa por resultados rápidos poderão apenas gerar a sensação de um esforço ineficaz.

Retomando agora a questão da técnica e sua apropriação como um veículo da eficácia, dentro de contextos específicos a meditação também pode ser entendida como uma técnica aplicada, podendo ser utilizada, inclusive, fora de qualquer relação com tradições místicas ou religiosas. Contudo, há uma grande diferença entre a meditação fora de um contexto espiritual ou dentro de um contexto espiritual. Ainda enquanto técnica, na qual se medem os resultados a partir dos benefícios obtidos, essa prática possui finalidades diferentes das práticas realizadas com fins espirituais. A diferença fundamental, especificamente no budismo, é que a meditação é inseparável do cultivo de um modo de vida fundado sob determinados valores éticos. A meditação vai muito além da meditação, passando a transformar o próprio modo do homem se relacionar consigo mesmo e com o mundo nas mais variadas esferas. As ações cotidianas influenciarão nos estados mentais⁴ durante a meditação e a meditação influenciará as ações; o método é circular. Por tanto, em determinado ponto será crucial que o praticante entenda que não há distinção entre aquilo que é chamado de “vida real” e aquilo que é chamado de “vida espiritual”. No contexto budista, a espiritualidade diz respeito ao caminho que se percorre em busca da compreensão da natureza da realidade, da natureza de todas as coisas. O caminho espiritual poderia ser entendido então como um remédio capaz de nos curar de nossa visão limitada para que possamos, por fim, enxergar a realidade como ela é e nos apropriarmos de nossas possibilidades existenciais. A dificuldade de compreender profundamente a natureza da realidade é chamada pelos budistas de “ignorância”. O uso do termo ignorância não é relativo ao sentido ordinário da palavra, no qual a ignorância reflete a condição daqueles para os quais falta algum

⁴ Estamos nos referindo aqui a estados mentais como a experiência de emoções, estados de humor, repetições, etc. que colocamos na dependência de aspectos considerados externos a nós.

tipo de conhecimento específico. Na perspectiva comum, por exemplo, podemos ser ignorantes em matemática ou em geografia. Na visão budista, o que caracteriza a ignorância é a ausência de sabedoria.

Temos então o aspecto discursivo, que pode ser misturado com a prática formal e com a prática no cotidiano. Cada um deles precisa dos outros. Se a pessoa só fica sentada, pode ficar apenas em confusão, é preciso algum tipo de instrução. O obstáculo da meditação nunca é resolvido apenas na meditação. A pessoa precisa ouvir os ensinamentos e meditar; mas só ouvir também não adianta, ela precisa aplicar o que ouviu na vida cotidiana; aí a meditação funciona. (SAMTEN, 2003, p. 16).

A espiritualidade surge como um veículo para aquele que vive a experiência de ignorância em relação à natureza da realidade. O sábio realizado no caminho não verá como milagres alguns fenômenos que escapam à compreensão ordinária. No entanto, quanto mais se está afundado sob o véu da ignorância, mais mistério se verá no caminho espiritual. Porém, se tomado da forma correta, seguindo as recomendações de investigar nas experiências cotidianas a veracidade dos ensinamentos, o método pode ser similar a uma ciência⁵. A dúvida e a investigação devem ser aliadas dos praticantes. Essa é uma recomendação do próprio Buda.

O buda Sakiamuni disse: “Não acreditem no que eu digo, testem por si próprios.” Os ensinamentos não devem ser vistos como uma verdade a ser aceita. Devemos escutar e testar à nossa maneira. (SAMTEN, 2001, p. 14)

Dianteda meditação, esse fazer que não se faz, como poderíamos, pensar em eficácia, tendo em vista que, no contexto do budismo tibetano e de outras tradições como o Zen budismo, ela só é possível mediante o cultivo de certo “despropósito” que é inseparável daquilo que fazemos nas vinte e quatro horas do dia? Não se medita com alguma finalidade, pelo contrário, a meditação não é uma busca, mas uma espécie de “deixar estar”. Ao sentarmos, somente é preciso deixar que a meditação aconteça. Todo esforço deve ser abandonado. Quando ela se torna uma meta, o praticante poderá encontrar nisso motivos de frustração, o que

⁵ Nesse contexto estamos nos referindo ao sentido mais amplo da palavra ciência, remetendo-nos a uma atitude filosófica a investigativa e não à ciência moderna enquanto conjunto de saberes tematizados e instituídos.

possivelmente o fará desistir. A técnica enquanto um processo circunscrito a etapas causais, nas quais o cumprimento de uma leva necessariamente à seguinte, deve ser abandonado. Para o praticante budista, toda busca e toda expectativa são, por princípio, um não meditar. Ou seja, a meditação acontece quando deixamos de meditar, quando deixamos de fazer alguma coisa. Talvez possamos nos referir à meditação como uma ação, mas certamente será uma ação de outra natureza; uma espécie de não fazer, um acontecimento que não acontece, uma experiência que, ao se tornar alguma coisa, deixou de ser aquilo que realmente é.

Eugen Herrigel em sua obra “a arte cavalheiresca do arqueiro zen”, descreve sua jornada em busca da experiência do Zen. Cansado das especulações meramente intelectuais e literárias ele decide se aventurar no oriente em busca de um instrutor e, por recomendação de seu amigo Zozo Komachiya, entra em contato com o célebre mestre Kenzo Awa. Após uma recusa inicial, Eugen insiste e revela ao mestre seu interesse em aprofundar-se na doutrina **magna**, a arte espiritual do tiro com arco praticada no Japão, que a despeito do que parece de início ao mestre Zen, não se tratava para Herrigel de um mero divertimento, mas de uma busca por um caminho espiritual. Sob essa justificativa, Kenzo o aceita como discípulo e o longo treinamento se inicia. Como prática espiritual, o tiro com arco segue basicamente os mesmos preceitos de algumas práticas meditativas. Em dado momento, Kenzo Awa se dirige a Eugen e diz:

“A arte genuína”, afirmou o mestre, “não conhece fim nem intenção. Quanto mais obstinadamente o senhor se empenhar em disparar a flexa para acertar o alvo, não conseguirá nem o primeiro e muito menos o segundo intento. O que obstrui o caminho é a vontade demasiadamente ativa. O senhor pensa que o que não for feito pelo senhor mesmo não dará resultado.” (HERRIGEL, 2012, p. 51).

Mais adiante, ainda sobre a doutrina **Magna**, o mestre diz:

“Quem for capaz de atirar com a escama da lebre e com o pelo da tartaruga, ou seja, de atingir o centro do arco (escama) sem flexa (pelo), será mestre no sentido mais elevado da palavra, mestre da *arte sem arte*. Ele mesmo é essa arte, como é mestre e não mestre. Sob esse ângulo, o tiro com arco – movimento imóvel, dança sem dança – se converte em Zen” (HERRIGEL, 2012, p. 88-89).

Apesar do contexto aparentemente diferente da prática espiritual do tiro com arco e da meditação silenciosa, ambas têm orientações com base no mesmo tipo de ensinamento. Nos dois casos, as práticas têm como condição de possibilidade certo abandono do cálculo, da técnica e da estratégia. Do mesmo modo que a meditação, no tiro com arco a busca pela eficácia torna-se um obstáculo para o praticante. O arqueiro domina a técnica sem técnica ao se tornar um só com todos os elementos em jogo, deixando de haver qualquer experiência de distinção entre ele mesmo, o arco, a flecha e o alvo. Ele se torna um mestre arqueiro não após dominar a técnica, mas ao se tornar um sábio:

“(...) se quase todas as suas flechas atingirem o alvo, o senhor não será outra coisa além de um artista que se exhibe ao público. Para o ambicioso, que só se importa com os tiros certos, o alvo não é mais do que um simples pedaço de papel que ele destrói com suas flechas. Para a *Doutrina Magna* dos arqueiros, esse procedimento é, no mínimo, diabólico. Ela ignora o alvo arguido a uma determinada distância do arqueiro. A única meta que persegue é aquela que de nenhuma maneira se pode alcançar tecnicamente, e essa meta se chama – se é que se lhe pode dar algum nome – Buda.”(HERRIGEL, 1984, p. 78-79).

É importante esclarecer que a palavra Buda não diz respeito a uma entidade ou algum ser específico. A palavra Buda remete ao estado de sabedoria, a mente livre da ignorância e de todas as características surgidas em correspondência a ela. Enquanto o arqueiro perseguir o alvo, pouco poderá fazer para de fato alcançá-lo, pois em sua forma real, possuindo um sentido real, o alvo será um obstáculo capaz de esconder os verdadeiros elementos que estão em jogo.

François Jullien analisa a noção de eficácia pelo viés ocidental tentando traçar uma conduta de ação correspondente na visão chinesa. Para levar a cabo essa comparação ele traz exemplos daquilo que considera o radicalismo da ação, do pensamento estratégico e do fechamento em concepções técnicas: a guerra. Ao trazer comparações entre a visão do estratega ocidental e do estratega (sábio) chinês, fica nítida a diferença com que essas abordagens veem a importância da ação heroica e do voluntarismo. Ao se referir ao que seria a visão humanista da eficácia, recorrendo à perspectiva chinesa, nos apresenta um referencial bem

distinto do ocidental, na qual o esforço heroico não possui um lugar decisivo, mas apresenta-se enquanto circunstancialidade, como efeito de um potencial presente na situação. Seu destaque é pouco decisivo se comparado aos referenciais de eficácia ocidentais.

“Porque, doravante, é menos o nosso investimento pessoal que conta, impondo-se ao mundo e graças ao nosso esforço, que o condicionamento objetivo da situação: é ele que eu devo explorar, é com ele que eu devo contar, ele só chega para determinar o sucesso. Tenho apenas que o deixar atuar.” (JULLIEN, 1984, p. 34).

A meditação pode ser uma experiência de guerra ou de relaxamento profundo. Mesmo em momentos de silêncio, por vezes muitas batalhas são travadas, esforços são feitos na direção de uma estabilidade artificialmente construída. Porém, assim como em um cenário de guerra, a topografia, a motivação das tropas, a capacidade de adaptação, etc. serão decisivos; há de se considerar um potencial inscrito na situação, que será determinante para os rumos da empreitada. Apesar de tudo que rege a vontade ativa, a meditação terá efeitos melhores quanto menores forem os esforços. Quanto menor o controle, mais relaxado o praticante poderá ficar. Se conseguirmos aliar isso ao posicionamento adequado de mente, mais profunda será a meditação. Por conta da influência do pensamento da eficácia na existência cotidiana, essa inversão no papel que ação voluntarista desempenha para o praticante budista poderá ser motivo de uma má compreensão acerca desse método. Afinal, a aposta deixa de ser tanto naquilo que se pode fazer, mas em encontrar-se com o potencial da situação, abrindo-se a ela para que a meditação o assimile por completo.

1.1 ALGUMAS CARACTERÍSTICAS DA MEDITAÇÃO

Antes de abordarmos as características do método da meditação budista, é importante que façamos algumas considerações sobre o que estamos chamando aqui de método. O entendimento desse conceito, especificamente nesse contexto, não segue qualquer pressuposto relativo à eficácia. Ao sentarmos em meditação não

esperamos que algo aconteça, não seguimos etapas como faria, por exemplo, um arquiteto ao planejar uma edificação. Na ausência de um termo mais adequado, podemos dizer, com as devidas ressalvas, que o praticante “busca” realizar espontaneamente a sabedoria, que se dá a partir do reconhecimento da natureza da mente como inseparável da natureza de todos os fenômenos. Essa essência é algo que, segundo os budistas, sempre esteve presente e que diz respeito à própria condição ontológica dos seres. Não se trata de uma experiência interna ou externa, mas invariavelmente coemergente. O reconhecimento da coemergência entre observador e objeto como a característica mais própria da experiência (isso será devidamente explicado mais adiante) não é algo que exige a construção de artifícios ou aquisição de conhecimentos cognitivos específicos. Esse reconhecimento se dá numa abertura compreensiva, no reconhecimento do fundamento de que todo sentido é, por natureza, anterior ao aspecto discursivo. Se comparada a uma construção, o método budista caminharia verticalmente para baixo, para a fundação de tudo. Poderíamos afirmar, desse modo, que se assimila mais a uma desconstrução do que a uma construção. O praticante não adquire nada, não se dedica a modificar nenhuma estrutura subsistente, ele apenas passa a reconhecer o fundamento de tudo que existe, de tudo que é, de algum modo, relativo ao ser. Esse método seria então um caminho que nunca deixa de ser apenas caminho, nunca para em algum lugar, nunca se cristaliza em sentidos prontos e acabados.

Entre os métodos praticados no CEBB, há uma distinção importante entre dois deles: *Shamata* e *Vipassana*. O primeiro consiste no exercício de repousar a atenção em um objeto que pode ser a própria respiração, um ponto na parede, um som prolongado, entre outros possíveis. O segundo tipo é uma meditação analítica que envolve um objeto cognitivo que pode ser um conceito ou a contemplação de situações que possam transformar conceitos teóricos em experiências diretas. Os diversos métodos não são excludentes, mas sim complementares, devendo ter sua aplicação indicada de acordo com o momento do praticante e seu nível de compreensão dos ensinamentos.

As dificuldades dos praticantes citadas no começo do capítulo dizem respeito primordialmente à prática da meditação *shamata*, na qual o silêncio e a imobilidade são características fundamentais. Esse método também tem sido popularizado sob o nome de *mindfulness*. Por ser mais introdutório, ao mesmo tempo sendo crucial

durante todas as etapas do caminho, esse método é praticado por quase todos os frequentadores do CEBB. A prática do silêncio e da imobilidade pode ser descrita em três níveis: mente, fala e corpo. No nível de corpo, busca-se uma postura confortável na qual possamos permanecer sentados por um longo tempo sem sentir dores. Existem diversas posturas diferentes que se adaptam às necessidades dos praticantes. No nível da fala, a posição é o silêncio. No nível de mente, busca-se manter a atenção no objeto escolhido de tal forma que haja uma fusão completa entre a mente e o objeto. Essa fusão é essencialmente não cognitiva, pois não se deve refletir sobre nada, apenas sustentar o estado de atenção plena. É preciso manter atenção na atenção e a escolha de um objeto facilita o posicionamento da mente. O praticante não deve seguir os pensamentos nem lutar contra eles, apenas deixar que eles surjam e desapareçam no fluxo corrente. É preciso aprender a deixar que eles venham e sigam o próprio curso, sem que nos peguemos a eles, sem que o foco seja perdido.

A raiz etimológica da palavra meditar vem do latim *meditare*, que quer dizer ponderar, refletir, ou voltar-se para o centro. Em sânscrito a palavra utilizada é *bhavana*, que significa cultivar. Desse modo, meditar é cultivar a familiarização com a mente e seus processos. A meditação budista é uma espécie de abertura ao encontro com algo mais originário, o lugar do sentido, a causa das causas. No relaxamento total e unifocado, a mente encontrar-se-ia em seu estado natural, que é anterior a qualquer representação de algo que se possa nomear.

Muitos praticantes iniciam a prática de *shamata* mantendo o foco na respiração. Todavia, apesar de voluntariamente nos sentarmos e permanecermos imóveis para treinar a atenção, a meditação não está na ordem da vontade. Mesmo que o praticante decida parar de pensar e manter a atenção voltada à respiração, é pouco provável que ele consiga fazer isso. Logo de início ele perceberá que a mente não obedece a seus comandos e os pensamentos seguem uma corrente própria e independente. No livro “O livro tibetano do viver e do morrer”, Sogyal Rinpoche afirma que a meditação acontece quando deixa de ser uma busca para tornar-se um relaxamento atento. Ela torna-se experiência na medida em que nos deixamos assimilar por ela. De certo modo, estamos treinando a não resposta aos estímulos, desenvolvendo a capacidade de nos concentrarmos longamente e nos familiarizarmos com as características da mente. Posteriormente seguiremos outras

técnicas que ensinarão a distinguir a natureza primordial de todos os fenômenos artificialmente construídos. Para isso, o praticante não precisa evitar os estímulos, ele apenas se abre para outro modo de relação com eles. Ao invés de responder a tudo que o convoca, ele passa a observar os impulsos e tomar consciência deles sem se misturar. Ao fazer isso ele pode vir a tomar ciência do fluxo automático dos pensamentos. Sentando em silêncio o meditante para e, ao parar, ele percebe os movimentos da mente. Esses movimentos sempre estiveram presentes, porém, antes não eram percebidos.

Vamos então percebendo ao longo da prática de *shamata* que, imóveis diante de uma parede, sem nada que possa a priori parecer estimulante, a mente segue um padrão automático de produção de imagens, ideias, sensações, emoções, percepções, etc. Tudo acontece diante de uma parede que nada mais é do que uma parede. Após alguns minutos de meditação, entretanto, muitos praticantes descrevem a sensação de passar por um turbilhão de situações e emoções mesmo que, externamente, nada tenha acontecido. A tradição do budismo tibetano atribui esse tipo de experiência ao efeito de condicionamentos mentais. A mente dita condicionada opera a partir de padrões e segue repetindo-os de forma automática. A inquietude da mente manifesta-se também como tensões no corpo, desconfortos na posição, coceira, etc. O corpo sente a abstinência de estimulação e a mente segue produzindo planos e ideias incessantemente. Pensar ou não pensar não é um movimento submetido a uma vontade superior, mas uma tendência que segue sua própria cadência de acordo com o nível de agitação mental do praticante. Demorar-se concentrado em um objeto, aumentar a capacidade de foco, geralmente requer um treinamento longo. É preciso que durante muito tempo se faça esforço para que finalmente se compreenda que a meditação só acontece com o cessar dos esforços. As tentativas frustradas criam as condições para que a meditação venha a fluir naturalmente.

Como já foi dito anteriormente, a sociedade moderna possui uma alta velocidade de informações e nos instiga às atividades de modo constante e insistente. Esse *modus operandi* está de tal maneira incorporado às nossas vidas, que passamos a gastar boa parte de nosso tempo administrando estímulos oriundos de múltiplas fontes: TVs, computadores, celulares, relações de trabalho, relações afetivas, etc. de forma rápida e eficaz. O homem moderno é constantemente

excitado e convocado a reagir e solucionar problemas. Em contrapartida, em *shamata* estaremos treinando a não resposta. Não buscaremos nada excitante, nada artificialmente construído, apenas repousar a atenção sobre um objeto.

Esse exercício, após ser repetido muitas vezes, possibilita ao praticante algum nível de estabilidade e tranquilidade. Essa estabilidade será crucial para que ele possa desenvolver a meditação analítica ou *vipassana*. A mente vai se tranquilizando, aumentando a capacidade de auto-observação e desenvolvendo, aos poucos, uma espécie de consciência da consciência. Através da meditação analítica o praticante poderá vir a compreender conceitos importantes. Desse modo, em *vipassana*, a concentração que antes era o objeto, passa a ser utilizada como instrumento para a compreensão de conceitos. Em última análise, a prática de *shamata* expande a concentração, a habilidade de foco, enquanto em *vipassana* o praticante pode atingir os *insights* que desvelam o conteúdo profundo dos ensinamentos.

Existem, desse modo, diversos objetos diferentes para a meditação *vipassana*. Podemos meditar, por exemplo, sobre o sofrimento, sobre a impermanência, sobre a natureza da mente, etc. As possibilidades são inúmeras. O método *vipassana* é o que descortina a dimensão de sabedoria, mas deve caminhar junto à estabilidade proporcionada por *shamata*, pois mesmo que venhamos a compreender aspectos importantes dos ensinamentos, sem estabilidade logo essa compreensão poderá ser esquecida enquanto a mente seguir operando de modo oscilante.

Outro aspecto que merece nossa atenção, mesmo que não venhamos a nos prolongar muito nesse assunto por enquanto, é o que estamos nos referindo como “realidade”. Ao nos referirmos à sabedoria como a compreensão da natureza dos fenômenos, da natureza da realidade, não estamos afirmando com isso que a realidade é algo que existe em si mesma. Um dos conceitos mais importantes do budismo é o conceito de *vacuidade*, que afirma a realidade como um fenômeno vazio de existência intrínseca. Ou seja, ser é sempre ser em relação a algo; ser é sempre um modo característico de experienciar o mundo. Todos os fenômenos possuiriam, dessa forma, a natureza da vacuidade.

1.2 AVYDIA

Com base nessa compreensão, o budismo afirma a coemergência como condição ontológica do ser. Eu e mundo coemergem simultaneamente. A experiência do ser será a manifestação relacional de seus conteúdos mentais projetados de tal modo que passamos a vivenciar a sensação de separação entre eu e mundo. Essa experiência de separatividade é o que o budismo chama de ignorância ou, em sânscrito, *avydya*. O pré-fixo “a” representa a perda, ausência, e “*vydya*” quer dizer visão. Ou seja, *avydya* quer dizer perda da visão. No entanto, não se trata da visão ligada estritamente ao sentido físico, mas a visão no sentido de sabedoria, no sentido do reconhecimento da experiência de inseparatividade entre o mundo que é visto e o observador que o vê.

Quando olhamos uns aos outros, também nos vemos separados, vemos os outros com qualidades que parece brotar deles mesmos. Essa forma de olhar também é *Avidya*. As qualidades que vemos nos outros são inseparáveis da nossa própria mente. Olhe a foto de alguém. Você vê qualidades nessa pessoa, você desenvolve sentimentos ao olhar a foto? Mas não há ninguém ali, apenas papel e tinta. Assim, de onde viriam as qualidades que você está vendo? (SAMTEN, 2010, p. 43).

