

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
PUC-SP

Marta Tolaini Rosmaninho

**TORNAR-SE TERAPEUTA: A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO NA FORMAÇÃO DO  
PSICÓLOGO CLÍNICO DE ORIENTAÇÃO FENOMENOLÓGICA.**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

SÃO PAULO

2010

# **Livros Grátis**

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
PUC-SP

Marta Tolaini Rosmaninho

**TORNAR-SE TERAPEUTA: A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO NA FORMAÇÃO DO  
PSICÓLOGO CLÍNICO DE ORIENTAÇÃO FENOMENOLÓGICA.**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC – SP, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia Clínica sob orientação da Professora Doutora Marília Ancona-Lopez.

SÃO PAULO

2010

**Banca Examinadora**

---

---

---

**Ao pulsar da vida e  
aos meus pais, Angela e Jorge, pela vida ofertada.**

## AGRADECIMENTOS

À Marília Ancona-Lopez pela orientação impecável que me permitiu acreditar em mim e a me arriscar nessa jornada. Difícil traduzir em palavras as transformações vividas a partir do convívio com ela. Sua clareza, firmeza e generosidade são qualidades admiráveis que me lançaram em um solo confiável.

À Tânia Vaisberg e ao Gilberto Safra pelas contribuições e incentivo na qualificação para a continuidade da minha dissertação.

Ao Nichan Dichtchekian por ter me apresentado e aberto a porta da fenomenologia em minha vida. Ao lado dele conheci Gastón Bachelard e muitos filósofos que me acalentam a alma.

Ao querido amigo Paulo Evangelista que, com seu olhar cuidadoso e amável, acompanhou-me desde o início da minha vida profissional, sendo um incentivador fundamental para o início desta jornada e de tantas outras.

À Bilê Tatit Sapienza pelo acolhimento da minha expressão como terapeuta o que possibilitou adubar o solo da minha vida profissional e o florescimento desta dissertação. Sua presença foi marcante, trouxe-me conforto e confiança.

Aos colegas da PUC, Simone, Aline, Leidilene, Padre Vandro, Padre Anselmo, Peggy, Elaine, Yvone, Rúbia, Padre João, Oiama, Neusa, Pastor Merlinton, pelo convívio enriquecedor e pelo apoio.

À minha irmã Raquel por me desafiar e me incentivar a crescer.

À Marcella Guttmann por todo apoio, incentivo, paciência e amizade. Sempre me confortando com suas sábias palavras em momentos cruciais do meu amadurecimento.

À Simone Burse pela amizade, confiança, pelas aventuras compartilhadas, pelo olhar amoroso e compreensível e pela possibilidade de, através de seu olhar, me devolver a mim mesma.

À Carol Bianchi por vibrar comigo a cada conquista. Reconheço que sua confiança em mim sempre me confortou e me deu coragem para prosseguir.

Aos companheiros de Pathwork, Graciela, Ana Eid, André, Simone e Renato.

À amiga Camila Saboia, que mesmo distante, apoiou-me e me ouviu em momentos angustiantes, trazendo-me paz e compreendendo em profundidade as emoções despertadas pelo mergulho em si mesmo.

Aos meus terapeutas, Maria Inês, Liliana, Luis Claudio e Mary Jane. Cada um deles esteve ao meu lado em momentos especiais e contribuíram para a formação de quem sou.

À toda organização mundial de meditação vipássana e em especial aos professores assistentes, Macarena Infante, Arthur Nichols e Tim Lanning. E a todos os meditadores de vipássana por manterem vivo esse legado extremamente libertador.

Aos meus pacientes por compartilharem comigo suas vidas oferecendo-me a oportunidade de ser terapeuta.

Esta dissertação de Mestrado teve o apoio do Conselho Nacional de Pesquisa - CNPq.

## RESUMO

ROSMANINHO, Marta Tolaini. **Tornar-se terapeuta: a prática da meditação na formação do psicólogo clínico de orientação fenomenológica.** Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, SP, Brasil, 2010, 99 f.

Esta dissertação visa compreender, em uma perspectiva fenomenológica, a contribuição da prática da meditação vipássana para o desenvolvimento do modo de estar presente do terapeuta. Retomo, nesta dissertação, o meu percurso pessoal como terapeuta e praticante de meditação vipássana. Em uma perspectiva fenomenológica, focalizo as experiências de meditação, em um processo de imersão e distanciamento, que me permitiu refletir e expressar os efeitos da meditação no meu modo de ser terapeuta. A partir do relato das minhas experiências na prática da meditação e de vinhetas clínicas, evidencio como o meu modo de estar presente com os clientes foi facilitado na prática da meditação. O trabalho evidencia que a formação clínica vai além da aquisição de conhecimentos teóricos: inclui diferentes processos pessoais que contribuem para o modo singular de cada um tornar-se terapeuta.