A perda da visão é vista pelo budismo como uma espécie de esquecimento. Esquecimento, pois em momento algum nada se perde e nada se ganha. Em sua condição indiferenciada, a natureza da mente segue totalmente intacta e perfeita como sempre foi. *Avidya* representa o estreitamento da visão, que torna a experiência comunitária limitada, circunscrita a um universo de sentido fixado em hábitos e ações condicionadas. Ao contrário do cego que é chamado de cego por não ver, no budismo somos cegos pelo que vemos. O fato do mundo se abrir de um modo específico, oculta outras possibilidades, restringindo, desse modo, a liberdade de enxergar a realidade de forma mais ampla.

A manifestação de *avidya* produz um fechamento. Quando uma coisa aparece, produz uma ocultação, pois deixamos de ver outras, e essa ocultação também passa despercebida – *avidya* gera a ocultação da ocultação. É a estreiteza da visão – uma estreiteza que parece amplidão,

pois todo um panorama se descortina, surgem imagens, visões aparentemente concretas, ao mesmo tempo em que outras opções de experiência ficam ocultas pela experiência das imagens surgidas. *Avidya*nos permite operar no mundo, mas sempre através da delusão. Quando um objeto surge, surge a delusão e o impulso de ação correspondente. (SAMTEN, 2010, p. 42).

Desse modo, ao se abrir de um modo específico, a realidade oculta outras possibilidades. No entanto, há também uma segunda ocultação, um pouco mais sutil. Na experiência limitada de *avidya* o praticante não vê e também não vê que não vê. Essa dupla ocultação é, segundo a tradição budista, a causa primordial de todo sofrimento. Ultrapassando *avidya* a partir do *insight* da vacuidade, o praticante supera a experiência condicionada que gera o sofrimento. Em dado momento, essa compreensão (compreensão vivencial e não meramente intelectual) será crucial para que a meditação se aprofunde e se realize por completo.

Todavia, por enquanto não vamos nos aprofundar muito em uma análise conceitual da vacuidade, mas lembrar que a compreensão de conceitos tais como esse surgem a partir da meditação analítica ou *vipassana*. Nesse caso, ainda que haja um foco, trata-se de uma meditação na qual se buscam exemplos que transformem aprofundem nossa compreensão dos ensinamentos. É dessa maneira que as palavras ditas e escritas ganham vida e, após sua realização direta, teoria e estudo tornam-se adornos desnecessários.

A espiritualidade, como vivenciada no budismo, aproxima o praticante do solo da experiência, abrindo-se a ele como um veículo de compreensão e apropriação do sentido. Colocada nesses moldes, não seria a prática espiritual um estímulo ao pensamento meditante? Não seria então essa forma de praticar a espiritualidade uma nova possibilidade de enraizamento? E, transpondo a questão para o nosso problema principal: não seria também a psicoterapia um lugar de meditação? Em caso afirmativo, seria possível aliarmos psicoterapia e eficácia dentro de um mesmo projeto?

Com efeito, ainda que possamos notar claramente grandes distinções metodológicas entre a psicoterapia e a meditação, ao longo do meu envolvimento com a meditação passei a notar alguma similaridade em alguns aspectos cruciais, em especial, no que diz respeito à relação de ambas as práticas com uma busca de

sentido. Mesmo que os veículos utilizados pela psicoterapia e pelo budismo sejam, à primeira vista, opostos (na psicoterapia a fala, na meditação o silêncio), ambas as práticas parecem possuir alguma inadequação aos referenciais ocidentais de eficácia. Seguiremos, aos poucos, dando novas perspectivas a essa colocação.

1.3 A QUESTÃO DO ÓCIO

Seguindo curso atual dessas reflexões, torna-se possível cogitar agora um paralelo entre a dificuldade do homem moderno em praticar a meditação e sua costumeira impossibilidade em lidar com o tempo ocioso. Para a prática da meditação, é fundamental que o homem se abra para outro tipo de relação com o tempo; uma relação menos instrumental e utilitária para que, no abandono das urgências, se deixe fluir o silêncio. O ócio, todavia, é uma prática que possui diferentes finalidades em diferentes culturas. No ocidente, por exemplo, aquilo que chamamos de ócio será bem distinto do ócio tal como praticado no oriente. Nas antigas culturas greco-romana, podemos dizer também que a filosofia, bem como o ócio, ocupavam um lugar de destaque, pelo menos nos setores mais abastados da sociedade. Em sua obra “O livro tibetano do viver e do morrer”, Sogyal Rinpoche faz uma análise descritiva da prática do ócio no ocidente e no oriente:

Naturalmente, há diferentes tipos de ociosidade: a oriental e a ocidental. O estilo oriental é aquele praticado à perfeição na Índia. Consiste em ficar ao sol o dia todo, sem fazer nada, evitando todo trabalho ou atividade útil, tomando xícaras de chá, ouvindo música de filmes hindus martelando no rádio e tagarelando com amigos. A ociosidade ocidental é muito diferente. Ela consiste em abarrotar nossas vidas de atividade compulsiva de modo que não sobre tempo para o confronto com os verdadeiros problemas. (RINPOCHE, 1999, p.39).

A forma como trabalharemos o termo encaixa-se também na definição de Karel Capek descrita na introdução do livro “O Elogio ao Ócio” de Bertrand Russell, feita por Howard Woodhouse:

não é “nem um passatempo nem uma extensão do tempo”, mas a “ausência de tudo o que ocupa o indivíduo”, uma espécie de “imobilidade” cujo ritmo ele compara à da água parada, que “não dá vida nem à relva, nem ao limo, nem aos mosquitos”. O ócio, no entanto, faz nascer, na verdade, a sensação de se estar “num outro mundo”, onde “tudo é um pouco estranho e distante”, um estado quase meditativo do qual o indivíduo emerge revigorado e pronto “para fazer algo totalmente inútil”. (RUSSELL, 2002, p.18).

Considerando o pensamento meditante como um hábito a ser cultivado, podemos supor que é preciso que o homem disponha de tempo livre para ocupar-se da meditação. Tempo para praticar o ócio à maneira oriental. A reflexão meditativa demanda a possibilidade de nos dedicarmos minimamente a fazer algo “totalmente inútil”. Essa é uma tendência pouco encorajada na cultura ocidental moderna, que tem como contraponto o engajamento em atividades consideradas produtivas. A modernidade direciona sua energia, quase exclusivamente, a tudo aquilo que atende uma finalidade. Estamos falando aqui da ocupação do cálculo, da dedicação a atividades que possuam alguma finalidade estratégica, o que engloba, inclusive, atividades voltadas ao lazer. Por tanto, é importante deixar claro que ao utilizarmos a expressão “ócio”, não estaremos nos referindo a algum tipo de atividade específica, mas sim a uma forma de experiência. Poderíamos, por exemplo, supor que uma pessoa que caminha diariamente em uma floresta, respirando ar puro e entrando em contato com a natureza, poderia estar ociosa. No entanto, essa pode ser uma ocupação rotineira, simplesmente um exercício especial para que a saúde melhore, sendo, por esse motivo, uma atividade com propósito. Em alguns casos isso poderia, inclusive, ser uma atividade que a pessoa impõe a si própria não sem algum desprazer. Por tanto, o ócio não seria a ausência ou presença de atividade, nem uma atividade prazerosa ou desprazerosa, mas a abertura a um tipo de experiência que não se caracteriza por um plano de causalidade. Ela está fora de uma relação calculada entre meios e fins.

Nesse caso, o ócio como trabalharemos aqui não é, necessariamente, tempo livre, ou tempo não dedicado ao trabalho. A ocupação possui diversas formas de impregnar-se no modo de ser do homem moderno associando-se, inclusive, ao lazer.

A busca compulsiva por atividades remete-nos novamente ao pensamento de Heidegger. De algum modo, a dificuldade de se por em prática o pensamento meditante parece se articular também à dificuldade do homem moderno em praticar o ócio à maneira oriental. O agir sem agir, o deixar fluir das coisas, o relaxamento, tudo isso parece um tanto quanto fora de lugar na contemporaneidade. Notadamente perceberemos com facilidade certa banalização da utilização de medicamentos que combatem ansiedade, tensões crônicas, estresse, síndrome diversas, etc. O esforço constante em prol da atividade incita o corpo ao movimento. Ele deve seguir funcional perante os obstáculos que se interpõe entre ele e sua meta. Os remédios alopáticos surgem então como um alívio, um efeito pontual que garante o seguimento esperado das funções utilitárias.

Esse modo de abertura à experiência do mundo técnico contemporâneo tende a dar destaque aos “homens de ação” como exemplo de sucesso. Esses “homens”, cuja imagem pública costumeiramente aparece estampada em manchetes de TV, revistas e jornais, são referências, modelos ideais que simbolizam a forma moralmente correta de nos posicionarmos no mundo e gerirmos nossos esforços. Estereotipados pelas normas que determinam o bom e o mal para todos, sua imagem é tomada como referencial para as massas, reforçando a atividade “mundana” e o resultado do trabalho constante como as verdadeiras fontes de bem estar e felicidade.

A influência desse discurso permeia os diversos campos de saber chegando, naturalmente, à psicologia. No entanto, mesmo que se afirme uma resistência sobre modelos institucionalizados de eficácia, a pressão por resultados, a demanda por “números expressivos” não passam despercebidas. Todos querem ter seus problemas sistematicamente resolvidos e, de preferência, como um prazo pré-definido. A lógica do pensamento calculante nos incita a cobrar resultados, fazendo com que se dê menos importância ao caminho do que à finalidade. Os meios perdem importância enquanto os fins são demasiadamente inflacionados. Se um serviço é requisitado, se os valores acordados são pagos, então o produto torna-se um direito legítimo e inquestionável. Afinal, “estamos pagando” pelo resultado.

Seria possível, entretanto, determinar a psicoterapia como um lugar de ação? Um lugar em que é possível aplicar tal lógica? Seria possível que o terapeuta

encarnasse o herói grego para, de forma eficaz, ativa e calculada, remover do paciente todo tormento existencial que o leva ao consultório? A ação pontual, o fazer heroico e resolutivo seria aquilo que a psicoterapia tem de mais próprio, ou seria apenas outra face possível à psicoterapia; uma forma distinta da abordagem meditante, porém, mais adaptada às necessidades contemporâneas?

2 O INTERESSE CIENTÍFICO PELA “MEDITAÇÃO” ENQUANTO TÉCNICA TERAPÊUTICA

A meditação é uma prática milenar que se expandiu atrelada a diferentes visões de caminhos espirituais. Dentre essas tradições, algumas se tornaram mais conhecidas no ocidente nas últimas décadas, tais como o Budismo, o Sikhismo, novas correntes New Age, Taoísmo, entre inúmeras outras. Cada uma dessas tradições, algumas mais antigas do que outras, adaptam as características básicas da meditação, duração e método, a partir de uma visão de mundo própria. Em meados da década de 70 a ciência começou a interessar-se pelos efeitos psicofísicos da meditação, passando a desenvolver pesquisas em monges e praticantes com mais experiência. Esse diálogo entre monges e cientistas ampliou-se consideravelmente e, hoje em dia, inúmeras publicações já existem relatando os supostos benefícios gerados pelo exercício regular dessa prática.

Com grande difusão nas mídias, a meditação passou a ser conhecida por seus efeitos terapêuticos. S. S. Dalai Lama, reverenciado mestre tibetano, tem buscado constantemente o diálogo entre ciência e budismo para que se ampliem as pesquisas sobre os efeitos da meditação na saúde. Muitos praticantes chegam ao centro de estudos e prática buscando reduzir sintomas como ansiedade, depressão, entre outros, a partir de notícias sobre meditação vinculadas à internet, televisão, etc. Grandes mestres e monges budistas tem se colocado à disposição de pesquisas e muitos cientistas tem se interessado em desvendar os benefícios dessa prática milenar.

Todavia, poderia a investigação científica desse método milenar disponibilizar a meditação como uma técnica terapêutica universalmente acessível? E, caso possamos atribuir à meditação uma definição operacional universalista, estaríamos ainda falando das mesmas práticas tradicionais vinculadas a caminhos espirituais?

Atualmente, o *mindfulness*, ou atenção plena, é um dos métodos de meditação que mais interessa aos cientistas, especialmente aos neurologistas. Esse método tem sido conhecido por trazer inúmeros benefícios, tais como a melhora do sistema imunológico, do processo digestivo, da qualidade do sono, desenvolvimento da

atenção e da inteligência, etc. As transformações na vida são significativas, a partir de um exercício aparentemente muito simples, como afirma Jaokar:

The medical benefits of meditation are scientifically proven. From a scientific perspective, we already know that meditation leads the brain to create specific brainwaves (for example alpha and theta waves). From an emotional perspective, one of the goals of meditation is to cultivate detachment, develop a reduced intensity of emotions, and reduce your desire for novelty. If you meditate regularly for a period of time, you cultivate a sense of detachment from your hectic life – And by extension your outlook toward work and life changes. By reducing the stimulus field, you reach a state of “flow” which involves the merging of action and awareness. Meditation leads to a feeling of integration, such as in the experience of the Buddha, who saw that joy and grief were two facets of the same entity. Meditation also leads to a sense of connection and hence to a feeling of empathy. It leads to greater intuition by reducing the stream of thoughts. (JAOKAR, 2012, p. 239).

Esse respaldo recente da ciência tem ampliado o interesse sobre a meditação a nível global. Temos atualmente o crescimento de centros de prática ao redor do mundo todo. A meditação tem chegado a uma grande quantidade de pessoas, agora não só ligada a práticas espirituais, mas também como uma técnica isolada que pode melhorar a saúde como um todo.

Obviamente essa tentativa de apropriar-se da meditação de forma científica e calculada, acaba abrindo as possibilidades para que seu exercício se dê em contextos cada vez mais dissociados de seus sentidos originais. O método *mindfulness*, especialmente, tem sido utilizado como uma técnica aplicada para que as pessoas desenvolvam habilidades e consigam ter um pouco de paz mental para melhorar sua qualidade de vida enquanto continuam exercendo plenamente suas atividades. Desse modo, a meditação tem sido costumeiramente aplicada como uma espécie de remédio, um paliativo que possibilita algum alívio do sofrimento para que a vida siga seu curso normalmente. É muito comum hoje em dia que psiquiatras, psicólogos e profissionais de saúde de diversas áreas recomendem a meditação a seus pacientes (CLAESSENS, 2009).

Todavia, dentro das tradições espirituais, a meditação é uma ferramenta que visa uma transformação profunda nos praticantes. Ela se potencializa quando integrada ao cultivo de um modo de vida fundado sob qualidades como o desapego, amor, alegria, equanimidade, sabedoria, paciência, dentre outros. No entanto, a

definição operacional de meditação tende a se interessar apenas por determinados efeitos, desconsiderando todo um contexto nos quais os praticantes são treinados.

O modo científico de apropriação “disponibilizadora” de tudo que cai sob o interesse da ciência moderna segue uma tendência apontada por Heidegger nas primeiras décadas do século passado em seu texto “A questão da técnica”. Nesse texto, apresentado em 1953, Heidegger utiliza a palavra alemã *Gestell* para definir a essência da técnica. Essa definição pode ser compreendida em uma dinâmica de dupla apropriação, na qual o homem se apropria do real como matéria prima ou energias disponíveis e é simultaneamente apropriado ao “fundo de reserva” como recurso humano disponível. Essas apropriações são interdependentes, não possuindo entre si uma relação de causalidade, mas compartilham aspectos que, apesar de parecerem distintos, desvelam-se simultaneamente.

A palavra *Gestell* pode ser traduzida do alemão para o português como “composição”. Em um primeiro momento (situando a composição como algo característico da sociedade moderna e não necessariamente de sociedades e momentos históricos precedentes), aquilo que se desvela ao homem enquanto realidade abre-se como matéria prima e energias disponíveis à extração, e controle. A técnica é, na visão de Heidegger, muito mais do que um meio para obtenção de fins. O homem moderno põe a natureza ao seu dispor, usufrui dos recursos naturais colocando-os à sua disposição. A natureza, desse modo, torna-se um grande banco de recursos, fonte de reservas prontas a atender a necessidade das indústrias e dos diversos meios de produção técnica.

Esse modo de olhar para a realidade é uma abertura. Não é algo constitutivo da realidade, nem diz respeito ao homem enquanto algo que o constitui naquilo que ele possui de mais primordial. No entanto, ao se impor ao homem enquanto horizonte de sentido, a técnica moderna como se apresenta acaba por esconder algo essencial: sua proveniência histórica. Desse modo, o homem, ao dispor da natureza como uma grande fonte de recursos, torna-se cego à própria ação característica do desvelamento. Assim, aquilo que se torna notável ao homem o impede de enxergar o próprio desvelar-se enquanto produção e afirmação de sentido. No desencobrimento há, concomitantemente, um encobrimento. No desvelamento, o próprio desvelar-se é tornado mistério.

Esse modo de captura seguiu se expandindo em todas as direções, adaptando-se aos mais diversos campos de saber. Temos então os recursos hídricos, os recursos militares, os recursos humanos, recursos minerais, etc. O homem passa a dispor de tudo que se abre a sua compreensão, calculando e dominando seus objetos para uma aplicação metódica e efetiva de suas possibilidades técnicas.

Contudo, podemos nos perguntar se esse modo de apropriação característico da ciência moderna (que está diretamente ligado à composição) pode de alguma maneira ser um risco para as tradições meditantes. Ao transformarmos a meditação em um produto, calculando e matematizando seus efeitos, não estaríamos afastando-a também de toda uma compreensão de mundo que estabelece as bases para seu exercício? Essa visão utilitária acerca desse método não estaria, paradoxalmente, limitando seus efeitos? E, por fim, será que uma visão universalista da meditação não estaria atribuindo outro sentido a essa prática?

O risco de distanciarmos a meditação de suas raízes talvez cresça em proporção direta à nossa adequação ao modo de ser da composição. Ou seja, quanto mais adequados à composição, mais inadequados à meditação. Essa tendência parece similar à apontada por Heidegger no texto “Serenidade” na qual, segundo o autor, o homem moderno estaria em “fuga do pensamento” (HEIDEGGER, 2001, p.12). Esse distanciamento do exercício contemplativo torna-se mais inacessível na medida em que o pensamento calculante acentua sua primazia.

Esse modo de relacionar-se com o mundo caminha radicalmente contra o propósito da meditação. No método *mindfulness*, por exemplo, o praticante deveria despir-se de seus julgamentos e apenas sustentar o foco de forma relaxada e desapegada, deixando o fluxo de pensamentos seguir o seu curso sem se misturar a eles. Ele não deve sustentar pensamentos ou emoções específicos, ou qualquer construção artificial.

Por tanto, a visão de mundo disseminada a partir dos ensinamentos dos diferentes caminhos espirituais é fundamental nas práticas meditativas. É claro que o termo “visão de mundo” pode parecer um tanto quanto vago, tendo em vista a grande quantidade de tradições que se utilizam da meditação, cada uma legitimando sua importância a partir de uma “visão”. Exatamente por isso, estaremos situando o

desenvolvimento dessa argumentação com base nos ensinamentos dados pelo budismo tibetano, especificamente da linhagem *Nyingma*, que tem se difundido com força no Brasil e em diversos lugares do globo.

Essa escolha servirá como base da presente análise que, apesar de limitada a uma tradição específica, poderá ser aplicada a relação da pesquisa científica com outras tradições que também possuem práticas meditativas.

Começaremos falando sobre as quatro nobres verdades, que expressam a compreensão do Buda sobre a condição do sofrimento bem como o caminho completo para sua cessação. Essa análise permitirá a compreensão do papel que a meditação cumpre para aquele que busca a espiritualidade no caminho budista.

2.1 A PRIMEIRA NOBRE VERDADE – A REALIDADE DA EXISTÊNCIA DE DUHKHA.

A primeira nobre verdade afirma que os entes estão presos na experiência de *duhkha*. Essa palavra vem do sânscrito e comumente é traduzida como sofrimento. No entanto, como diversos mestres costumam afirmar, essa tradução não contempla o sentido completo do termo. A dificuldade reside no fato de não existir em nosso vocabulário uma palavra que tenha exatamente o mesmo significado. *Duhkha* se refere a um tipo de experiência que engloba a transitoriedade entre alegrias e tristezas. É uma insatisfação cíclica, um estado aflitivo de transmigração no qual oscilamos constantemente entre emoções agradáveis e desagradáveis. Ora estamos felizes e queremos assim permanecer, ora estamos tristes e queremos mudar essa condição. O apego a estados mentais específicos a partir de nosso encontro com os objetos é a causa primordial do sofrimento, pois tudo que existe está constantemente passando por um fluxo de mudança. Nenhum fenômeno composto, ou seja, que depende de causas e condições é, para o budismo, permanente. Desse modo, todo apego é, por natureza, fonte de sofrimento e insatisfação.

Duhkha possui três aspectos principais. São três formas de descrever o sofrimento (ou insatisfações) a partir de diferentes experiências.

- 1- *Duhkha-dukhhatta* – Seria equivalente ao sofrimento ordinário, ou sofrimento físico. As dores comuns, como queimaduras, cortes e outras aflições físicas, estão ligadas a essa forma de experimentar *duhkha*.
- 2- *Viparināma-dukhhatta* – Equivalente ao sofrimento da mudança ou da impermanência. Ao nos apegarmos a objetos e situações que são impermanentes por natureza, iremos nos deparar com o sofrimento da mudança.
- 3- *Samskara-dukhhatta* – Esse terceiro aspecto corresponde ao chamado “sofrimento que tudo permeia”. Diz respeito ao sofrimento que tem como base o condicionamento. Ou seja, todos os seres que manifestam ausência de lucidez (sabedoria), estarão em estados de sofrimento real ou potencial. Suas ações e seu modo de ver a realidade conduzem inevitavelmente ao sofrer.

2.2 A SEGUNDA NOBRE VERDADE – *DUHKHA* DEPENDE DE CAUSAS E CONDIÇÕES.

A segunda nobre verdade afirma que toda experiência de insatisfação e sofrimento possui causas e condições. Na perspectiva budista, aquele que busca transcender completamente a experiência de *duhkha* deve compreender com profundidade suas causas. Existe uma vasta gama de ensinamentos sobre a natureza do sofrimento. Em geral essa descrição começa com a apresentação de um conceito fundamental: *samsara*.

Samsara significa “roda da vida” ou “experiência cíclica”. É como uma espécie de aprisionamento no qual passamos a repetir hábitos e tendências que nos conduzem inequivocamente a emoções perturbadoras e à insatisfação de *duhkha*. Essas emoções são descritas através de seis padrões que se configuram como paisagens ou reinos, dentro dos quais as nossas identidades afloram e, por consequência, somos convocados a reagir de acordo com as circunstâncias a fim de defendê-las ou sustenta-las. A experiência cíclica se dá na dependência das identidades, que se por sua vez estão na dependência de uma série de condições cultivadas ao longo da vida. As seis emoções perturbadoras características do *samsara* são: orgulho, inveja, desejo/apego, obtusidade mental/preguiça, carência e raiva/medo. Na visão

budista, essas emoções deveriam ser evitadas, uma vez que só produzem negatividades e reforçam as causas fundadoras da experiência de *duhkha*.

Cabe ressaltar, entretanto, que o *samsara* não é um lugar, e nem algo substancial, mas um modo de dar nascimento à realidade. Esse padrão de funcionamento, segundo a tradição budista, é arquitetado e construído a partir de uma sequência condicionada de doze elos, que por sua vez se originam a partir dos três venenos da mente: *visão errônea*, *desejo/apego* (ação incessante) e *raiva*. As ações com base nesses três venenos conduziram às paisagens dos seis reinos, dentro dos quais nos configuramos de modo específico a partir da sequência causal dos doze elos.

A sequência dos doze elos se inicia com a perda da visão, ou *avydia*. O prefixo “a” denota ausência, ao passo que *vydia* significa visão, ou melhor, lucidez. A perda da visão significa o mesmo que perda da sabedoria, da visão lúcida sobre a condição da existência. Esse primeiro elo é a condição fundamental para o surgimento dos onze elos seguintes (SAMTEN, 2010).

Essa sequência de elos é dita “causal”, pois cada elo surge como condição para o elo seguinte. Na dependência de *avydia*, surgem as marcas mentais (*samskaras*); na dependência das marcas mentais surge a sabedoria dual (*vijnana*); na dependência das sabedorias duais surge a aspiração por um corpo que estabilize a energia (*nama rupa*); na dependência da aspiração por um corpo surgem os sentidos (*shadayatana*); na dependência dos sentidos físicos surge o contato (*sparsha*); na dependência do contato surgem as sensações (*vedana*); na dependência das sensações, surge o desejo/apego (*trishna*); na dependência do desejo/apego surgem as ações volitivas (*upadana*); na dependência das ações volitivas surge uma visão de mundo (*bhava*); na dependência de uma visão de mundo surgem as urgências da vida (*jetī*); na dependência das urgências da vida surgem envelhecimento, decrepitude e morte (*janamarana*) (SAMTEN, 2010).

Não entraremos com detalhes nessas categorias de ensinamentos, pois essa análise é complexa e demorada. Por ora, iremos apenas apresentar alguns desses conceitos para articulá-los mais adiante com a ideia de “visão” na tradição budista e de que maneira isso irá se articular à meditação.

2.3 A TERCEIRA NOBRE VERDADE – A VERDADE DA CESSAÇÃO DE *DUHKHA*.

A terceira nobre verdade ensina que, por depender de causas e condições, *duhkha* pode cessar. Para isso, bastaria cessarmos as condições da originação dependente que produzem as aflições correspondentes às emoções perturbadoras. O caminho da dissolução do sofrimento não implica a construção de nada novo, mas a percepção e dissolução das causas fundadoras de *duhkha*, cuja sustentação implica na perpetuação de padrões emocionais e arquiteturas identitárias.

A prática meditativa ensinada com esse fim se origina dos ensinamentos sobre a *prajnaparamita* (perfeição da sabedoria). Em sânscrito, “*prajna*” designa sabedoria, ao passo que “*paramita*” significa “perfeição”. Na literatura do budismo *Mahayana* (grande veículo), esses ensinamentos estão associados principalmente ao sutra do coração e ao sutra do diamante⁶.

2.4 A QUARTA NOBRE VERDADE – A VERDADE DO NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO.

A quarta nobre verdade é a descrição do método budista para a dissolução do sofrimento. Como o próprio nome sugere, existem oito etapas a serem trilhadas para que o praticante atinja o estado de realização última, ou iluminação. O praticante não precisa, entretanto, ter realizado completamente uma etapa para avançar para a seguinte. O método é circular, ou seja, ele pode avançar em todos os pontos ao mesmo tempo nos níveis de mente, fala e corpo. Como o avanço é gradual, a compreensão de determinados pontos ajudará no avanço de outros. Porém, sem ter progredido significativamente nos primeiros itens, os budistas consideram quase impossível praticar a meditação silenciosa, que entra apenas no sexto passo.

⁶ Sutras são escrituras canônicas contendo o registro dos ensinamentos orais dados pelo Buda Sidarta Gautama. A escola *Mahayana* considera também alguns textos escritos por outros mestres em períodos posteriores.

As etapas do nobre caminho óctuplo são apresentadas da seguinte maneira segundo o Lama Padma Samten (SAMTEN, 2010):

- 1- Motivação correta;
- 2- Evitar ações negativas em nível de mente;
- 3- Evitar ações negativas em nível de fala;
- 4- Evitar ações negativas em nível de corpo;
- 5- Praticar a ação transcendente;
- 6- Desenvolver a concentração (meditação focada);
- 7- Desenvolver a meditação analítica;
- 8- Sustentar a prática da “presença”.

1- A motivação correta está ligada ao tipo de interesse que se estabelece com a prática. Aqueles que entram no caminho espiritual buscando a liberação apenas a partir do auto interesse, não alcançarão sua fruição completa. Também não conseguirão atingir uma ampla realização na prática meditativa. A motivação é considerada um eixo importante durante todas as etapas do caminho. É a partir de uma base sólida de motivação que o praticante passa a sentar em silêncio e usufruir uma paz transformadora que o ajudará a enxergar com clareza a natureza dos fenômenos.

2, 3 e 4- A motivação, contudo, não se trata apenas de uma escolha cognitiva. Ela passa necessariamente por um engajamento positivo em nível de mente, fala e corpo ao longo de todos os momentos da vida. Ou seja, para avançar no estabelecimento de uma motivação adequada, o praticante deve entender que todas as suas ações estão integradas à meditação. Essa perspectiva presume que não há qualquer distinção entre uma suposta “vida real” e uma “vida espiritual”. Ao praticante é recomendado cuidar das próprias ações do mesmo modo que cuida da meditação. Sendo assim, as ações negativas são encaradas como obstáculos, pois seus efeitos geram mais agitação mental, o que por sua vez, influencia negativamente no avanço da prática espiritual e na vida como um todo.

As ações negativas no nível da mente são:

- Avareza;

- Má vontade;
- Visão errônea.

As ações negativas no nível da fala são:

- Mentir;
- Agredir com palavras;
- Gerar intriga;
- Falar inutilmente.

As ações negativas no nível de corpo são:

- Matar;
- Roubar;
- Gerar sofrimento através do sexo (exemplo: estupro e adultério).

Essas recomendações estão dentro da categoria de ensinamentos provisórios, ou seja, não devem ser vistos como definitivos. Elas visam o estabelecimento de uma conduta que gere a menor perturbação possível nesses três níveis (mente, fala e corpo), para que o praticante “arrume a casa” para a prática. Todavia, uma ação não possui em si mesma qualidades positivas ou negativas. Esses ensinamentos, que poderiam nos remeter a uma moral, são apenas recomendações para aqueles que ainda não tem uma compreensão mais elevada sobre a natureza da experiência e, por conta disso, ainda atribuem solidez aos fenômenos que compõe sua visão de realidade. Pessoas muito responsivas que seguem a vida “ao sabor do vento”, poderão se beneficiar dessas recomendações até que consigam estabelecer alguma paz mental que trará mais clareza à meditação e os ajudará na prática da ação transcendente.

5- O quinto passo do nobre caminho óctuplo ensina a ação transcendente como forma de melhorar e pacificar as relações em todas as direções. Essas ações são descritas como as quatro qualidades incomensuráveis e as seis perfeições.

As quatro qualidades incomensuráveis são:

- Amor (*Maitri*).
- Compaixão (*Karuna*).

- Alegria (*Mudita*).
- Equanimidade (*Upeksha*).

As seis perfeições (*paramitas*) são:

- Generosidade (*Dana paramita*).
- Ética ou moralidade (*Shilaparamita*).
- Paciência (*Kshanti paramita*).
- Entusiasmo (*Vyria paramita*)
- Concentração (*Dhyana paramita*).
- Sabedoria (*Prajna paramita*).

Na perspectiva budista, o conceito de amor não tem similaridade alguma com a referência de amor ocidental. O amor ocidental está ligado ao apego, à dependência de coisas e pessoas. A forma ocidental de ver o amor implicaria uma limitação de visão, pois todo apego é visto pelo budismo como um estreitamento de possibilidades existenciais decorrente de *avydia*. Essa visão de amor estaria mais relacionada à ideia do que no ocidente é chamado de paixão. A visão oriental do amor, com efeito, implica em dar um nascimento positivo ao outro e reconhecer que ele não é, essencialmente, aquilo que aparenta ser. Tudo aquilo que vemos ao nos relacionarmos com objetos e pessoas estaria condicionado às nossas próprias marcas mentais, cujas características definem as qualidades e defeitos dos objetos. Ou seja, para podermos praticar o amor à maneira budista, é preciso que tenhamos algum nível de desapego nas relações, o que é muito diferente da disposição característica da paixão.

A compaixão budista também possui um sentido bem distinto da compaixão corriqueiramente atrelada à visão cristã. Para o budismo, a compaixão não estaria, de forma alguma, ligada a um sentimento de pena. Pelo contrário, para podermos praticá-la, seria necessário darmos um nascimento positivo ao outro, acreditarmos que ele sempre inclui possibilidades que podem transformar qualquer circunstância adversa. É dito que os mestres que se movem com compaixão buscam regar as sementes positivas em seus alunos, potencializando ao máximo suas “qualidades” para que eles consigam, por si próprios, ampliar a lucidez. A compaixão seria um

desejo genuíno de gerar benefício aos seres o que, muitas vezes, pode se dar a partir de ações duras e pouco compreensíveis à primeira vista. A compaixão exige uma horizontalidade na relação, um olhar de igual para igual, ao passo que a pena se dá de forma vertical. Por nos sentirmos numa condição superior, olhamos para o outro de cima para baixo, de forma a limitar suas qualidades ao que nos é possível ver naquele momento.

Não entraremos em detalhes sobre cada uma dessas qualidades e perfeições, mas utilizaremos esse roteiro de prática para exemplificar como a meditação está diretamente ligada a um modo de vida específico, que busca o cultivo de certas possibilidades existenciais entendidas como positivas, em detrimento de outras consideradas negativas. Positivo e negativo, nesse caso, são apenas modos relativos de observação dos fenômenos. Em lugar de uma visão que atribui qualidades inerentes aos fenômenos, o praticante deverá treinar a visão direta da coemergência, ou seja, reconhecer todas as manifestações como modos possíveis de experiência. Com efeito, a realização dessa prática implica a percepção de que toda realidade e todo objeto percebido dentro dessa realidade, surgem na dependência de um observador que dê sentido a sua existência. Do mesmo modo, o próprio observador surge na dependência dos objetos que constituem essa experiência de realidade, pois não há fenômeno, seja ele interno ou externo, que possua qualquer subsistência simplesmente dada.

6- Na sexta etapa do nobre caminho óctuplo o praticante deve treinar-se na meditação focada ou *shamata*. Em geral, a maioria das praticantes se perde em pensamentos e esquece completamente da meditação. Com o tempo o praticante tornar-se apto a observar o fluxo mental sem se apegar a qualquer pensamento que seja. Ele deixa as expectativas e lembranças sobre o passado e sobre o futuro se tornarem menos importantes, o que permitirá que a sustentada atenção no momento presente se dê por um tempo cada vez maior.

Entre as práticas meditativas do caminho budista, o método *shamata* é um dos mais conhecidos no mundo todo, amplamente conhecido como *mindfulness*. Existem algumas diferenças metodológicas nas diferentes escolas. Nas escolas do budismo *Theravada*, por exemplo, esse método é aplicado a partir dos quatro fundamentos da atenção plena. São eles: atenção sobre as sensações no corpo; atenção sobre

as emoções; atenção sobre a mente especulativa (ou racional); e atenção sobre os objetos da mente (NANDA, 2010). Esse método tem sido popularizado no Brasil sobre o nome de *Vipassana*, a partir das orientações do célebre mestre birmanês Satya Narayan Goenka, falecido no ano de 2013. Cabe ressaltar, no entanto, que o termo *vipassana* possui outro sentido na abordagem da escola *Mahayana*, como será apresentado a seguir.

7- Na sétima etapa, a prática fundamental é chamada de *vipassana*, ou meditação analítica. A partir da repetição sistemática de análises conceituais, o praticante busca compreender ensinamentos essenciais tais como a “vacuidade”, que aponta a ausência de substancialidade ou existência inerente das identidades e dos fenômenos.

8- Na última etapa de prática, há uma combinação entre a realização do sétimo e do oitavo pontos. O praticante treina a visão de sabedoria sem perdê-la por um instante que seja. Ele mantém a visão de sabedoria, adquirida a partir da prática do sétimo passo, sustentando-a a partir da habilidade de manter o foco em seu objeto de interesse, adquirida no sexto passo. Essa prática é chamada de “presença” pelo Lama Padma Samten.

2.5 MEDITAÇÃO E VISÃO

Essa apresentação resumida das quatro nobres verdades visa esclarecer o contexto no qual a prática da meditação tem lugar na perspectiva da linhagem *Nyingma* do budismo tibetano, com ênfase nos ensinamentos do Lama Padma Samten. A partir desse resumo, é possível notar que o método de prática caminha por dentro de uma experiência de mundo que deve ser “treinada”, a fim de que o praticante consiga apropriar-se do sentido da existência e ampliar sua liberdade em relação ao sofrimento e suas causas.

Doravante, esse olhar deveria colocar em questão uma possível interpretação técnica, universalisante, reificada e abstrata da meditação, tendo em vista que os estudos realizados em monges não incluem uma análise detalhada de seus hábitos,

o que viria a englobar um estudo atencioso sobre sua compreensão espiritual e estilo de vida. Na visão budista, as ações cotidianas também constituem etapas importantes do treinamento. Elas estabelecem as condições para a prática da “atenção plena”.

Conforme questionamos inicialmente, a experiência moderna da realidade como “fundo de reserva disponível” e da pesquisa como intervenção controlada a partir da representação e da vontade do sujeito parecem, entretanto, não serem propícias para uma compreensão do fenômeno da meditação em seus aspectos essenciais. Na visão budista, a iluminação é a própria condição ontológica dos entes, aquilo que possibilita e constitui a própria existência. A tarefa do meditante torna-se, pois, uma tentativa de reconhecimento e apropriação dessa condição primordial de tal modo que ela possa experienciar a liberdade como o próprio estado básico da consciência, anterior a quaisquer elaborações advindas dos doze elos, seis reinos e três animais.

É preciso que isso esteja claro para que não se corra o risco de transformar essa prática em uma técnica autônoma e descontextualizada, uma espécie de droga. A meditação não é um mero remédio para a pressão arterial ou para a depressão, através do estímulo à produção de substâncias hormonais ou neurotransmissoras, muito menos um escape psicológico para uma realidade paralela. Na visão budista, ela não deveria ser entendida apenas como um paliativo, mas como um veículo que deve ser aliado ao cultivo de possibilidades existenciais tais como generosidade, ética, paciência, perseverança, concentração, etc. Nas etapas finais do caminho, o desapego ao método também deve ser praticado. Ao atingir o estado de liberação de *duhkha*, o próprio budismo é, por fim, abandonado. A comparação dos ensinamentos a uma medicação curativa tem apenas o sentido metafórico e pedagógico: eles seriam como um remédio utilizado para combater uma doença; ao nos livrarmos da doença, o remédio que utilizamos torna-se desnecessário.

Com efeito, alguns mestres ressaltam constantemente que a experiência de paz não é possível se tivermos muitas relações negativas, muitos atritos a serem resolvidos. Uma das primeiras recomendações é que os praticantes pacifiquem as relações, das mais simples às mais complexas, para que, ao sentar, a única coisa que tenham em mente seja a meditação. A meditação se tornará possível se a pessoa tiver uma “consciência tranquila” em relação às próprias escolhas,

atividades, etc., o que engloba, de modo geral, toda sua existência como ser-no-mundo-com-o-outro.

Não há solução de continuidade entre a meditação e o cuidado da existência cotidiana. Deveríamos sustentar a atenção plena e a serenidade em todas as circunstâncias, expandindo os efeitos da meditação até integrá-los completamente às nossas ações. A transformação se dá simultaneamente nos três âmbitos descritos anteriormente: visão, meditação e ação. Se conseguimos sustentar a meditação por uma hora diariamente, mas seguimos gerando conflitos nas demais horas do dia, a meditação será apenas um exercício respiratório ou de relaxamento, nada tendo a ver com as práticas tradicionais de transformação existencial que supostamente lhe inspiraram. Paz e liberdade são mais do que estados artificiais de consciência, meras experiências subjetivas quimicamente condicionadas, elas são modos de ser.

Dessa forma, a meditação é um veículo de transformação, um caminho que pode levar a outros sentidos da existência. Se esse contexto de cuidado existencial não está presente, ou se não é percebido pelo praticante, então ela não está cumprindo seu sentido mais próprio. As mudanças propiciadas pelas práticas meditativas não podem ser mensuradas pelas pesquisas científicas, porque não são operacionalizáveis. A meditação não é uma garantia de saúde ou imortalidade no sentido comum desses termos, mas pode abrir outros modos de experiência da doença e da morte, cujas consequências mais essenciais não se deixam mostrar nas curvas eletroencefalográficas.

Embora o termo alemão *Besinnung*, utilizado por Heidegger e muitas vezes traduzido por “meditação”, não tenha relação formal direta com as práticas espirituais aqui discutidas, seu significado pode auxiliar uma aproximação mais pertinente ao sentido dessas práticas no moderno mundo da técnica. Em sua conferência “Serenidade”, Heidegger indica que é possível notar uma clara associação entre a tendência de priorizarmos o pensamento calculante, e um afastamento gradual da experiência contemplativa sobre o “sentido que reina em tudo que existe” (HEIDEGGER, 2001, p. 13). Esse processo é chamado pelo autor de “desenraizamento”. Esse modo planificador de enquadrar a experiência tende a inflacionar o lugar das representações operacionalizáveis do cálculo. Controlando a

realidade dessa maneira, dispomos da tecnologia a fim de ampliar a economia de tempo. A “praticidade” e a “utilidade” tornaram-se, pois, a obsessão da modernidade. Tudo que consome muito tempo deve ser deixado de lado em prol da eficácia, da relação instantânea entre os meios utilizados e a obtenção dos fins. O mundo contemporâneo está de tal modo acelerado, que não é possível traçar qualquer paralelo com tempos passados.

Podemos, em última análise, verificar certos limites de compreensão da meditação pelo referencial da eficácia. Será que o mesmo ocorre ao utilizarmos esse referencial para avaliar os métodos utilizados na psicoterapia?

Por conta de termos abordado a meditação enquanto prática vinculada a caminhos espirituais e da necessidade constante de, no presente trabalho, aludir também ao “*pensamento meditante*” de Heidegger, vamos substituir essa expressão por “*pensamento de sentido*” (referindo-nos a outro modo possível de tradução do termo alemão *Besinnung*) nos capítulos que seguem, a fim de preservar essa distinção de modo mais claro.

3 A ERA DA TÉCNICA, A CIÊNCIA E O PROCESSO DE DESENRAIZAMENTO.

A conferência “Serenidade” é fruto de um discurso dado por Heidegger em ocasião da data comemorativa do centenário da morte do músico alemão Conradin Kreutzer. Nessa conferência, Heidegger abre seu discurso com os devidos agradecimentos, ressaltando logo em seguida, a importância de refletirmos sobre o sentido de uma comemoração. No caso da música, ele traz à tona a importância de não nos equivocarmos acreditando que a lembrança da obra através de uma audição cerimonial poderia ser, por si só, uma comemoração. Não há comemoração sem pensamentos. Por isso, o discurso comemorativo ocupa um lugar tão importante em uma cerimônia.

A cerimônia por si só nos conduziria facilmente a uma apreciação comum, como pode acontecer com qualquer atividade de entretenimento. Mesmo o discurso não garante que as pessoas meditem sobre o que é dito. Elas poderiam ouvir distraidamente sem tomar conhecimento do papel que a homenagem desempenha. A homenagem abre espaço para reflexão, para a lembrança da vida e da obra daquele que recebe a homenagem. A homenagem é, de certo modo, um convite ao pensamento.

Heidegger utiliza esse exemplo para introduzir uma situação problema. Em 1949, ele afirma que o homem atual está cada vez mais distante do pensamento de sentido. Essa situação, todavia, parece mais atual do que nunca. O que diria, por exemplo, Brooks Hatlen (o personagem já citado do filme “Um sonho de liberdade”) se, do alto de sua experiência de estranhamento, fosse transportado para um horizonte ainda mais distante, e se visse diante de um centro urbano moderno? Mesmo que nunca venhamos a saber (assim como aquele que nasceu cego jamais será apto a descrever o mundo por suas cores), é possível concluir que a experiência de urgência com o tempo amplia-se em proporções nunca antes vistas. Essa reflexão me levou à seguinte questão: poderia a dificuldade dos praticantes em repousar a atenção sobre um objeto (*shamata*), de algum modo se articular à dificuldade de se por em exercício o pensamento de sentido? Estaríamos então,

distraídos demais, ou demasiadamente ocupados (não seria o mesmo?), para exercitasse tipo de pensamento?

Na tradição do budismo tibetano, há uma expressão comumente usada para descrever um período histórico no qual o homem acentua sua experiência de *avydia*, ou ignorância. São os chamados “tempos de degenerescência”. Esse período não tem início e fim delimitados, mas é descrito como uma série de ciclos nos quais os ensinamentos da tradição budista vão perdendo força até desaparecerem por completo. Como todo processo composto⁷, segundo a visão budista, os ensinamentos também são impermanentes e, alguns séculos após a vinda do Buda, eles também encontrarão seu fim. Esses seriam tempos em que os homens e mulheres estariam por demais ocupados com as coisas do mundo, com suas tarefas rotineiras e, por conta disso, teriam dificuldade em avançar na prática espiritual e compreender a natureza da realidade e seus fenômenos. Como consequência disso, a experiência de sabedoria não poderá ser mais transmitida e os livros não serão compreendidos em sua essência, pois seus conteúdos já não serão adequados à visão de mundo dessas épocas.

Sem qualquer aspecto que possa parecer dramático ou profético, os ditos tempos de degenerescência parecem se assemelhar ao processo de desenraizamento de Heidegger. O desenraizamento acentua-se na medida em que o mundo ganha contornos conceituais cada vez mais tangíveis, nos quais as representações dominantes são tomadas de formas unilaterais e definitivas. O apego a representações racionalistas, especialmente oriundas das ciências naturais, mas não restritas somente a elas, parece dificultar o contato livre e improvisado com os fenômenos do mundo. As experiências lúdicas e criativas, hoje em dia e quando não vinculadas ao utilitarismo moderno, também não possuem grande valor. Tão pouco servem para produzir, na maioria dos campos de trabalho, qualquer coisa dentro de uma cadeia produtiva.

Poderíamos supor que algumas áreas como cinema, teatro, e setores produtivos que se relacionam diretamente com as artes e a criação proporcionem experiências onde o trabalho poderia ser menos atrelado a uma lógica calculante. Porém, mesmo dentro do campo das artes, é possível ainda um direcionamento,

⁷ Por composto entende-se todo fenômeno que depende de causas e condições.

uma busca por eficácia que se apropria desse fazer de forma a direcioná-lo, esquematiza-lo para o alcance de metas. Espera-se que um bom espetáculo atinja um público considerável, assim como se espera também do artista, que seus improvisos, suas habilidades sejam capazes de atrair a atenção do público. De um bom entretenimento também é esperada uma dose de eficácia.

Essa forma calculada de se abrir ao mundo, esse grande movimento que nasce na Europa e se expande por todo o globo, é o que podemos chamar de “a era da técnica”. Todavia, a era da técnica não é sinônimo de tecnologia. “A técnica não é igual à essência da técnica” (HEIDEGGER, 2002, p.11). Em última análise, podemos descrever esse período histórico não tanto por aquilo que o homem produz, mas pela forma como ele concebe e se relaciona com o mundo. Não se trata de uma realidade concreta, definida por máquinas, edificações, internet, ou qualquer aparato específico, mas sim de um modo de ser característico.

Assim também a essência da técnica não é, de forma alguma, nada de técnico. Por isso nunca faremos a experiência de nosso relacionamento com a essência da técnica enquanto concebermos e lidarmos apenas com o que é técnico, enquanto a ele nos moldarmos ou dele nos afastarmos. Haveremos sempre de ficar presos, sem liberdade, à técnica tanto na sua afirmação como na sua negação apaixonada. A maneira mais teimosa, porém, de nos entregarmos à técnica é considera-la neutra, pois essa concepção, que hoje goza de um favor especial, nos torna inteiramente cegos para a essência da técnica (HEIDEGGER, 2002, p.11).

Assim, a determinação instrumental e antropológica da técnica, na qual ela aparece como um meio para a realização de um fim, sendo por princípio, uma atividade humana, não será suficiente para compreendermos a essência da técnica na visão de Heidegger, como o próprio afirma em sua obra “A questão da técnica”.

O modo técnico de olhar para a realidade é uma abertura e não um aspecto constitutivo da realidade, que justo por ser uma referência que possui certos limites, gera também o encobrimento de outras possibilidades. O homem, ao dispor da natureza como uma grande fonte de recursos, torna-se cego à própria ação característica do desvelamento. Assim como a experiência de ignorância descrita pela tradição budista (*avydīa*), aquilo que se torna notável ao homem o impede de enxergar a processualidade do desvelar-se. No desencobrimento há,

concomitantemente, um encobrimento. No desvelamento, o próprio desvelar-se é tornado mistério.

A essência da técnica é uma abertura que privilegia certos modos de conhecimento e interpretação do mundo. É como abertura de sentido que o homem pode interpretar os entes de certa maneira, tornando presente determinados referenciais de realidade. A realidade disposta é então fragmentada, delimitada, calculada, como algo que possui em si uma auto existência. Os entes enquanto objetos são frutos desse recorte. Nesse momento, apropriando-se da natureza, os objetos já tangíveis em seu desvelar enquanto disposição, são provocados a responderem às suposições teóricas.

Em tempos passados era dada ao lavrador a condição da espera. Não se acelerava o crescimento das sementes através da utilização de produtos químicos. Era preciso que a semente crescesse em seu próprio tempo, na estação certa, com as condições de terra, umidade e calor favoráveis. Existiam estações do ano em que a terra não poderia dar o que dela poderia se esperar. As possibilidades se adequavam ao que era possível, ao que estava disposto ao homem. No entanto, com o avanço da tecnologia agrícola, o homem passou a produzir os alimentos sem esperar que o ambiente gerasse as condições ideais. O homem pôde, a partir de novas tecnologias, provocar a terra a produzir em qualquer estação do ano. A terra é estimulada, misturada junto com os nutrientes adequados, com os produtos químicos fabricados para o combate às pragas, com a quantidade certa e calculada de sementes para que todo espaço seja aproveitado e nenhum desperdiçado. Essa metáfora da terra se aplica em conjuntura global. É uma síntese da forma como o homem se apropria dos meios de produção e do ambiente do qual extrai os recursos que julga necessários.

Essa primeira análise permite que entendamos os primeiros traços fundamentais da composição, ou essência da técnica. A essência da técnica é, então, um modo de desvelamento que provoca a natureza a dispor-se enquanto fonte de recursos e possibilidades ao homem. Para que isso se dê, o homem faz uso dos objetos técnicos, da tecnologia. Portanto, a composição não é equivalente à tecnologia, mas tem como condição de possibilidade o uso da mesma como recurso.

Esse modo de utilização da tecnologia, entretanto, também gera efeitos. Ao desvelar a realidade tornando-a passível de uma apropriação, o homem acaba por deixar-se apropriar. Não que esse seja um processo ativo, voluntarioso. Pelo contrário, essa etapa talvez seja uma das mais obscuras à sua compreensão. Isso se dá, pois à medida que a realidade surge de certo modo, os objetos passam a provocá-lo reciprocamente a reagir em correspondência. Nesse segundo momento característico da composição, o homem é apropriado pela técnica.

Como exemplo, podemos meditar sobre o modo como sites modernos de relacionamento são utilizados. O mais conhecido deles atualmente, o facebook, pode ser uma boa referência por ser o mais popular. Inicialmente, o usuário é convidado a criar um avatar. Esse “nascimento virtual” o convoca a desenvolver suas habilidades cibernéticas para um bom manejo das ferramentas. Ele é constantemente convidado a curtir páginas, a se divertir com jogos, participar de eventos e adicionar outros amigos. O usuário explora, provoca os dispositivos. Por sua vez, a oferta é tão grande em sua diversidade que facilmente poderemos nos encontrar com aquilo que procuramos. Todavia, o uso desses dispositivos também implica um modo de relação no qual o usuário se põe a disposição de outros usuários bem como às propagandas de marketing e outros conteúdos vinculados de inúmeras formas possíveis. Em pouco tempo, sites como esse conectaram pessoas do mundo inteiro. Poderíamos, entretanto, supor que essa tecnologia se oferece a nós como uma possibilidade e que as pessoas estão aderindo à sua utilização de acordo com sua vontade. Entretanto talvez possamos supor também que, em realidade, as pessoas estejam se tornando, em certa medida, disponíveis para a tecnologia. Para a maior parte da população mundial, a utilização dos sites de relacionamento é uma condição da própria existência, uma dimensão constitutiva da identidade. Para muitos, a abstinência de tecnologia poderia ter efeitos similares à abstinência em dependentes químicos. A tecnologia moderna dispõe-se aos homens na mesma medida em que esses se tornam dispostos a ela.

Esse pensamento poderia ser, de algum modo, perturbador. No entanto como tenho observado ao longo das práticas de meditação e em situações cotidianas, a necessidade de estimulação constante, de informações constantes, já é um fenômeno cultural. Os praticantes de meditação demonstram grande dificuldade de parar, de cessar as atividades e fazer nada por alguns instantes. Esse regresso ao

silêncio, que poderia nos fazer entrar em contato com o sentido mais profundo da experiência, muitas vezes acaba sendo fonte de perturbações. A dificuldade desse regresso parece caminhar em ressonância com as suposições de Heidegger sobre o desenraizamento.

No entanto, o que essa dificuldade teria em comum com a essência da técnica? De que forma a composição, enquanto reflexo de uma era que tende ao domínio do cálculo e da busca por eficácia, afeta a psicoterapia? Se desmembrarmos os elementos da composição e os projetarmos como referenciais de análise da experiência em um *setting* clínico, por exemplo, caberia ao terapeuta provocar o paciente para que dele algo surja ou se modifique? Supondo que o paciente seja, via de regra, o objeto sobre o qual a clínica psicológica se debruça, não seria um equívoco pensar que ele deveria, a *priori*, responder às suposições teóricas do terapeuta? Esse provocar tenderia ao lado do cálculo ou ao “deixar surgir o efeito” característico da meditação? A terapia eficaz é fruto de ações pontuais ou de um processo que se desdobra em seu próprio tempo? E mais, seria a psicoterapia um fazer técnico instrumental?

Fazendo agora o caminho inverso, podemos nos perguntar também: poderia o psicólogo se ver apropriado pela própria dinâmica relacional do processo terapêutico? Muitos pacientes chegam aos consultórios para resolver questões pontuais. Essa busca incessante por enquadramentos clínicos para os sintomas tem como um dos traços mais evidentes a excessiva medicalização da vida, que se funda sob o constante aparecimento de novos diagnósticos psiquiátricos de distúrbios legitimados pelo DSM e por outros manuais psiquiátricos. As atualizações de conteúdo tem sido constantes e amplamente difundidas pelas grandes mídias. Seria essa reificação de lugares marcados para os sintomas um limitante, um fator que viria a tornar, no futuro, a psicoterapia enquanto um espaço de exercício do pensamento de sentido, uma prática inviável? E não seria também o próprio psicólogo, um objeto a ser provocado pelo paciente a agir em correspondência às suas expectativas?

Com efeito, talvez possamos reorganizar essas questões incluindo um elemento crucial e que até o momento ainda não foi abordado com profundidade: o tempo. A composição enquanto *práxis* tem como característica o uso das

ferramentas para o exercício da provocação. É com essa finalidade que os aparatos técnicos são utilizados. A essência da técnica não incita a espera, ela não medita, não há nela o cultivo da paciência. A essência da técnica é um *modus operandi* que conta apenas com resultados mais ou menos eficazes e eficientes. Ela é urgente, apressada, alarmante; ela não tem tempo a perder. Em seu ideal mais ambicioso, talvez possamos inclusive dizer que ela busca a instantaneidade dos processos. A sociedade moderna, sob o véu do pensamento calculante, aos poucos desaprende a lidar com a espera e com a ociosidade.

Se a *práxis* moderna, relativa à essência da técnica, aparece numa relação urgente com o tempo (característica da praticidade), será que podemos utilizar a composição como referencial para as práticas psicoterapêuticas? Se essa lógica objetificadora tão característica desse tempo disponibiliza a tudo e a todos, não seria também um risco dispormos da psicoterapia também como objeto de consumo? O risco talvez seja justamente a necessidade de atender a demanda. Como apressar, por exemplo, o andamento de um tratamento? Da pressa e na pressa, espera-se o efeito. Assim como o lavrador de outrora teve a seu favor a espera, não seria também a espera um ingrediente fundamental para a fundação de uma relação de confiança entre psicólogo e paciente? E não seria também a cadência do tempo na psicoterapia, o surgir dos efeitos, algo que diz respeito à singularidade de cada paciente? Se cada história possui as próprias peculiaridades, como determinar um tempo que seja ideal para todos? E que metas para esse tempo?

Segundo François Jullien, o heroísmo da ação, traço marcante da eficácia ocidental, pertence ao plano construído antecipadamente, da relação entre teoria e prática. Habitamo-nos de tal maneira a teorizar sobre os fenômenos da realidade, que a própria teoria ganhou primazia sobre a prática. Como efeito, a grande objetificação do mundo, da qual a psicoterapia não escapa. Pensar uma concepção de psicoterapia nos moldes da eficácia seria leva-la instantaneamente ao plano da ação. Encobre-se, desse modo, o plano de produção (*poiesis*), o vir a ser da espera, na mesma medida em que a ênfase do tratamento recai sobre a ação (*práxis*).

O hábito, doravante, é adquirido: impõe-se-nos esta união – teoria-prática – cujo fundamento não pensávamos sequer contestar (e seria escusado voltar a trabalhar a articulação desses termos, sem sair deles). Vejo mesmo aí um dos gestos mais característicos do Ocidente moderno (ou do mundo – não é

segundo o Ocidente que se padroniza?): todos divididos por categorias, e quaisquer que sejam os papéis, o revolucionário traça o modelo da cidade a construir, tal como o militar elabora o plano da guerra a ser levado a cabo, ou o economista a curva do crescimento a realizar... Há tantos esquemas projectados sobre o mundo, e considerados ideais, que depois é preciso, como se diz, fazer entrar nos factos. (JULLIEN, 1996, p. 15-16).

Essa tendência é considerada por Jullien um hábito. No entanto, em que medida o domínio das concepções teóricas torna-se um hábito? Não haveria, pois, em toda pesquisa um estranhamento, uma inquietação como pano de fundo de toda busca pela verdade? O hábito nos remete à inercia, à imobilidade, ou à tendência de seguirmos distraidamente por caminhos já conhecidos. Eis que talvez, retornando à composição, possamos olhar para a ação heroica com olhos mais atentos. Não seria a ação heroica, em sua pressa jovial pelo efeito, um movimento relativo à essência da técnica? Caso sim, poderíamos pensar: se o encobrimento e o desvelamento são inerentes à composição, o que se encobre quando pensamos a psicoterapia enquanto um conjunto de práticas pertencentes ao plano da ação?

Quando o lavrador, doravante, se vê diante de uma nova invenção que o permite melhorar a eficácia produtiva, poder-se-ia ver nisso uma grande oportunidade. Provavelmente o chamariam de louco se ele não visse dessa maneira. O que se dirá se, após alguns anos usufruindo desse novo maquinário, ampliando e melhorando a produção, uma nova máquina recém-inventada surgir, possibilitando um melhoramento ainda maior? Esse ciclo repetir-se-ia por incontáveis vezes e, talvez, nunca estejamos ainda no ponto ideal. A provocação, como modo derivado da composição, se amplia, ampliando conseqüentemente a eficácia da ação/reação. No entanto, eis aí a raiz do hábito. Esse é um círculo vicioso.

Tal como o lavrador se utiliza dos novos recursos, o cientista também tem o seu campo para lavrar. Nesse caso, o campo das descobertas, ou melhor, da produção. Ele também conta com seu maquinário pronto a lhe servir com bons recursos. Também ele não se vê pronto a recusar novas invenções que o auxiliariam a melhorar suas pesquisas. Apesar de ambas as atividades, tanto a do lavrador quanto a do cientista, possuírem grandes distinções uma da outra, em ambos os casos algo de essencial está presente na atividade. O hábito manifesta-se na obsessão pela fórmula perfeita, pelo cálculo definitivo, pela descoberta última. Como

no caso de um atleta olímpico que, em sua ânsia por vitória, abandona a família, os amigos e tudo o que for necessário para dedicar-se aos treinos em busca da perfeição. No final, a medalha (representação do reconhecimento mais elevado) é dada aos estrategistas diligentes. O mais importante é a meta. Os vitoriosos a tem na mão. Contudo, poder-se-ia dizer que a meta é o mais importante também na psicoterapia?

Nesse modo de erigir e conceber o lugar das representações, a teoria parece antecipar-se à experiência, destituindo-a do lugar de fundação do próprio ato de conhecer. A romântica busca pela neutralidade permanece evidente no discurso científico moderno, mesmo que em diversas áreas de conhecimento, como a física quântica, por exemplo, a neutralidade já seja um paradigma ultrapassado. Nas escolas tradicionais a física Newtoniana ainda é amplamente ensinada, mesmo após estar ultrapassada por décadas.

Com efeito, o heroísmo da ação pertence ao plano das representações. Ambos, ação e representação, condicionam-se um ao outro. Assim, o perigo de associarmos a psicoterapia à composição reside no perigo de afastarmos-nos também da experiência enquanto nos apegarmos às representações. Essa expectativa, ansiosa por confirmar suas hipóteses, pode cegar-nos àquilo que está diante de nossos olhos e ouvidos. No entanto, não estaria a psicoterapia enquanto busca contemplativa, lugar do sentido, escapando à composição? Ou seria a ação heroica aquilo que a psicoterapia possui de mais essencial?

Em última análise, a composição surge então como um hábito da sociedade moderna. Recorrendo a raiz etimológica da palavra hábito, ela pode ser interpretada como um modo específico de habitar a experiência. Ela se legitima numa visão coletiva e não cede ao voluntarismo individual, à vontade do herói grego. A essência da técnica tem um fluxo próprio, que segue o próprio curso mesmo que se tente impedi-la. No entanto, a gênese de seu movimento não pode ser localizada em lugar algum. Suas características são vividas em momentos, nesse momento, nessa possibilidade histórica que se encontra aberta aos homens e mulheres. A composição enquanto um hábito da sociedade moderna, impede o acesso a modos existenciais mais favoráveis ao enraizamento.

3.1 CIÊNCIA E ACONTECIMENTO

De acordo com a fenomenologia de Heidegger, compreende-se que nenhuma forma de conhecimento se dá fora de um âmbito relacional. Deste modo, tudo aquilo que aparece disponível ao olhar objetificador da técnica já preexiste em uma abertura de sentido na qual não é possível determinar uma relação de anterioridade ou posterioridade entre observador e objeto. A compreensão de algo pressupõe uma abertura anterior à interpretação temática e ao enquadre do objeto em parâmetros específicos. Ela diz respeito à natureza do ser, à abertura coemergente que possibilita a experiência de realidade. O próprio mundo que se abre à experiência já constitui um modo de compreensão.

Tudo aquilo que surge como experiência de mundo, dessa maneira, se dá numa abertura pré-compreensiva. Não é preciso que saibamos descrever a experiência de forma elaborada. Essa descrição se dá a *posteriori*. Estar em meio ao mundo já é compreendê-lo. A realidade poderia abrir-se de inúmeras maneiras, mas nós estamos diante do que estamos vendo e não de outra coisa.

A interpretação temática, em contrapartida, seria um ato posterior ao conhecimento de algo, ou seja, o homem só pode interpretar tematicamente aquilo que já conhece, aquilo que já está disponível em forma de abertura. Com efeito, compreende-se também que o conhecimento é inseparável de um modo histórico de desvelamento no qual o homem entra em contato com aquilo que já aparece disposto na forma como ele apreende a realidade e, a partir da ocupação no mundo, define e delimita as características de seu objeto. A interpretação temática pressupõe a linguagem, a expressão cotidiana daquilo que já está posto em forma de conhecimento. Ela implica necessariamente em uma elaboração intelectual a partir de um horizonte histórico já aberto à pré-compreensão.

Poderíamos, por exemplo, notar que uma maçã cai toda vez que é atirada para o alto. Se por algum acaso a maçã, ao ser atirada para o alto, permanecesse elevada no espaço, certamente isso causaria algum estranhamento. Não há e provavelmente nunca houve novidade alguma em se afirmar que uma maçã cairá ao chão toda vez que for atirada para o alto. No entanto, no século XVII, Isaac Newton observou e fez uma leitura intelectual desse fenômeno, desenvolvendo, por

consequente, a Lei da Gravitação Universal. Em uma perspectiva possível à época, Newton separou os entes “maçã” e “terra” para localizar e nomear uma interação de forças entre esses corpos. A partir dessa abertura compreensiva, ele deu nascimento ao conceito de “gravidade”. Durante muito tempo, a física creditou à gravidade a possibilidade dos planetas permanecerem em suas respectivas órbitas, bem como o movimento das marés e outra série de interações. A elaboração intelectual da compreensão possibilitou, através da linguagem, que outras pessoas conseguissem acessar a interpretação de Newton. Desse modo, ele interpretou tematicamente um fenômeno que já estava disposto em forma de compreensão.

As interpretações surgidas e legitimadas socialmente passam a ser divididas em áreas de saber tematizadas. Essa separação dá nascimento às ciências. Os recortes definem os campos de investigação, tornando os estudos cada vez mais específicos. A ciência, como um saber que se divide em áreas, surge então como um subproduto da técnica. Mesmo com as inúmeras variáveis metodológicas, todo estudo, para ser considerado científico, deve ser testado de forma rigorosa a fim de validar ou refutar as hipóteses em questão. Os parâmetros são variáveis de acordo com o campo. No entanto, o rigor subjaz à concepção de tudo aquilo que concerne à ciência. Todos os campos, cada um dentro de seus referenciais, preservam esse rigor. As hipóteses, antes de serem validadas, devem ser verificadas de todas as formas possíveis, até que não haja maneiras de refutá-las. Tal procedimento busca sedimentar, de forma conceitual e inequívoca, todas as explicações sobre a natureza dos objetos e suas especificidades características.

A matemática não é mais rigorosa do que a história. É apenas mais restrita, no tocante ao âmbito dos fundamentos existenciais que lhe são relevantes (HEIDEGGER, 2015, p. 215).

No texto “Ciência e pensamento de sentido”, Heidegger afirma que a “ciência é a teoria do real” (HEIDEGGER, 2002, p.48). Seu esforço inicial é de pensar os conceitos de “teoria” e “real”, para buscar a essência mais própria da ciência moderna. Durante sua análise dessa sentença inicial, Heidegger afirma que podemos entender o real como aquilo que é vigente. Isso não exclui o processo dinâmico de transformação constante no qual todo conhecimento acaba por

encontrar-se com sua própria finitude, abrindo espaço para o florescer de novas ideias e invenções. Esse processo impermanente está presente na própria gênese do conhecimento, pois os referenciais históricos, as visões de mundo que sustentam e promovem determinadas descobertas estão também sujeitos à transmutação, aos efeitos do tempo sobre o pensamento, sobre as culturas e paradigmas vigentes. Os referenciais científicos não se solidificam (ou o fazem por períodos breves), muito pelo contrário, estão sempre em movimento, como um processo contínuo e vivo que segue seu curso a despeito de todas as tentativas de ancoragem em verdades definitivas.

O conhecimento deixa de ser uma função que pertence ao homem, ainda que de modo especial, para tornar-se uma dimensão de seu próprio ser. A “compreensão” (Verstehen) é, para Heidegger, a abertura originária que constitui o homem enquanto ser-no-mundo. (NOVAES, 2002, p.348).

Por tanto, o conhecimento científico, por mais se diga o contrário em muitos campos de saber, é um processo experiencial, que justamente por ter como condição de possibilidade a própria experiência, jamais poderá alcançar seu ideal de neutralidade e imparcialidade. Seguindo ainda o pensamento de Heidegger, é possível concluir que a ciência surge com uma produção de perspectivas possíveis entre um ramo infundável de possibilidades diversas que se abrem ao homem em seu horizonte histórico. Desse modo, conhecer é, por princípio, produzir sentido.

Com efeito, os limites de adequação das teorias científicas a momentos históricos específicos nos provocam a questionar mais a fundo o sentido da palavra real. Afinal, ao objetificarmos a realidade, não estaríamos partindo da prerrogativa de que a mesma possui características definitivas, que fogem ao âmbito da experiência? Porque então vivemos um processo constante de reinvenção do conhecimento e do próprio ato de conhecer? Seria possível chegar a um ponto definitivo, no qual a ciência não teria mais nada a investigar, mais nada a descobrir, pois já teria se tornado “ciente” de tudo?

Ainda de acordo com Heidegger, isso certamente não seria algo possível. Ao determinar o real enquanto objeto, a ciência determina aquilo que é vigente: “a ciência põe o real”. Todavia, esse processo não é, de forma alguma, uma imposição

do real enquanto uma instância auto-existente, como uma natureza dada. Pelo contrário: “a vigência do real carece da essência da ciência quando se expõe na objetividade do real.” (HEIDEGGER, 2002, p. 48-49). Doravante, a própria ciência determina o real enquanto tal no momento em que determina seus objetos de pesquisa. Essa definição põe em xeque qualquer prerrogativa de neutralidade acerca da produção do conhecimento científico. O real não é algo que está lá fora e que cabe ao homem descobrir. O real é o próprio sentido que permeia a relação do homem com o mundo e com tudo que existe.

A produção científica, tendo como condição a abertura de sentido, ou a compreensão, implica, necessariamente, uma dimensão de interesse na produção de todo conhecimento, pois aquilo que vive é o que compreende. Esse interesse é condição de possibilidade da experiência daquilo que é real. A ciência não se dá a partir de uma apropriação desinteressada do real. A ciência intervém e, ao intervir, torna vigente a realidade objetiva. O olhar para o mundo já pressupõe um conhecimento e todo conhecimento é, necessariamente, uma intervenção. Essas escolhas, entretanto, também não estão sujeitas ao voluntarismo ativo. Toda abertura de sentido se dá em circunstâncias que contam com um potencial, uma espécie de conjuntura, uma dimensão virtualizada que possibilita o surgimento de determinados aspectos da realidade, enquanto, simultaneamente, outros permanecem velados, impossibilitados ao aparecimento. O conceito de virtual é citado aqui em sua acepção filosófica. Nas palavras de Pierre Levy: “(...) é virtual *aquilo que existe em potência e não em ato*” (LEVY, 2008, p.47).

Amparada sob essa perspectiva, a ciência surge então como um posicionamento do homem diante da realidade. As invenções advindas de suas descobertas repercutiram pelo mundo todo, gerando transformações em todas as partes do globo. Essas conquistas trouxeram grande credibilidade ao pensamento científico, especialmente na área das ciências naturais. Por consequência desses efeitos, a metodologia racionalista ganha destaque como modelo hegemônico, expandindo-se como referencial também para as ciências humanas, como a sociologia e a psicologia, por exemplo.

(...) no mundo do Ocidente e nas épocas de sua história, a ciência desenvolveu um poder que não se pode encontrar em nenhum outro lugar

da terra e que está em vias de estender-se por todo o globo terrestre (HEIDEGGER, 2002, p.39).

Nos dias de hoje, a hegemonia do racionalismo tornou-se mais fraca, especialmente com as mudanças de paradigma nas metodologias de pesquisa de diversos ramos da ciência a partir do trabalho de pesquisadores como Varela, Maturana, Deleuze, Guatarri, Foucault, dentre outros que afirmaram a impossibilidade de conhecimento sem intervenção. Olhar para o mundo já pressupõe uma ação de um determinado tipo, e é essa ação que possibilita o surgimento dos objetos de pesquisa. É dentro de certas perspectivas históricas que esses objetos são conhecidos e interpretados. Porém, ainda assim os referenciais modernos de ciência, fundados sob o positivismo, permanecem em vigor, influenciando amplamente os diversos campos da ciência. Afinal, não foram poucas as conquistas. Hoje em dia os aviões encurtam cada vez mais as distâncias, os celulares possuem tantas funções que se tornaram *kits* de sobrevivência. Em nenhum outro tempo a humanidade teve tão à mão a possibilidade de satisfazer seus desejos de forma tão rápida e eficaz. Um clique pode transformar rapidamente amor em ódio, tristeza em alegria, sofrimento em esperança... Tudo se altera de um instante ao outro, na rota de escape do tempo que se exaure em sua fugacidade.

Retornando, todavia, à prerrogativa de que toda neutralidade se trata apenas de um romantismo ingênuo, o que diria um cientista moderno se confrontado com a afirmativa de que todo estudo é, por natureza, um estudo subjetivo. Afirmar que todo estudo dito objetivo é, em realidade, subjetivo (estamos incluindo aqui as ciências naturais), não é afirmar, contudo, que todo estudo é um estudo da subjetividade. Há uma grande distinção entre essas duas proposições. Desse modo, é de esperar-se que um matemático sustente suas hipóteses como alguém que compreende e domina a determinação lógica entre os elementos de uma equação. Porém, o que escapa ao matemático é a dimensão de aberturahistórica que possibilita a própria relação do homem com algo que se possa representar através de fórmulas, equações, números, etc. A matemática não estava no mundo e foi descoberta pelo homem. Se tomarmos o conhecimento, ou acontecimento, como a própria condição ontológica do homem, a matemática torna-se, pois, uma criação, um modo possível

de desvelamento, assim como tudo aquilo que diz respeito ao ser como ser-simplesmente-dado.

Todavia, o homem desenvolveu uma grande habilidade descritiva a partir de sua relação com os números. Nas empresas, nas indústrias, nos planos de governo, etc. os gráficos são instrumentos amplamente utilizados para justificar e dar embasamento às decisões coletivas. De modo geral, os números são considerados explicações fidedignas e lógicas dos fatos. Não há o que contestar quando uma ação tem por base uma sólida base numérica.

Via de regra, a eficácia ocidental também é um atributo geralmente medido em números. Se por ventura uma empresa não consegue obter suas metas produtivas, os gráficos, os estudos calculados, fornecerão os dados que possibilitam um diagnóstico considerado preciso. A eficácia é um controle de qualidade. A fim de levá-la a cabo, o homem constrói referenciais, bancos de dados, realiza projeções, calcula e arquiteta suas metas. A eficácia planifica o horizonte, transforma o sentido em verdades e verdades em ciência.

É de se esperar, por exemplo, que um bom administrador busque com obstinação o aumento dos lucros e o crescimento de seus empreendimentos. Essa compreensão que se abre a ele, todavia, não está posta à elaboração reflexiva, ao pensamento de sentido. É como o hábito que leva o cientista a buscar a fórmula última, ou o agricultor a buscar o melhor trator do mercado, ou ainda, o atleta a perseguir a medalha olímpica. Esse processo é mais amplo e complexo do que os possa parecer, já é um fenômeno cultural. Todavia, esse pensamento poderia gerar uma estranha sensação de impotência, ainda mais em tempos onde a liberdade parece tão vinculada à perpetuação desse modelo de consumo. Esse ideal consumista de liberdade permanece atrelado à obtenção de coisas, à acumulação de bens. Isso se dá de tal modo que os valores sociais e a essência da técnica se veem entrelaçados, indistintos um do outro. Esse entrelace é o que torna o desvio, o escape, uma tarefa obscura. Curiosamente, por mais distantes que estejamos de vislumbrar a vivência de outras possibilidades de sentido, a raiz da composição não poderia estar mais próxima a nós. Como diz Heidegger, aquilo que é mais originário só se apresenta ao homem por último.

Tudo que é essencial, não apenas a essência da técnica moderna, se mantém, por toda parte, o maior tempo possível, encoberto. Todavia, a sua regência antecede tudo, sendo primordial. Os pensadores gregos já o sabiam, ao dizer: o primeiro, no vigor de sua regência, a nós homens, só se manifesta posteriormente. O originário só se mostra ao homem por último (HEIDEGGER, 2002, p. 25).

Se retomarmos a afirmação de que “a ciência põe o real” e, por conseguinte, que toda ciência é, por natureza, uma ação (produção), também há certo sentido em afirmarmos que, ao menos na era moderna, a correspondência do ser é fazer. Desse modo, nosso passado, nossa história, torna-se aquilo que existe de mais concreto acerca de nós. Esses são tempos em que a palavra escrita vale mais do que aquilo que se diz. E afinal, o que somos sem um documento de identidade? As fotos, hoje em dia, dizem mais do que a própria presença. Uma viagem pode não parecer real sem que haja um registro fotográfico. Esse modo de habitar a experiência, essa absorção mundana, acaba por transformar o homem, também ele, em recurso. Assim como a essência da técnica dispõe a natureza enquanto recurso, o homem também está disposto como tal. Suas habilidades e aptidões são mensuradas e otimizadas ao extremo. O valor social de um homem são suas aptidões. Elas o definem perante o coletivo.

A composição se apresenta então como um modo de ser, que utiliza a ciência como ferramenta para disponibilizar os recursos a fundo de reserva sempre disponíveis. Vemos em toda parte a expressão “recurso” sendo utilizada para objetos de naturezas distintas. Tudo aquilo que se torna presente enquanto recurso dispõe-se como tal a partir de um modo de captura. Essa captura diz respeito ao modo como o homem dá nascimento à realidade e a seus objetos de interesse.

Mas o que isso teria a ver com a psicoterapia? Os rótulos, as marcas, as identidades, os conceitos, são modos de introduzirmos representações em nossa relações cotidianas. A essência da técnica se relaciona com a ciência de modo a usar suas ferramentas técnicas. No caso das ciências humanas, essas ferramentas são essencialmente conceituais. Não utilizaremos um telescópio para examinar um paciente. No entanto, os conceitos serão importantes para o estabelecimento de estratégias clínicas. Eles, ao menos em tese, deveriam ser tomados como ferramentas e não como verdades últimas sobre os fenômenos da realidade.

O perigo que corremos ao nos enveredarmos demasiadamente pelos meandros teóricos dos saberes, é o risco de esquecermo-nos justamente da raiz de todo processo. A ciência moderna, se tomada enquanto desvelamento de verdades acabadas, pode trazer esse perigo, o perigo de nos afastarmos do que há de mais originário. Assim como as máquinas determinam especificidades da atividade humana, exigindo novos treinamentos, novas aptidões, também a idealização de modelos clínicos e painéis de diagnósticos podem convocar os psicoterapeutas a se tornarem grandes especialistas sobre a “realidade” psíquica. Porém, aqui estamos nos referindo a um processo mais apurado e restrito do termo “especialização”. Estamos nos referindo novamente à eficácia e conseqüentemente ao plano da ação baseada em modelos de referência. Afinal, o que mais podemos esperar de um bom especialista?

O que haveria então de fazer a psicoterapia? Poderia ela ser considerada um saber mais “científico”, se por ventura conseguir, de forma eficaz, reduzir os sintomas dos pacientes? Poderia esse olhar científico caminhar em ressonância com aquilo que a psicoterapia possui de mais essencial? Se retornarmos a essa questão, trazendo novamente a interrogação sobre a tendência moderna de subordinarmos a psicoterapia ao plano da ação heroica, talvez possamos buscar na meditação outras aberturas para esse problema. Se há um método, uma técnica que se possa referir à psicoterapia, seria ela mais própria ao pensamento de sentido? Seria a psicoterapia uma questão de ação ou de não-ação? Retomando a ***doutrina magna***, a arte cavalheiresca do arqueiro zen, poderia a psicologia, de alguma maneira, fazer uso do princípio da “técnica sem técnica”, como propõe o mestre arqueiro Kenzo Awa a seu discípulo Eugen Herrigel?

4 DA EFICÁCIA À EFICIÊNCIA.

A distinção entre os termos eficácia e eficiência virá a ser essencial para o aprofundamento das questões levantadas até o momento. Tendo estabelecido a questão principal “*seria a psicoterapia uma questão de eficácia?*” e tendo, por conseguinte, determinado a eficácia como um plano horizontalizado no qual se dá a ação heroica, vamos ampliar agora a questão da ação, esclarecendo de forma mais ampla o modo como ela entra em cena.

Pensar a ação implica em simetria uma dupla posição adquirida: encarar a conduta humana como um fazer específico (*ergon, práxis*; e, de novo, o modelo técnico da produção serve de referência) e conceber a ação como uma entidade própria, *isolável*, e que pode servir de unidade de base à conduta (JULLIEN, 1996, p. 69).

Esse esclarecimento de François Jullien ajuda-nos a localizar o plano da ação em articulação ao plano das representações. Se, na primeira posição, a conduta humana pode ser considerada um fazer específico, é de se supor que há uma visão pré-concebida (representada) que determina a finalidade da ação. Desse modo, para toda ação, há um fim. Essa forma utilitária de conceber o lugar do que estamos chamando aqui de ação, adapta-se fielmente à visão oriunda da “composição” e à consequente tendência do homem moderno em disponibilizar-se a si e a toda matéria (viva ou morta) enquanto fonte de recursos. A ação eficaz depende dos recortes da ciência, depende do estabelecimento de distâncias entre os entes, entre aquele que conhece e aquilo que é conhecido, entre sujeito e objeto.

Com efeito, mediante tal análise, a ciência moderna torna-se, pois, um modo de ação. Suas invenções e descobertas traduzem as diretrizes e modelos que são aplicados nas diferentes esferas que constituem o conhecimento em sua totalidade conjuntural. Desde a educação básica à cúpula das grandes empresas, os referenciais científicos atuam como norteadores estratégicos da ação, como orientações de conduta determinantes para que as respostas sejam, em termos de eficácia, as melhores possíveis.

Para o estabelecimento das finalidades da ação, no entanto, é preciso que haja uma estratégia. No caso da guerra, por exemplo, uma estratégia se calcula a partir dos recursos disponíveis e da relação dos mesmos com outras variáveis, como a topografia, as características do adversário, a motivação das tropas, etc. Esses estudos determinarão as ações a serem tomadas a fim de destruir ou desmobilizar a tropa adversária. A estratégia se utiliza da ação como um meio e das representações como modos de ordenação. A ação unificada à estratégia possibilita o que na guerra é chamado de “envolvimento”, que nada mais é do que a ação direcionada a um fim. Nesse processo, visando obter o efeito desejado, a ação resume-se ao bom emprego de uma tática que busca direcionar os esforços à aplicação prática de uma teoria, de preferência, com o menor desvio possível do planejamento prévio. Desse modo, enquanto a teoria da tática se debruça sobre os meios, a estratégia determina os fins. A tática define o “como” e a estratégia define o “para”.

Em vias de colocar-se em evolução, esse jogo conta necessariamente com polaridades já pré-definidas, como a existência de aliados e inimigos, de condições favoráveis e desfavoráveis. A mesa articuladora prevê uma relação entre elementos isolados, um embate constante visando obter as melhores posições, as melhores vantagens e retirar do adversário qualquer chance de responder à altura.

Isolada, esta ação que constitui o envolvimento permitiria obter uma “eficácia verdadeira”, enquanto “eficácia direta”, para atingir o efeito visado (JULLIEN, 1996, p. 70).

Esse modo de pensar a ação implica necessariamente a obtenção de uma eficácia verdadeira. Isso se dá, pois, ao determinarmos a ação a partir de uma visão estratégica, seja ela qual for, só poderemos obter do desenvolvimento dois resultados: o sucesso ou o fracasso. Se o efeito visado for atingido, temos então uma ação eficaz, que será eficaz enquanto efeito isolado de uma ação ou de um conjunto de ações. Entretanto, esse modo padrão de discriminação dos elementos em jogo acaba por excluir um fator decisivo e inerente a qualquer conjuntura: o imprevisto. Essa zona obscura e misteriosa invoca constantemente os homens a fazer uso de suas habilidades não prescritas, de sua bagagem existencial para

reformulação das táticas. Não é à toa que as grandes empresas que investem na mecanização do trabalho, ainda não conseguem substituir todos trabalhadores por máquinas. Não há dúvidas de que se isso fosse possível, seria feito. No entanto, a inteligência tecnológica ainda não apresenta as habilidades necessárias para o domínio completo das variáveis de uma situação. Uma máquina, pelo menos até o momento, não sabe improvisar. As máquinas apenas reproduzem ações programadas. Elas não são capazes de transcender ou se igualar a mente humana para criar algo que não esteja dentro de um campo de possibilidades já previsto pelo homem.

Contudo, como esperar num campo de batalha, no calor da evolução do adversário, a previsibilidade? Aos bons comandantes caberá, como medida de prudência, esperar justamente o contrário, que o adversário seja imprevisível e surpreenda com táticas criativas e inesperadas. Ele deve saber quando se mover e quando esperar; deve estudar os movimentos adversários e revelar pouco ou nada de seus movimentos. Essa trama torna-se extremamente complexa na medida em que, no curso das batalhas, os planos necessitam ser readaptados diante da natural imprevisibilidade dos acontecimentos. Em todas ofensivas militares já realizadas ao longo da história, é pouco provável que em qualquer uma delas os comandantes optassem pela ofensiva sem que houvesse certa confiança na possibilidade de vitória. Quão grande seria a loucura de um líder que opta pela guerra quando a derrota lhe parece iminente? No caso daqueles que se defendem, mesmo neles, há, de certo, uma dose de confiança que alimenta as forças de resistência. Não há resistência possível quando a causa é tida previamente como perdida.

Diante da imprevisibilidade da guerra e da existência, tornar-se-á necessário fazer uso de meio hábeis que fogem a qualquer possibilidade de prescrição. Ainda na obra “O tratado da eficácia”, François Jullien retoma da Grécia antiga o conceito de *mètis*, referenciado aos autores Marcel Datienne e Jean-Pierre Vernant, para designar um tipo de inteligência que escapa a qualquer possibilidade de prescrição. A *mètis* é essencialmente uma inteligência prática. Ela serve-se da adversidade, do encontro com o inesperado para alimentar-se, sempre se adaptando às circunstâncias e promovendo novas aberturas. Sua astúcia transforma os obstáculos em caminho, abre possibilidades que se adaptam constantemente às configurações do momento. A *mètis* se faz presente nos meios hábeis utilizados para lidar com o

imprevisto e, justamente por ter como condição de possibilidade o imprevisto, jamais poderá ser descrita em um manual.

“Como a *mêtis* tem como campo de aplicação o mundo do inconstante, do múltiplo e do ambíguo, a sua inteligência sabe tornar-se infinitamente flexível e desligada, ou seja, ondulante e matizada: uma vez que as realidades que ela afeta são as mais trabalhadas pelas forças contrárias, ela deve manter-se polimorfa e móvel; e para ter poder sobre uma situação constantemente mutável, deve permanecer aberta a todas as possibilidades e não deixa de se transformar para se adaptar. Ainda mais inacessível e fugaz que o mundo ao qual ela se dirige: graças à sua maleabilidade, ela pode triunfar onde, para ser-se bem sucedido, não há regras estabelecidas ou receitas congeladas.” (JULLIEN, 1996, p. 21).

A *mêtis*, ainda sim, é uma tentativa de eficácia controlada. Como ressaltado pelo próprio Jullien, ela combina a destreza de orientação de uma raposa e a capacidade do polvo de enlaçar e paralisar sua vítima. Todavia, justamente por lidar com o invisível, com o desencontro, com o imperceptível, a *mêtis* não tem, em canto algum, descritas as suas competências.

Visto que ela supõe o movente e o imperceptível, logo, o refratário a toda forma instituída em modelo, a *mêtis* escapa à tentativa de estabilização identitária, sobre o fundo de Ser e de Deus, à qual se consagrou o espírito grego. Apenas os sofistas começaram a abrir a inteligência filosófica aos recursos inquietantes da *mêtis*, mas sabe-se como a sua orientação depressa foi recalcada; é, pois, inevitável que a *mêtis* permaneça exterior ao que constitui, doravante, o fulcro da ciência helénica (e a própria palavra também depressa desapareceu da língua grega) (JULLIEN, 1996, p. 23).

A *mêtis* enquanto inteligência prática torna-se reconhecível, porém, impensável. Com efeito, o herói rico em *mêtis* poderá determinar o curso da batalha a seu favor quanto mais estiver aberto aos desencontros do por vir. Sua atenção vigilante deve permanecer sempre receptiva ao novo; à desconstrução e reelaboração das táticas, ao fracasso já esperado (enquanto uma possibilidade) de seus esquemas.

Queiramos ou não, a *mêtis* estará sempre atuando. Tanto na guerra quando na psicoterapia, seremos convocados a lidar com a indeterminação do real, com necessidade constante de nos reconfigurarmos e nos readaptarmos às

circunstâncias da forma como se apresentam. No entanto, se permanecermos apegados a concepções, a ideias rígidas sobre como e quando chegar aos nossos objetivos, dificilmente conseguiremos revelar as alternativas que a própria situação nos oferece. Afinal, a *mètis* carece de uma conduta de ação aberta e atenta ao que está em volta.

Curioso é o fato de que a *mètis*, por conta da notável dificuldade de se apreender sua essência, acabou desaparecendo da cultura grega tendo inclusive a palavra sido esquecida do vocabulário. A dificuldade é a própria resistência a qualquer forma de institucionalização característica dessa inteligência astuta. Sua essência não é tangível, não tem corpo ou identidade para assentar. Doravante, como fazer ciência da *mètis*? Como circunscrever algo que, por natureza, não pode ser delimitado, recortado e representado previamente? Não se incita a *mètis* em um laboratório de pesquisa. Ela escapa ao pensamento calculante. Podemos localizá-la, mas jamais prever o que virá de cada circunstância, ainda mais tendo em vista que o imprevisto, com o devido perdão da redundância, não se prevê e não se controla. E não é disso que se trata, justamente, na metodologia das ciências modernas da natureza? Previsão e controle?

Em face ao impasse que a *mètis* impõe para pensarmos o plano da ação calculada, talvez possamos nos distanciar um pouco do pensamento ocidental e, como faz Jullien, buscarmos no oriente outras fontes de eficácia. Recorrendo aos pensadores taoistas, Jullien propõe que pensemos a eficácia a partir do não-agir. A princípio esse termo, o não-agir, poderia facilmente ser compreendido de forma equivocada como uma postura imóvel. Porém, esse não é exatamente o sentido o termo:

Do mesmo modo, como ligávamos a eficácia à ação, sentimo-nos inclinados a interpretar o seu não-agir como o simples inverso do nosso agir heroico, logo, transformando esse no sentido da renúncia e da passividade (o Ocidente ativo sonhando o seu repouso no oriente...). Ora, bem longe de enaltecer um desinteresse pelas questões humanas, de apelar à libertação do mundo, o não-agir do *Laozi* ensina como conduzir-se aí para se ser bem sucedido (JULLIEN, 1996, p. 116).

É importante esclarecermos, com efeito, que o não-agir não deve ser confundido de forma alguma com um “fazer nada” em estrito senso. Isso nos faria

conferir uma conotação de passividade ao termo. No entanto, o não-agir é sim uma forma de ação, porém, já não é uma ação que se dê com base nos referenciais da ação heroica. O não-agir possui uma maleabilidade e uma atenção sempre aberta aos potenciais de cada situação. Ele se adapta para extrair, a partir do que se busca obter, o melhor e o possível dentro daquilo que o contexto oferece. Ele não força e nem se esforça para provocar o meio a entregar o efeito. Ele caminha em harmonia àquilo que está disposto, conduzindo a situação a partir dela mesma, para que o efeito surja e repouse despercebidamente, como se nunca estivesse estado lá. O efeito não é celebrado e destacado como uma conquista, pois o processo segue em andamento e a consequência do efeito é sua cessação. Quanto mais destacado o efeito, maior é o esforço para sustenta-lo e maior será a dificuldade para seguirmos nos adaptando às novas conformações que virão.

A ação heróica, da forma como nos apresenta Jullien, tem como característica o isolamento da circunstancialidade em polos que derivam de si mesmos e que produzem determinados efeitos a partir de um ou mais agentes. Essa visão poder-nos-ia levar a diluir a questão da ação, o agir e o não-agir, em termos de atividade e passividade, quando não é exatamente disso que se trata.

Ora, verificamos que a língua chinesa não opõe categoricamente o ativo e o passivo (a propósito, não há voz ativa e passiva), ela deixa a maior parte das suas vezes a sua diferença indecisa e descreve as operações sob um ângulo não tanto do agente como do funcionamento (o do *yong* em relação ao *ti*). Consideremos, por exemplo, a eficácia por influência, resultado de um condicionamento (como quando o potencial da situação nos torna corajosos no combate): em que aspecto ela nos é assinalável? Não a escolhemos, mas ela não se exerce também como uma violência a nosso respeito (favorecendo, como o faz, o desenvolvimento da nossa energia), mas integra-se ao mesmo tempo que se inflete. A clivagem ativo /passivo, tal como é estabelecido nas nossas gramáticas, é demasiado estreita para se apreender. Porque o que me leva assim não se deve a mim nem tão pouco é suportado por mim, isso não é nem eu, nem não eu, mas antes passa através de mim. Enquanto a ação é pessoal e remete para um indivíduo, essa transformação é *transindividual*; e a sua eficácia indireta dissolve o indivíduo. Isso, evidentemente, em em proveito da categoria do processo. (JULLIEN, 1996, p. 76).

O não-agir, ao contrário da ação heroica, inclui o devir processual inerente a toda e qualquer circunstância. Não se trata de uma escolha, mas de um acontecimento que, enquanto tal, não está subordinado às limitações restritas que

os termos passividade e atividade impõem. Trata-se, em sua distinção categórica, um tanto mais da transformação do que da ação, que convoca-nos, no seio de sua abertura essencial, a responder ao destino que se abre de forma iminente e a todo tempo. Essa atenção ao caráter totalitário, maleável e polimorfo da experiência, incita-nos a lembrar o que antes jazia em esquecimento. Tornamo-nos então abertos à compreensão daquilo que há de mais essencial na composição, na reciprocidade do deixar que algo se desvele e se encubra. Desse modo, o não-agir em sua fruição não permite que a experiência se limite a um sentido único e restrito.

O não-agir apresentado por Jullien, encontra aparente ressonância no conceito de “serenidade” de Heidegger. A serenidade é um modo de disposição que não se apresenta acessível aos referenciais de atividade e passividade. Isso é evidenciado por Heidegger no texto, em forma de diálogo, “Para discussão da serenidade: de uma conversa sobre o pensamento, que teve lugar num caminho de campo”:

E – Com efeito, ainda não sei o que significa a palavra serenidade; mas suponho vagamente que ela desperta quando ao nosso ser (*Wesen*) lhe é permitido aceder (*zugelassen ist, sich auf das einzulassen*) a algo que não é um querer.

I – Fala sempre de um deixar (*Lassen*), de tal modo que dá a impressão de se referir a uma espécie de passividade. Não obstante, julgo saber que não se trata de modo algum de um deixar deslizar e deixar à deriva (*kraftloses Gleiten- und Treibenlassen*) as coisas.

E – Talvez se oculte na serenidade (*Gelassenheit*) uma ação mais elevada do que todas as ações do mundo e do que todos os feitos da humanidade...

P – ...ação mais elevada que não é, no entanto, uma atividade.

I – Logo, a serenidade está, caso se possa aqui falar de um estar (*Liegen*), fora da distinção de atividade e de passividade...

E – ...porque a serenidade *não* pertence ao domínio da vontade” (HEIDEGGER, s/d, p. 34-35).

Tanto na experiência do não-agir quanto da serenidade, o ser das coisas encontra-se permanentemente em jogo no acontecimento do ser e não na vontade e ação humanas. O modo de correspondência àquilo que surge na experiência, se adapta e se configura a partir do que é conjuntamente dado pelo acontecimento. Há,

pois, um potencial inscrito e disponível em cada situação, não cabendo ao homem encobri-lo, restringindo-o ao seu querer.

Numa guerra, por exemplo, é de se esperar que sentimentos como medo e coragem façam com que uma pessoa enfrente a morte e ataque de forma convicta os seus adversários. Por outro lado, em um centro de meditação as ações violentas pareceriam totalmente fora de contexto. Cada situação, com suas devidas peculiaridades, aciona potenciais bem distintos uns dos outros.

Para contemplarmos o não-agir, podemos recorrer a exemplos. Um sábio chinês, ao contemplar um rio, nunca espera molhar as mãos na mesma água duas vezes. No entanto, ele reconhece que apesar de possuir um nome e uma correspondência física a um sítio específico (uma forma), o movimento incessante de suas águas faz com que ele não seja sempre o mesmo rio. A representação cognitiva e abstrata do rio atribui qualidades e características próprias ao rio, mas não determina a variabilidade da experiência no toque de suas águas.

No entanto, poderíamos nos perguntar: o que há de mais essencial no rio, suas águas ou as bordas que lhe constituem as margens? Levar o rio ao campo da representação seria creditar às margens a sua essência mais própria. Um rio seco, sem suas águas, ainda é um rio. Ele apenas carece de abastecimento, ao passo que suas águas, quando destituídas de uma terra que delimite um fluir linear e característico, jamais serão consideradas rios. Retiradas do leito, suas águas se tornam apenas água. Do mesmo modo, as mais diversas e variadas representações socioculturais (e nisso estamos incluindo também as ciências como uma de suas expressões), seriam como as bordas que margeiam e delimitam a experiência. Se retornarmos ainda à tradição budista, poder-se-ia ver na imobilidade das representações as causas da *experiência condicionada*. E não seria isso a própria essência do desenraizamento?

Aproximar-se da compreensão de que tudo é experiência é algo que carece de certo cuidado, de certa atenção. Para não esquecer-se de que as águas do rio movem-se de forma incessante, o sábio chinês permanece atento. Essa atenção, que nesse contexto não se associa de forma alguma com tensão, ultrapassa o sentido comum de alguém que vê e alguém que faz, pois não há nada que se estabilize por um instante que seja. Se não existem entes em formas cristalizadas,

não existem, com efeito, os agentes, mas apenas o acontecimento que caracteriza a experiência. O que permanece é o movimento e tão somente o mover-se que lhe determina enquanto tal. O sábio chinês é, desse modo, inseparável do rio. Ele também é movimento. Ambos coemergem, dando nascimento um ao outro, em reciprocidade ao acontecer do acontecimento. Tal como rio, seu fluir não se obstrui e nem se cristaliza em formas identitárias. Ele não se individualiza e nem se separa do todo. Logo, ele não age e nem é coagido por nada.

Entretanto, pela perspectiva heroica, se isolarmos a ação, teremos também isolados os seus efeitos. Isso viria a excluir um vasto campo de variáveis que operam também com menos destaque na trama que configura o resultado. O efeito isolado, como já vimos, é de difícil sustentação. No entanto, quando o efeito advém de si mesmo, a eficácia torna-se plena; resultando, pois, de um processo que não exige esforço para ser sustentado. O próprio potencial da situação possibilitou que o feito fosse conduzido, pelas circunstâncias favoráveis, àquele ponto.

Assumida no seu conjunto, a fórmula não significa pois apenas que o não-agir não exclui o efeito, mas sobretudo que é não agindo (sabendo não agir) que se pode chegar ao melhor no sentido desejado. Neste estado, com efeito (tal que não há nada que não se faça), a dupla negação elimina antecipadamente, do resultado a vir, todo o limite e toda a falta, leva-o a plenitude (JULLIEN, 1996, p. 117).

Se usarmos como exemplo uma partida de futebol na qual um dos times saiu vencedor, muitos comentaristas poderiam afirmar que a vitória de um dos times foi decidida por um dos “heróis” em campo. Um jogador poderá ser destacado como aquele que foi responsável pelo resultado. Em geral, atribui-se aos goleadores esse papel. Pelo viés da eficácia, essa análise fará todo o sentido. Os heróis, mediante as oportunidades que aparecerem, definem o placar a favor de seu time. Eles não perdem oportunidades. Os demais jogadores em campo imediatamente tornam-se coadjuvantes, apenas intermediários para o efeito decisivo que é a vitória. Suas atividades giram em função dos heróis eleitos a partir do seu histórico de eficácia. O nome de um jogador pode, inclusive, ser suficiente para assustar um adversário mesmo antes que ele possa desenvolver suas habilidades em campo.

Pelo viés do processo, um torcedor agradecerá efusivamente a toda defesa, ao meio campo, ao ataque, ao goleiro, ao preparador físico, ao técnico estrategista, à torcida, aos nutricionistas do time, etc. O estrategista chinês verá que sozinho, contra um time inteiro, o atacante nada faria. E não faria nada também se não houvesse campo ou uma grande organização gerenciando e promovendo toda a estrutura do evento. Tudo que acontece no campo está ligado a incontáveis fatores que incluem uma ampla preparação que vai desde a alimentação e o preparo físico até os treinos táticos e técnicos, culminando em uma situação potencial. O gol é apenas a consequência do potencial dado pela situação. Ele não é o simples resultado de uma ação pontual, de uma jogada, mas resultado do desempenho de toda uma ampla equipe face aos desafios impostos pelo adversário e por outras incontáveis variáveis que não estarão atuando de forma direta, mas que serão igualmente decisivas.

No calor dos acontecimentos do jogo, no entanto, as ações isoladas não de ser tomadas com grande destaque. Personagens e cenários se montam e desmontam em instantes, bastando um pequeno acontecimento para que heróis se transformem em vilões e vice versa. Ora, de acordo com a grande tradição do futebol, em qualquer país o gol é celebrado como uma grande conquista. Quando não, certo estranhamento é sentido pelos torcedores. Jogadores fazem festa para celebrar o gol mesmo antes de saberem o resultado final do jogo. Todavia, em muitos casos a celebração talvez não fosse tão intensa se o time já soubesse de antemão que, ao final da partida, o jogo seria perdido de virada.

À partida, o jogo implica uma falta. É preciso derrotar o adversário, e para isso o time deve se posicionar a partir de uma estratégia. As habilidades individuais serão desenvolvidas em favor de uma tática, que buscará explorar as fraquezas do adversário e os pontos fortes da própria equipe. Esse movimento conta previamente com certos limites, com o mapeamento das zonas de interesse, das áreas que devem ser controladas em campo para que o efeito, a vitória, seja alcançado. Já antecipadamente, o time deve esforçar-se para obtenção do resultado. Ele deve estudar o adversário e calcular o que for possível para que a matemática do desempenho opere a seu favor. Jogar bem ou mal, nos tempos atuais, já não é tão importante quanto em outrora. Apenas o resultado é o que conta. Ele é símbolo de

eficácia e competência. Um bom time sempre vence, e vencer é o suficiente para que ele seja, reconhecidamente, um time eficaz.

Já pela via do processo, o time buscará atuar de forma orgânica. Por mais que haja um padrão estratégico, suas ações conformar-se-ão às características do jogo. O bom coletivo será capaz de improvisar, de solucionar problemas a partir das habilidades individuais dos integrantes da equipe. A tática estará sempre em movimento em proveito do potencial da situação. A comunicação entre todos se torna indispensável. A equipe buscará o desenvolvimento de seus potenciais fazendo um uso coletivo das habilidades individuais. O resultado do jogo será apenas a consequência disso e não o contrário.

Contudo, poderíamos perguntar-nos: de que forma as situações vividas em um jogo podem se tornar uma analogia para vivências características da psicoterapia? Do mesmo modo que o jogo, se o terapeuta espera por resultados específicos de suas ações, ele estará calculando possibilidades, polarizando as forças em movimento e, concomitantemente, limitando a abertura de sua escuta. Seus ouvidos poderiam limitar-se a ouvir apenas o que é desejável. Se, por ventura, suas intervenções forem motivadas pela ansiedade de gerar o efeito esperado, ele estará adequado ao modo da composição, provocando o paciente a apresentar algo que supostamente é vantajoso. No entanto, esse dilema poderia nos instigar à pergunta: essa condição seria vantajosa para quem? Se estivermos em vias de intervir para apaziguar a própria angústia, estaremos agindo para benefício próprio. E, como definir de modo apriorístico, o que é realmente bom para o outro? Não seria, por vezes, necessário suportar por um tempo mais longo o sofrimento para que algo dali se resolva em seu próprio tempo como consequência do amadurecimento dos processos em curso? É bem possível, dadas as tendências características ao modo da composição, que futuramente a impaciência à qual a praticidade moderna nos induz venha a tornar o exercício da espera cada vez mais insustentável. Estaria então a psicoterapia fadada a ceder às investidas do pensamento calculante? Seria o modo da composição o seu destino?

Se a angústia pelo resultado acomete o terapeuta, tanto menos eficientes poderão ser suas intervenções. Na era da técnica, corremos em todas as direções, como alguém que anseia por chegar a um lugar que não existe de fato, mas que

segue vivo no amanhã, como os dias perfeitos que nos reservam as fábulas. Se, por outro lado, o terapeuta, assim como o sábio, permanecer atento e aberto aos potenciais de cada situação, talvez possamos vislumbrar ainda na psicoterapia, a possibilidade de outros caminhos.

Por outro lado, seria possível, mediante um retorno à *mètis*, o estabelecimento de um modelo de eficácia que escape à composição? Lembrando a metáfora de Jullien (a comparação da astúcia da *métis* às qualidades do polvo e da raposa), ao fazer uso dessa inteligência astuta estaremos, ainda, condicionados à obtenção de resultados práticos. Portanto, permanecemos no plano da eficácia controlada, dado que as habilidades em uso na atividade, quaisquer que sejam, permanecem fiéis aos fins estratégicos da ação. A adaptabilidade da *mètis* conta com um direcionamento prévio para transformar os imprevistos e resignificar suas táticas. Ela trabalha a serviço da estratégia, como um esforço que se redefine junto aos caminhos possíveis da ação. A *mètis* provoca o meio a entregar o efeito esperado.

O não-agir, contudo, permanece até o momento atrelado também à eficácia, porém, produzindo-a de forma indireta. Esse modo de engajar-se na ação não é produto de qualquer tentativa de controlar e calcular as variáveis dadas pelo meio. Essa forma de conduta está livre de uma causalidade abstrata. Por conta dessa distinção crucial, torna-se difícil a tarefa de estabelecer contornos tangíveis para esse conceito (a eficácia indireta). Jullien propõe então que utilizemos outro termo de referência a esse modo característico de abrir-se à dimensão processual da atividade. Ao invés de “*eficácia indireta*”, ele sugere o termo *eficiência*.

No fundo, aquilo de que falamos desde o início em que o pensamento chinês nos coloca numa perspectiva de transformação, até nos conduzir à ideia de uma eficácia indireta (que seria apenas indireta; o que do próprio interior da noção, continua a ser um paradoxo), é menos eficácia, a bem dizer que, -mais radicalmente- *eficiência*. (JULLIEN, 1996, p. 174).

Ainda descrevendo as características do conceito, o autor afirma:

À eficiência afluem a fluidez e a continuidade do processo: ela abre a eficácia a uma aptidão que já não tem necessidade do concreto para operar; procedendo de uma economia de conjunto, passa ao mesmo tempo de fim e esforço; e como, em vez de ser voluntária, ela decorre das condições implícitas, não consegue faltar muitas vezes ou desviar-se. Ela está menos do lado do agir que de um evento-realização (JULLIEN, 1996, p. 174).

Nunca é demais lembrar, todavia, que o não-agir é sim um modo de ação. No entanto, esse modo de conceber a ação possui uma natureza bem distinta do fazer heroico que vem da Grécia antiga. O não-agir é um modo da ação que, em seu pleno vigor, mantém deitadas suas raízes no solo da experiência. É um fazer com enraizamento. Enquanto, pela via do racionalismo, característica de todas as correntes de pensamento embasadas em um representacionismo concreto do real, o fazer se determina a partir da relação entre polaridades modelizadas, pela via do não-agir tudo que há é transformação em curso. Cenários se montam sem que possamos escolher o que está em jogo; não há, no pensamento chinês, a valorização da ação pontual como fonte de eficácia, mas sim aberturas possíveis que são dadas pelas circunstâncias existentes e que podem ou não ser aproveitadas. A experiência torna-se, pois, uma imersão junto a tudo aquilo que aparece, enquanto aparência que não cessa de mover-se em direção, precisamente, há lugar nenhum. O sábio nunca se esquece de que as águas que fluem diante de seus olhos são e não são, ao mesmo tempo, um rio. Para ele o rio será sempre e tão somente uma experiência de rio. A experiência é a própria natureza essencial de algo que se possa chamar de rio.

A eficiência surge então como um fazer ancorado ao constante exercício do pensamento meditante. Enquanto a ciência moderna poderá, dado o contexto trabalhado aqui, ser considerada um fazer que, sendo levado a cabo destitui-se de suas raízes, a eficiência implica enraizamento. A partir desse novo referencial conceitual, podemos reabrir a pergunta chave: *seria a psicoterapia uma questão de eficácia, ou de eficiência?*

Dando seguimento ao problema que se abre, direcionaremos agora nossa atenção e meditação ao conceito de cuidado. Poderia o não-agir se exercer como um modo de cuidado na psicoterapia?

5 O NÃO AGIR, A CLÍNICA E O CUIDADO.

Neste derradeiro capítulo que se abre, vamos direcionar o exercício da atenção à articulação de aspectos fundamentais da problemática desenvolvida até então, localizando essas referências junto a algumas das possibilidades históricas que se abrem no momento presente à psicoterapia. Iremos, para tanto, pensar na psicoterapia a partir das questões contemporâneas que englobam a relação do homem com a técnica, a eficácia e a eficiência. De início, estaremos considerando duas propostas possíveis: na primeira, podemos supor uma possível adequação da psicoterapia à composição e conseqüentemente à eficácia. Na segunda proposta, por outro lado, podemos pensar na psicoterapia como uma atividade que se potencializa quanto mais inadequada à eficácia, e um tanto, em contrapartida, à eficiência.

Na primeira proposta, estaremos levando a psicoterapia ao plano da ação heroica. Com base nessa fundamentação ética, a terapia deve proceder de tal modo que o efeito seja uma consequência natural do processo terapêutico, a saber, a cura do paciente. Contudo, tal direcionamento exige que abordemos o sentido desse termo, pois, diante da necessidade do efeito, o propósito terapêutico manifesto enquanto “cura” propõe um caminho a ser percorrido em certa direção. O modo de abertura que alia a psicoterapia à eficácia convoca-nos então a lidar com destinos reificados, com métodos estruturados para provocar a cura. Mesmo diante de certa flexibilidade em torno do que poderiam ser os “efeitos” terapêuticos, mesmo que esses contornos sejam pouco tangíveis e talvez até obscuros, ainda assim existe um propósito norteador que influenciará nos caminhos do tratamento.

Esse ponto de partida, a cura, poderá referenciar as ações por dentro de um padrão estratégico e esquemático de pensamento. Nesse caso, a ação calculada se revela como uma ferramenta disponível à condução dos efeitos desejados, tendo a oferecer um plano que visa, desde o princípio, a obtenção de um resultado eficaz, ela oferece certa possibilidade de manejo das relações de causa e efeito. Por conta disso, as representações e os esquemas ajudarão a definir o papel do terapeuta, o lugar do paciente e as técnicas utilizadas a partir do objetivo em vista. A cura é a própria culminância de todo esse processo.

Isso impõe-nos então essa ideia um tanto quanto problemática: a cura. Contudo, essa palavra pode estar associada a inúmeras situações existenciais que caracterizam experiências de “não-cura”, porém podemos supor que está “curado” aquele que goza de saúde plena, o que inclui na saúde mental, um estado de bem estar. No caso da psicoterapia, o que levaria alguém a buscar o consultório? Ele busca a cura em relação a que? Certamente os motivos que o levam ao consultório de um psicólogo não seriam os mesmos que o fariam procurar um ortopedista. Comumente os pacientes dirigem-se aos psicólogos para resolver quadros de depressão, ansiedade, insônia, hiperatividade, medo, etc. Porém, entre esses quadros listados e outros inúmeros possíveis, há algo que persiste em um âmbito comum e que não pode ser localizado apenas no corpo. Todas essas experiências são experiências de sofrimento. Por tanto, podemos supor que o que leva um paciente a procurar espontaneamente por um tratamento psicológico é a busca pela cura de suas dores existenciais, a busca pela libertação de estados aflitivos ou de condições que o paralisem de alguma forma. O sujeito que busca ajuda na psicoterapia, anseia pelo efeito terapêutico. Todavia, que limites e que possibilidades se abrem ao viés positivo da psicoterapia, direcionado à cura enquanto principal efeito terapêutico? A cura de certos sintomas levaria ao reestabelecimento da saúde?

A grande diversidade de diagnósticos possíveis gera não só a possibilidade de “ajustes” existenciais ao homem como também contribui na geração de demandas a partir da popularização e ampla difusão de medicamentos e técnicas terapêuticas pontuais. Ter um diagnóstico torna-se um referencial para o paciente que está à procura de uma informação técnica sobre sua condição existencial. O lugar identitário dado ao sofrimento pode ajudar a apaziguar a angústia do não saber. Objetivando-se, então, a partir da abertura compreensiva que lhe dá sentido, o sintoma, possibilitam-se certos caminhos terapêuticos. O contato inicial com um diagnóstico pode significar algum conforto, e orientar o sujeito na busca por ajuda especializada. A angústia agora se apresenta a ele com nome e forma.

O lugar de referência fundamental dado ao sintoma determina um tipo de estratégia clínica distinta de uma aposta ética mais próxima à estratégia chinesa, orientada hipoteticamente sob o princípio do não-agir:

Visto que, segundo os antigos tratados, o que é próprio da estratégia chinesa é adquirir apoio sobre o potencial inscrito na situação, para deixar-se levar por ele no decurso de sua evolução, está à partida excluída a ideia de predeterminar o decorrer dos acontecimentos em função de um plano que se teria delineado previamente, como ideal a realizar, e que seria mais ou menos definitivamente decisivo (no sentido em que Clausewitz fala de “plano estratégico”: é ele que indica quando, onde e por meio de que força armada deve travar-se um combate) (JULLIEN, 1996, p. 37).

A busca contínua pelo estabelecimento de hipostasia psíquicas evidencia a grande influência da ciência positivista sobre os saberes da mente, tanto por um viés organicista quanto subjetivista. Doravante, se os referenciais da psicoterapia que se desenvolvem com ênfase maior no pensamento calculante fossem levados estritamente a cabo, isso implica em estarmos operando inequivocamente com circunstâncias que contam com polaridades demarcadas. O risco de aplicarmos à psicoterapia certo determinismo causal é esquecermo-nos do “ser-aí” como acontecimento expresso a cada instante diante de nós. Isso pode evidenciar o efeito do “desenraizamento” sobre as práticas clínicas, expresso no hábito de reificar a impessoalidade dos lugares de paciente e terapeuta, reflexo do estabelecimento de instâncias simplesmente dadas como formas de acesso ao acontecimento. Deixamos de ver o paciente como um mistério que se coloca diante de nós, para solidificarmos seus posicionamentos existenciais a partir de um conhecimento científico sobre sua condição enquanto objeto.

Conicionados então à tentativa de enquadrar a escuta em teorias que confirmem nossas interpretações, a abertura existencial pode fazer-se presente na ausência de sentido, deixando escapar certos nuances na fala do outro. Em prol de uma justificativa teórica ao posicionamento do outro diante de suas questões, corremos o risco de apoiarmo-nos em demais sobre o referencial técnico disponível, comprometendo o “ser-para” do terapeuta. A escuta retida junto à necessidade de adequação a teorias e sistemas torna-se, pois, uma ferramenta pontual para tratar de questões pontuais, com pouca ênfase no processo de transformação em sua totalidade.

Por outro lado, ao contrário da ação, que é sempre pontual, a transformação atua em todos os pontos do conjunto em causa. Reside mesmo aí, um

aspecto da realidade ao qual os chineses foram mais sensíveis, e sobre o qual o antigo *clássico da mudança* não deixou de insistir: a transformação não tem lugar próprio. Não apenas ela não é local, como o é a ação, mas mesmo que não seja localizável, o seu desenvolvimento é sempre global. O seu efeito, por consequência, é difuso, envolvente, nunca acantonado (JULLIEN, 1996, p. 82 – 83)

Em favor de abordagens técnicas que tentam estabelecer terrenos e alcances demarcados, teria o homem moderno migrado excessivamente para o plano da ação? Pensando nessa abertura como aspecto característico à composição, não seria essa uma ilusão que nos coloca novamente diante da busca ingênua por ideais de objetividade e neutralidade? A própria ideia moderna de “cura” não estaria também vinculada a ideais científicos um tanto alheios ao acontecimento em sua diversidade tão humana e orgânica?

Já por outra via, a estratégia chinesa tem na transformação contínua seu único referencial estratégico. Inadequada a toda cristalização da realidade em modelos, a busca pela cura seria um trabalho incessante, um processo que nunca estanca, nunca se estabiliza em algum ponto, lugar ou lembrança. Mesmo que por ventura o paciente afirme sua busca como a tentativa de restabelecer sua saúde (em que momento perdida?), ele apenas será convidado a caminhar.

Em todo caso, se há em nós a sensação de que perdemos a nossa saúde é porque em algum momento estivemos ancorados em algum lugar no qual nossas raízes encontravam a força necessária para que seguissemos crescendo. Quem sabe essa sensação de perda reflita um pequeno desejo ou uma grande saudade de podermos refletir com alguma liberdade sobre o sentido das coisas, de nos dedicarmos genuinamente a isso, sem qualquer propósito, sem qualquer urgência. Relembrando uma bela obra de Heidegger, talvez estejamos cada vez mais surdos aos apelos do “caminho do campo”.

Todavia, o apelo do caminho do campo fala apenas enquanto homens nascidos no ar que o cerca forem capazes de ouvi-lo. São servos de sua origem, não escravos do artifício. Em vão o homem através de planejamentos procura instaurar uma ordenação no globo terrestre, se não for disponível ao apelo do caminho do campo. O perigo ameaça, que o homem de hoje não possa ouvir sua linguagem. Em seus ouvidos retumba o fragor das máquinas que chega a tomar pela voz de Deus. Assim o homem se dispersa e se torna errante. Aos desatentos, o simples desvaneceu-se. Sua força silenciosa esgotou-se (HEIDEGGER, 1969, p. 70).

O caminho do campo está constantemente falando ao pensamento. Ele nos convida a passear, a olhar para o céu, a caminhar pelo pasto, a estar no momento presente convivendo com a simplicidade. Nele podemos caminhar alheios ao tempo, de mãos dadas com o ócio, contemplando o sentido que pulsa em tudo que existe a nossa volta.

A serenidade do caminho do campo não precisa ser conquistada, tal qual uma medalha. Ela não está disponível ao arqueiro que se preocupa apenas em acertar o alvo. Também não depende de estarmos neste ou naquele lugar. A serenidade pode se oferecer àqueles que estiverem abertos aos mistérios do pensamento de sentido. Ela pode surgir do espanto de Books Hatlen frente à correria dos tempos modernos, tal como da permanência serena do mestre Zen diante do fluir do rio. Não se trata de criarmos distinções entre o paraíso e o inferno; no caminho do campo, alegrias e tristezas são igualmente acolhidas. Não estamos fugindo para outra realidade, mas nos mantendo constantemente abertos ao pensamento. O “caminho do campo” pode ser, igualmente, o “caminho da cidade”. Para isso, precisaríamos apenas nos manter abertos e atentos a certas possibilidades existenciais, a certos modos de lidar com os acontecimentos.

Contudo, essa tarefa não é simples. A era da técnica sufoca os espaços de pensamento. Na esteira desse momento histórico, o pensamento científico segue buscando desenvolver soluções terapêuticas que prometam aliar eficácia com economia de tempo. Já não damos mais lugar à tristeza, dor e lamentação como humores e afetos que constituem aspectos da existência cotidiana, e que podem nos levar acaminhar por outros caminhos. Queremos migrar logo de uma condição existencial de tristeza para outra coisa que não traga sofrimento. Onde podemos, por ventura, localizar um apelo ao “caminho das máquinas”, numa tentativa de “maquinização” do homem, talvez possamos abrir uma clareira para entender um projeto “calculante” para a psicoterapia como uma proposta que pode trazer benefícios justamente por se adaptar à operacionalidade da vida moderna. Seria então, o projeto clínico com ênfase na eficácia, mais adequado para lidar com as demandas desse momento histórico, desse “homem histórico”?

Podemos nos perguntar também, se a adaptação característica às demandas desse tempo pode ser um argumento consistente em favor da busca pelo estabelecimento de modelos clínicos que se adequem ao plano da eficácia. O problema consiste na pré-suposição de que um paciente sabe de antemão aquilo que busca. Claro que, de início e na maior parte das vezes, a impessoalidade cotidiana serve como norteador sobre interpretações possíveis para o sofrimento e as respectivas recomendações dadas em cada caso. Se uma pessoa apresenta certa dificuldade para executar suas funções no trabalho, por exemplo, será recomendado que ele procure um especialista de uma determinada área. Na maior parte das vezes o caso não é conhecido com detalhes, mas a partir do senso comum, define-se de antemão a que tipo de especialista ele deve pedir ajuda. A escolha inicial por uma abordagem terapêutica, fundada sob uma análise impessoal, contudo, pode não corresponder àquilo que o paciente espera como medida de cuidado, mas é o que se dispõe a ele num primeiro momento.

Entretanto, essa zona é tão obscura e indeterminada quanto o conceito de cura. Podemos então compreender que um referencial clínico pode se dispor a atender certo tipo de demanda, como também pode se dispor a não atender outro tipo de demanda. Não se trata de negar a importância desta ou daquela abordagem, mas de compreender que ambas possuem lugares diferentes, que se constituem a partir de demandas e objetivos potencialmente diferentes.

Pensar o estabelecimento de um projeto “calculante” para a psicoterapia seria então um problema ou uma falsa questão? Se a configuração atual da sociedade moderna gera demandas cada vez mais voltadas à eficácia, sendo consequência ou não de um processo histórico desfavorável ao pensamento de sentido, tais demandas surgem na medida em que se ofertam alternativas terapêuticas que condizem com as possibilidades vividas no momento presente. É diante desse contexto que podemos desenvolver uma linha de pensamento e refletir sobre o lugar que cada abordagem da psicoterapia ocupa.

Ao serem ofertados determinados tipos de serviços, as demandas tendem a inclinar-se para uma ou outra direção. Se habituamo-nos a ver, por exemplo, a prática da meditação como uma perda de tempo, ainda que existam muitos benefícios potenciais dentro dessa prática a tendência é que ela seja abandonada

em função de sua inadequação às necessidades instauradas pelo modo de vida da sociedade atual. Se o tempo urge como nunca, absorvendo o homem moderno em suas ocupações, todo demorar-se torna impossível ou improvável, mesmo que tal aceleração constitua um agente potencial de adoecimento.

Contudo, mesmo que eventualmente não possamos reconhecer no amargor do remédio o seu princípio ativo, talvez o melhor aspecto da meditação seja justamente uma abertura que possibilite o acesso a modos existenciais distintos daqueles que geraram as causas e condições para a instauração dos sintomas. O remédio aparentemente amargo e estranho, em alguns casos pode vir a ser justamente o mais eficaz. Contudo, mesmo se por ventura o “caminho do campo” for um remédio adequado para gerar transformações que possibilitem ao homem recuperar a “saúde perdida”, ainda assim, seria esse caminho acessível a ele? Poderia o pensamento de sentido, se dispor ao homem como uma técnica se dispõe enquanto recurso à essência da técnica?

Para Heidegger, o homem é o ser que está destinado a pensar. Ainda que possamos nos referir ao pensamento de formas especiais, como no caso do pensamento calculante e do pensamento meditante, o pensamento é um aspecto constitutivo da essência humana. Entretanto, antes de avançarmos nesse ponto, é válido considerar que a utilização da palavra “essência” poderia, por vezes, causar-nos certo estranhamento. Ao referir-se ao pensamento como a qualidade que diferencia o homem das demais espécies, Heidegger afirma que, por mais que o homem atual esteja em fuga de pensamentos, sua capacidade de pensar permanece inalterada, como uma essência fundamental característica da existência humana. O pensamento pode ser compreendido então como uma capacidade constitutiva que, mesmo quando improdutiva, permanece presente. Como um solo que, mesmo em estado de inutilização, basta ser nutrido adequadamente para servir de base ao florescimento de suas sementes. O homem estaria, assim, destinado ao pensamento, do mesmo modo que o solo à produção.

Contudo, mesmo quando estamos sem-pensamentos não renunciamos à nossa capacidade de pensar. Temos até uma necessidade absoluta dela, de um modo especial, sem dúvida, de tal forma que, na ausência-de-pensamentos, deixamos improdutiva nossa capacidade de pensar. Não obstante, só pode ficar improdutivo aquilo que contém em si um solo

(*Grund*) onde algo possa crescer, como por exemplo, um campo agrícola. Uma auto-estrada, na qual nada cresce, nunca se pode transformar num baldio. Do mesmo modo que só podemos ficar surdos pelo fato de ouvirmos e envelhecer pelo fato de termos sido jovens, só podemos tornamo-nos pobres-em-pensamentos ou mesmo sem-pensamentos em virtude de o homem possuir, no fundo (*Grund*) da sua essência, a capacidade de pensar, o espírito e a razão, e em virtude de estar destinado a pensar. Só podemos perder ou, melhor, deixar de ter aquilo que, consciente ou inconscientemente, possuímos (HEIDEGGER, 2001, p. 12).

Essa citação de Heidegger deixa claro seu posicionamento a respeito da importância que o pensamento possui na experiência humana. Quanto mais distância o homem mantiver do pensamento de sentido, mais afastado estará do solo (*Grund*) que constitui a base de sua essência. Se, por tanto, seguirmos dando lugar de primazia ao pensamento calculante e às atividades calculantes, acentuando o desenraizamento, estaríamos concomitantemente gerando também condições cada vez mais propícias ao adoecimento e aos “sintomas modernos”? Depressão, ansiedade, e diversos outros quadros clínicos recém-nomeados pelo homem tenderiam a se subdividir em inúmeras outras categorias de apreensão do sofrimento? Ao distanciar-se do pensamento enquanto aspecto constituinte de sua essência fundamental, estaria o homem moderno destinado a rodear-se de novas patologias fictícias (quadros clínicos que já eram experienciados pelo homem, mas sem possuírem qualquer referência nominal), ou estaria ele de fato tendo que lidar com novas formas de adoecimento características dos tempos atuais?

Nesse caso, supondo que a filosofia hermenêutica de Heidegger possibilite uma leitura clara sobre a história do pensamento na modernidade, poderemos concluir não só que um projeto “meditante” para a psicoterapia ainda possui relevância nos tempos atuais, como ainda pode fazer-se necessário diante da decadência do pensamento de sentido. Tal relevância se acentua justamente pela dificuldade de se encontrar, na modernidade, espaços de acesso ao pensamento de sentido. O cultivo desse exercício existencial, essa aparente abertura à natureza mais própria e originária do homem, curiosamente se indisponibiliza a ele de forma inversamente direta à sua imersão na “vida ativa”.

“Tudo aquilo com que, de hora em hora, os meios de informação atuais excitam, surpreendem, estimulam a imaginação do Homem – tudo isso está

hoje mais próximo do homem do que o próprio campo à volta da quinta, do que o céu sobre a terra, do que o passar das horas do dia e da noite, do que os usos e costumes da aldeia, do que a herança do mundo da terra natal.” (HEIDEGGER, 2001, p. 16).

Contudo, o acesso ao pensamento de sentido é negado de forma involuntária, sem que se possa escolher entre uma ou outra coisa. Não existe uma grande inteligência, ou liderança de qualquer natureza maquinando e controlando o curso da história em favor exclusivo do cálculo e do fazer ordenado da eficácia. Para nos esquecermos do caminho do campo, basta que sigamos distraídos as recomendações da cotidianidade mediana, vendo no fascínio por todo conhecimento técnico a expressão de verdades substanciais sobre a realidade das coisas. É no seio da indiferenciação entre conhecimento e verdade que o pensamento de sentido deixa de germinar. O pensamento de sentido exige que sejamos menos “conhedores” da verdade das coisas.

Porém o pensamento de sentido é o que liberta. Não liberta apenas de algum cerceamento específico, ôntico, mas liberta na medida em que permite que nos encontremos com a abertura constantemente disponível e originária que constitui o aspecto ontológico mais evidente e característico do homem: o ser. Tornamo-nos disponíveis à presença, de modo que passamos a habitar o vazio do sentido. Negar a importância do pensamento de sentido seria, de certa maneira, o mesmo que negar ao homem sua ânsia por liberdade, seu desejo de apropriar-se plenamente de suas possibilidades existências e de usufruí-las.

E porque o sentido é vazio? O sentido é vazio porque não é pleno. Na plenitude, nada se move. A ciência torna-se plena quando coagula o pensamento, quando não faz mover as ideias. O homem moderno sofre do excesso de ciência, da estagnação no conforto da praticidade que tanto o convida a cristalizar sua existência, como uma máquina disciplinada para dedicar-se apenas a executar tarefas. Nos tempos da eficácia, as perguntas infantis vão se perdendo no tempo e no espaço, deixadas em algum canto da lembrança que por vezes nos fazem sorrir de modo ingênuo. A graça da esperteza característica das boas perguntas, as perguntas de criança, agora pode até ser sinônimo de obtusidade, falta de conhecimento. Como um vaso que se apresenta demasiadamente cheio para receber o novo, nele não

cabe mais o pensamento, apenas o conhecimento. Contudo, o pensamento trabalha porque desconhece, porque não aceita, mas contesta e reposiciona; o pensamento move.

À psicoterapia, essa reflexão pode ajudar a lembrar constantemente a importância de nos mantermos pelo menos um pouco vazios para escutar o outro. É “conhecendo”, que podemos desconhecer o próprio objeto. Tornando-se vazio, o terapeuta pode ouvir genuinamente, sem impessoalizar o discurso do outro em necessidade de adequar-se aos dizeres de determinado âmbito teórico. O efeito terapêutico poderá então se apresentar não tanto pela via do que se sabe e controla, mas do não-agir, que deixa estar tudo em seu devido “não-lugar”.

[...] o que impede o efeito de se exercer ocorre quando o pleno já não é penetrado pelo vazio e quando, tornando-se opaco, constitui um obstáculo: formando um resguardo, leva o real a entopecer-se, permanece-lhe preso; mais nenhuma circulação é possível, fica nela encerrado. Privado de todo misticismo (logo sem ganho metafísico), o regresso ao vazio enaltecido no *Laozi* é um apelo a dissolver os bloqueios aos quais se prende todo real, uma vez que já não conhece interstícios e está saturado [...] (JULLIEN, 1996, p.148).

Poderia então o “não-agir”, enquanto posicionamento ético do terapeuta, constituir-se como um modo de cuidado? Na medida em que ele está vazio de si e, por isso, atento aos potenciais oferecidos pela situação, sua ocupação torna-se, pois, destinada ao campo do instável, do polimorfo, das transformações em curso. O “não-agir” necessita manter a atenção vigilante ao que está disponível, recorrendo ao que é dado pela circunstância para que se desfaçam os nós que impedem o caminhar pelo campo. O efeito terapêutico nunca é uma busca, mas sempre um acontecimento possível e provável. Na visão chinesa, o efeito duradouro matura por si próprio, não devendo ser conquistado e dominado pela via do esforço heroico. É como o lavrador do passado que cuida da terra para que as sementes germinem. Ele não acelera o crescimento da lavoura; ele trabalha com a virtualidade, sabendo que a semente contém o potencial necessário, ele pode antever o surgimento da planta. Para isso, ele apenas cuida das condições para que a semente cesse e o desenvolvimento do broto ocorra.

Contudo, ao colocarmos o não-agir como um referencial ético à psicoterapia, não estamos, em contrapartida, excluindo os benefícios eventuais que um possível projeto “calculante” pode proporcionar. Como dissemos anteriormente, tratam-se apenas de abordagens e demandas diferentes. Contudo, seriam os efeitos de ambos os caminhos tão diferentes assim? Ainda dentro da questão que acabamos de trazer à tona: poderia um projeto calculante para a psicoterapia produzir de alguma maneira a possibilidade de enraizamento? Seria possível intervir sobre um sintoma de forma calculada e precisa sem alterarmos, com isso, uma estrutura mais global? Essa é uma pergunta que abre um vasto leque de problemas e que exige certo cuidado em sua apreciação.

Não temos escopo, aqui, para entrar em detalhes metodológicos sobre a condução do tratamento numa dinâmica terapêutica mais adaptada aos referenciais científicos positivistas. Contudo, podemos perguntar a que se proporia tal abordagem e qual seria a sua finalidade. Se um modelo calculante hipoteticamente se propõe a eliminar sintomas para que o paciente retome suas atividades do mesmo modo de sempre, sem que isso configure um reposicionamento existencial para com o sentido de suas questões, então sua proposta não levará o homem a enraizar-se. O *setting* clínico não estaria aberto ao devaneio sem propósito, mas retido no interesse por informações úteis para aplicações de medidas resolutivas; caminhos calculados de adaptação; cuidados direcionados ao tratamento de quadros específicos. Sua metodologia estaria conformada à ação heroica. Essas medidas podem ter efeitos benéficos, mas não irão desencobrir possibilidades mais singulares da existência. Sua ação é investida primordialmente sobre a operacionalização dos meios em prol dos fins. Ela necessita de uma técnica e de um modelo referencial de homem para legitimar sua aplicabilidade.

Porém, o ponto fundamental para compreender o lugar do cálculo na terapia toca precisamente na questão de que demanda ele atende. Um projeto “calculante” para a psicoterapia atende precisamente ao pleito de quem não quer se enveredar pelas questões que tocam o âmbito do sentido das atividades e da própria vida de modo mais próprio. Essa é uma demanda extremamente válida e legítima. O pensamento de sentido pode se disponibilizar a qualquer momento, em qualquer existência, mas também há muitas pessoas que não verão necessidade alguma em

praticá-lo. Para essas, o desejo de se abrir ao pensamento de sentido não é uma questão que se apresente.

5.1 A QUESTÃO DO CUIDADO.

Segundo Heidegger, a era da técnica é precedida pelo advento da filosofia moderna; período conhecido pela instituição de novas metodologias de acesso ao conhecimento e à verdade. Segundo Foucault, esse marco na história do pensamento se dá a partir do que ele convencionou chamar de “momento cartesiano”. Contudo, agora, não só o sujeito se presentifica enquanto ente disponível às investigações científicas e psicológicas, como a relação histórica entre sujeito e verdade se desdobra sob novos referenciais de compreensão do mundo. O sujeito, enquanto *res cogitans*, é aquele que ascende ao conhecimento sobre as coisas do mundo, a *res extensa*. A divisão entre o mundo exterior e o mundo interior, entre espírito e matéria, sujeito e objeto, marcou a transição da filosofia antiga para a filosofia moderna. Esse novo paradigma reposiciona o lugar dos fenômenos e as condições para o estabelecimento do conhecimento verdadeiro.

Com efeito, essa nova postura diante do mundo modificou não só a relação do sujeito com o conhecimento e a verdade, como também influenciou o surgimento de novos paradigmas éticos. O imperativo socrático do “cuida de ti mesmo”, pouco a pouco dá lugar à primazia do “conhece-te a ti mesmo”. As práticas do cuidado de si constituíram por muitos séculos um referencial ético para a conduta, uma busca constante pelo melhoramento e aprimoramento de si, com ênfase na experiência enquanto campo de fortalecimento ético do sujeito.

Ao longo dessa virada na história do pensamento, segundo Foucault, o cuidado de si torna-se sinônimo de uma atitude valorativamente inferior, egoísta. Os preceitos éticos da conduta se modificam sob a influência seja da “modernidade” ou da moral cristã, perdendo seu valor cultural em prol de novos valores que incitam o homem a engajar-se em ações de cunho social e coletivo. As práticas de si que envolviam, dentre uma série de proposições, o exercício da atenção vigilante e o cuidado com as próprias ações e com o pensamento passam a ser sinônimo de uma

atitude autocentrada. Temos então uma reconfiguração e reavaliação dos princípios morais, nos quais a “renúncia de si” surge como referência à conduta, que agora se volta primordialmente do “si mesmo” para a coletividade.

Temos pois o paradoxo de um preceito do cuidado de si que, para nós, mais significa egoísmo ou volta sobre si e que, durante tantos séculos, foi, ao contrário, um princípio positivo, princípio positivo matricial relativamente a morais extremamente rigorosas. Estas regras austeras, cuja estrutura de código permaneceu idêntica, foram por nós reacimatadas, transpostas, transferidas para o interior de um contexto que é o de uma ética geral do não-egoísmo, seja sob a forma cristã de uma obrigação de renunciar a si, seja sob a forma "moderna" de uma obrigação para com os outros - quer o outro, quer a coletividade, quer a classe, quer a pátria, etc. Portanto, todos estes temas, todos estes códigos do rigor moral, nascidos que foram no interior daquela paisagem tão fortemente marcada pela obrigação de ocupar-se consigo mesmo, vieram a ser assentados pelo cristianismo e pelo mundo moderno numa moral do não-egoísmo (FOUCAULT, 2004, p. 17-18).

Vejamos agora os preceitos que constituíam o cuidado de si, segundo Foucault:

- Primeiramente, o tema de uma atitude geral, um certo modo de encarar as coisas, de estar no mundo, de praticar ações, de ter relações com o outro. A epiméleia heautou é uma atitude - para consigo, para com os outros, para com o mundo.
- Em segundo lugar, a epiméleia heautou é também uma certa forma de atenção, de olhar. Cuidar de si mesmo implica que se converta o olhar, que se o conduza do exterior para... Eu ia dizer "o interior"; deixemos de lado esta palavra (que, como sabemos, coloca muitos problemas) e digamos simplesmente que é preciso converter o olhar, do exterior, dos outros, do mundo, etc. para si mesmo". O cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento. Há um parentesco da palavra epiméleia com meléte, que quer dizer, ao mesmo tempo' exercício e meditação, assunto que também trataremos de elucidar.
- Em terceiro lugar, a noção de epiméleia não designa simplesmente esta atitude geral ou esta forma de atenção voltada para si. Também designa sempre algumas ações, ações que são exercidas de si para consigo, ações pelas quais nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos. Daí, uma série de práticas que são, na sua maioria, exercícios, cujo destino (na história da cultura, da filosofia, da moral, da espiritualidade ocidentais) será bem longo. São, por exemplo, as técnicas de meditação; as de memorização do passado; as de exame de consciência; as de verificação das representações na medida em que elas se apresentam ao espírito, etc. Temos pois, com o tema do cuidado de si, uma formulação filosófica precoce, por assim dizer, que aparece claramente desde o século V a.c. e que até os séculos IV-V d.C. percorre toda a filosofia grega, helenística e romana, assim como a espiritualidade cristã (FOUCAULT, p. 14-15).

Mesmo que não se falasse ainda na divisão mente-corpo, pode-se supor que o cuidado de si envolvia em seu enunciado, a introspecção como uma de suas recomendações mais evidentes. Era preciso familiarizar-se consigo para que se pudesse, a partir daí, melhorar a conduta ética nas relações com os outros. Não se tratava de um processo de culpabilização, no qual o sujeito poderia denegrir a si próprio por não conseguir praticar seu referencial ético ideal de modo perfeito. Tratava-se, sobretudo, de investir num “melhoramento” de si mesmo. Para tanto, o sujeito deveria tomar consciência da própria conduta e dedicar-se a trabalhar constantemente, como um artesão que lida sempre com o inacabado, moldando suas ações de modo firme e corajoso com base em um referencial ético.

As considerações de Heidegger sobre era da técnica e sua correspondência a modos característicos de lidar com pensamento e com a experiência, nos remetem a esse momento histórico como uma transição que possibilitou certas aberturas existenciais ao homem. Mas o que haveria de ter mudado tão radicalmente a ponto de colocarmos em detrimento o cuidado de si a favor de uma atitude excessivamente voltada à compreensão calculada do sujeito?

Com a ascensão da filosofia moderna, o “cuidado de si” deixa de constituir um princípio ético pertinente, caindo em esquecimento. Os cuidados que se deve ter com a alma já não estão presentes como modos de acesso à verdade do ser. Em lugar de uma atitude contemplativa, meditativa, o privilégio da verdade destina-se àqueles que conhecem o mundo a partir da racionalidade científica. O homem desvia os olhos de si, da experiência, para direcioná-los para “fora”. Agora o conhecimento torna-se uma questão de verdade como representação adequada e o próprio sujeito se torna disponível enquanto objeto a ser desvelado.

Nos tempos atuais, os referenciais morais determinantes para o homem, estão primordialmente pautados no trabalho e no sucesso que advém daquilo que se conquista a partir dele. O trabalho, expressão máxima de uma vida produtiva, torna-se evidentemente o eixo de referência que possibilita que todos os outros campos da vida se harmonizem. Não é mais o cuidado de si aquilo que pode libertar e realizar os homens, mas primordialmente as atividades laborais.

Essa reviravolta nos referenciais modernos passa a destacar a “vida produtiva” como uma nova bússola para a conduta, o que gera a necessidade de melhorarmos incessantemente o arcabouço técnico do qual o homem dispõe. O que se inaugura então na era da técnica, segundo Heidegger, é um novo modo de relação do homem com tudo aquilo que é técnico. Na era em que a composição segue sua vigência de modo determinante, o pensamento calculante torna-se hegemônico na corrida pelo aprimoramento da eficácia produtiva.

Contudo, poderia o esquecimento das práticas do cuidado de si, como consequência dessa nova era do pensamento e da moral, terem contribuído para o processo de desenraizamento descrito por Heidegger? Seria o desenraizamento uma leitura possível, uma correspondência (mesmo que inexata) do “desgoverno de si” como efeito do encobrimento de possibilidades existenciais mais favoráveis ao pensamento de sentido?

Não entraremos aqui em detalhes descritivos do cuidado de si, nem faremos uma correspondência direta entre as diversas práticas constituintes do imperativo socrático e o exercício do pensamento de sentido. Isso seria um trabalho árduo que pouco acrescentaria às questões levantadas até o momento. Também não estamos, com efeito, propondo qualquer saudosismo de outra época que possa surgir como referência ideal para o horizonte contemporâneo, longe disso. Tentar restituir o passado jamais será um caminho possível. Podemos refletir, contudo, sobre os efeitos da filosofia antiga e da filosofia moderna sobre cultura ocidental para nos colocarmos em posição de compreender como os referenciais de cuidado foram mudando ao longo da história, e como, em meio a essa reviravolta do pensamento, tornamo-nos tão restritos ao cálculo e à eficácia.

A absorção mundana, que culmina em certo “desgoverno de si” enquanto descuido da experiência, abre portas para que o homem moderno receba esse hóspede sinistro, a ausência-de-pensamentos. Na era da técnica, os grandes filósofos e cientistas, à guisa da composição, deixam de habitar a experiência enquanto referência à verdade para dedicar-se à compreensão objetiva e neutra do mundo que, supostamente, está “lá fora”. Como o acesso à verdade carece como nunca de validação pelo discurso científico, os saberes não legitimados pela ciência, como as sabedorias populares de “fundo de quintal”, vão caindo no lugar de

misticismo, tornando-se também para a visão mediana, “crendices” sem fundamento. O Homem passa então a “terceirizar” todas as práticas de cuidado. Temos agora à disposição muitas especialidades médicas e psicológicas destinadas a lidar com uma grande diversidade de demandas, que se torna maior com o passar do tempo. O cuidado ganha, como nunca antes, a alcunha do impessoal.

E como fica a psicoterapia em meio a isso? Se esse é o horizonte que se abre ao homem, é nele que se pode operar. Diante disso, carece nos interrogarmos se um projeto “meditante” para psicoterapia, fundado sob a ética do não-agir, teria alguma relevância para a sociedade moderna. Como dissemos anteriormente, há projetos distintos prontos a lidar com demandas de naturezas distintas. É possível, contudo, que mesmo possuindo grande relevância para o homem moderno, tal oferta pareça irrelevante com o constante avanço do tecnicismo moderno. O perigo não reside em uma inadequação, um desalinhamento entre oferta e demanda, mas na incapacidade desse modo de pensamento responder ao julgo da eficácia heroica e às exigências do discurso científico moderno. O perigo que se apresenta ao projeto “meditante” da psicoterapia é seguir o mesmo destino das sabedorias de “fundo de quintal”, a marca do charlatanismo.

Entretanto, afirmar a psicoterapia como um espaço propício ao pensamento de sentido não é o mesmo que afirmar que os modelos teóricos devem ser abandonados. O posicionamento “meditante” requer outro olhar sobre o papel dos conceitos, na verdade, ainda mais rigoroso do que aquele da ciência moderna. Pensar a psicoterapia como um caminho de enraizamento é se apropriar da técnica com liberdade para compreendê-la dentro de certas possibilidades e limites. Os modelos representacionais podem ser de grande auxílio prático, mas não se sobrepõem aos acontecimentos enquanto modos possíveis de experiência. Ao terapeuta, pode ser importante conservar a serenidade para assegurar-se de sua disponibilidade ao que está constantemente aberto e disponível. Enraizado no acontecimento, desapegado de si e de suas preconcepções, porém sem esquecer-las, ele poderá utilizar seu conhecimento para estar presente junto ao outro. Ouvindo de um lugar vazio, onde o pensamento nunca cristaliza, o reencontro com o pensamento de sentido pode fazer ecoar novamente os apelos do caminho do campo.

CONCLUSÃO

Se contemplarmos o pensamento de Heidegger utilizando como referencial o momento histórico atual, veremos que talvez ele seja ainda mais atual do que na época em que foi escrito. A fuga ao pensamento e o perigo do desenraizamento anunciados por ele nos meados do século passado, seguem, ainda mais radicalmente, ditando os passos do homem contemporâneo. Em todo caso, antes de atribuímos uma conotação negativa ou positiva ao horizonte histórico atual, ele é algo com o que temos que lidar. Em tempos em que a tecnologia e corrida pela eficácia tornam-se cada vez mais impregnadas na vida dos homens, o pensamento de sentido ainda persiste, talvez como uma possibilidade cada vez mais remota, mas sempre contemporânea, porque essencial, de enraizamento da existência. Contudo, a técnica seguirá produzindo a realidade a fim de assegurar e ampliar continuamente o pretense controle da existência e o encobrimento de sua própria impotência diante de tudo que é verdadeiramente essencial. Esse movimento segue seu curso a despeito da vontade do homem. Não há qualquer líder, a nível global ou local, que possa frear esse avanço. A pergunta que persiste e que deriva em inúmeras outras é: será que a psicoterapia, compreendida como lugar privilegiado do pensamento de sentido, poderia ter algum espaço em meio ao avanço da técnica e ao domínio da “composição” como modo de ser vigente? Ou será que ela recairia necessariamente em mera reprodução de uma nova técnica aplicada à lógica utilitarista moderna? Será que a psicoterapia e a meditação, bem como outras tradições de cuidado existencial alheias à eficácia, serão capazes de resistir a esse avanço e de preservar os aspectos mais fundamentais de suas práticas em meio a essas transformações históricas incontornáveis?

Podemos, por fim, responder a questão chave, “*seria a psicoterapia uma questão de eficácia ou de eficiência?*”, a partir das considerações feitas até aqui. A psicoterapia pode, com efeito, ser tanto uma questão de eficácia, quanto de eficiência, tendo ambos os caminhos certas possibilidades e limites. Em sua multiplicidade, a psicoterapia é capaz de atender às diferentes exigências surgidas no seio da modernidade. Porém, o rumo que a história dará às práticas psicológicas permanecerá sempre indefinido, sempre escapando às nossas tentativas de antever o amanhã. Contudo, apesar do mundo técnico seguir uma cadência acelerada

que favorece o encobrimento das práticas destinadas ao cuidado existencial, esses espaços permanecerão vivos, talvez pela necessidade sempre presente do homem de se vincular com aquilo que ele possui de mais originário e essencial. Os espaços de exercício das práticas do pensamento de sentido seguirão se transmutando, redefinindo suas configurações para permanecerem afinadas com as possibilidades históricas de cada momento. Na permanência serena do não-agir, a maleabilidade do pensamento encontra sempre os caminhos possíveis e necessários, como a água que, na iminência de descer da nascente à foz, supera as barreiras que impedem seu fluxo sem com isso alterar ou quebrar sua essência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- CLAESSENS, M. *Mindfulness and existential therapy*. Existencial Analysis, London, Vol. 20.1, 2009.
- FOUCAULT, M. *A Hermenêutica do Sujeito*. Trad. bras. de M. A. Fonseca e S. T. Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- HEIDEGGER, Martin. *Ser e Tempo*. (Parte I). Trad.: Márcia Sá C. Schuback, 11.^a ed., Petrópolis: Vozes, 2002.
- HEIDEGGER, Martin. *Ser e Tempo*. (Parte II). Trad.: Márcia Sá C. Schuback, 8.^a ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- HEIDEGGER, Martin. *Serenidade*. Lisboa. Instituto Jean Piaget, 2001.
- HEIDEGGER, Martin. *Para discussão da serenidade: de uma conversa sobre o pensamento, que teve lugar num caminho de campo*. Lisboa. Instituto Jean Piaget, s/d.
- HEIDEGGER, Martin. *Ciência e pensamento de sentido*. In: Ensaios e conferências. Trad. Emmanuel Carneiro Leão. Petrópolis: Vozes, 2002.
- HEIDEGGER, Martin. *A Questão da Técnica*. In: Ensaios e Conferências. Trad. Emmanuel Carneiro Leão. Petrópolis. Vozes, 2002.
- HEIDEGGER, M. *Sobre o Problema do Ser / O Caminho do Campo*. São Paulo: Duas Cidades, 1969.
- HERRIGEL, E. *A arte cavalheiresca do arqueiro zen*. São Paulo: 26.^a ed. Pensamento, 2012.
- JAOKAR, A. *The power of transhumanist meditation*. Existencial Analysis, London, vol. 23.2, p. 237-248, 2012.
- JULLIEN, F. *Tratado da eficácia*. Lisboa. Instituto Jean Piaget, 1996.
- LÉVY, P. *Cibercultura*. 2ed. São Paulo: Ed. 34, 2008.
- NANDA, J. *Mindfulness, nothing special, yet special!!*. Existencial Analysis, London, vol. 21.1, 2010.

RINPOCHE, Sogyal. *O livro tibetano do viver e do morrer*. Tradução Luiz Carlos Lisboa. São Paulo. Talento: Palas Athena, 1999.

RUSSELL, Bertrand; *O Elogio ao Ócio*; tradução Pedro Jorgensen Júnior. – Rio de Janeiro: 2ª ed. Sextane, 2002.

SÁ, R. N. *A Psicoterapia e a Questão da Técnica*, em Arquivos Brasileiros de Psicologia, Vol. 54, N. 4, p. 348-362. Rio de Janeiro: Imago Editora/UFRJ, 2002.

SAMTEN, P. *Meditando a vida*. São Paulo. Peirópolis, 2001.

SAMTEN, P. *A roda da vida: como caminho para lucidez*. São Paulo. Peirópolis, 2010.