**Palavras-chave:** Formação do terapeuta, Psicologia Fenomenológica, Psicologia e Meditação e Psicologia Clínica.

## ABSTRACT

ROSMANINHO, M. T. **Becoming a therapist: the practice of meditation in the training of clinical psychologists of phenomenological orientation.** Master's Thesis. Program of Graduate Studies in Clinical Psychology of the Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, SP, Brazil, 2010, 99f.

The aim of this work is to understand in a phenomenological perspective, the contribution of the practice of Vipassana meditation for the development of the way of being present of the therapist. Considering that the training of the therapist goes beyond the acquisition of theoretical knowledge, which also includes several personal processes that contribute to the unique way to become a therapist, I retake in this dissertation to my personal journey as a therapist and practitioner of Vipassana meditation. In a phenomenological perspective I focused on the experiences of meditation in a process of immersion and distance, which allowed me to reflect and express the effects of meditation on my personal way of being a therapist. Based on the description of my experiences in meditation practice as well as on clinical vignettes, I point out how my way of being present with clients was helped by the practice of meditation. This work shows that training in psychotherapy is more than the learning of theoretical knowledge, for it includes personal processes which contribute to one's becoming a therapist.

**Keywords:** Therapist Training, Phenomenological Psychology, Psychology and Meditation, Clinical Psychology.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
CAPÍTULO I OBJETIVO E CAMINHO DA PESQUISA.....	21
CAPÍTULO II A PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICA.....	28
CAPÍTULO III A MEDITAÇÃO.....	47
CAPÍTULO IV A MEDITAÇÃO E A CLÍNICA FENOMENOLÓGICA.....	64
CAPÍTULO V CONCLUSÕES.....	92
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	96

## INTRODUÇÃO

A presente pesquisa visa compreender, em uma perspectiva fenomenológica, a contribuição da prática da meditação vipássana para o desenvolvimento do modo de estar presente do terapeuta, a partir da reflexão da minha experiência.

O modo de ser do terapeuta é apresentado no curso de graduação em Psicologia, assim como são dadas indicações de como desenvolvê-lo. No entanto, durante o curso, ele costuma ser abordado de forma genérica e racional. O processo de tornar-se terapeuta, porém, é singular e grande parte desta conquista ocorre fora da sala de aula, em caminhos individuais, nos quais a racionalização nem sempre é o principal elemento. Um recurso conhecido para essa conquista é o processo terapêutico do próprio terapeuta e as supervisões clínicas, pois é a pessoa do terapeuta em sua totalidade que leva para a clínica o seu amadurecimento pessoal.

No meu entendimento, o terapeuta acompanha a vida de seu cliente, por meio de seus relatos, tendo em vista o horizonte da integração, harmonização e apropriação desse cliente, de sua própria vida. Ou seja, acompanha e cuida para que a singularização de cada cliente possa ser facilitada e alcançada. Esse é, para mim, o principal objetivo do processo psicoterapêutico, mas a caminhada rumo a esse objetivo é longa e possui nuances que precisam ser consideradas em cada indivíduo, por cada terapeuta.

Por conceber que cada ser humano é único e possui valores e anseios próprios, específicos e individuais, vejo que não é possível a um terapeuta atuar apenas seguindo um manual de conduta, desempenhando um papel, preenchendo uma função. Faz-se necessário que ele esteja presente de um modo particular na clínica, a fim de permitir que o modo de ser do paciente possa ser trazido e cuidado na terapia. As nuances e as especificidades de cada cliente são captadas a partir dessa presença específica que busca recolher e conhecer os modos de ser de cada um, a cada encontro.

O processo de tornar-se terapeuta ao qual me refiro é, assim, o da formação pessoal, o desenvolvimento de um modo de estar presente com o cliente que vai além do uso dos conhecimentos teóricos e técnicos adquiridos na academia.

A especificidade, a dificuldade e a beleza do trabalho do terapeuta é, em grande parte, o oferecimento de um eixo afetivo ao redor do qual a relação terapêutica se estabelece e se desenvolve. Nesse sentido, a Psicologia Fenomenológica frisa a importância de o terapeuta estar presente para o outro, sendo fundamental a sua abertura para o acolhimento, pois é a partir dele que o paciente se colocará na relação, e o processo terapêutico se desdobrará.

Rogers, ao refletir sobre sua experiência como psicoterapeuta, assinala a importância de “tentar viver segundo a minha [sua] própria interpretação da presente significação da minha [sua] experiência, e tentar dar aos outros a permissão e a liberdade de desenvolverem a sua própria liberdade interior para que possam atingir uma interpretação significativa da sua própria experiência.” (1977, p.39). Esse relato aponta para a necessidade do desenvolvimento genuíno de um modo de ser terapeuta.

Enquanto estudante de Psicologia, adquiri uma concepção inicial da abordagem fenomenológica nessa área, buscando ater-me às suas especificidades teóricas e metodológicas. No início da minha prática profissional, tendo como referência essa abordagem, eu prezava no encontro terapêutico o acolhimento, entendendo que a partir dele o vínculo se estabeleceria e daria início à construção de um eixo-afetivo que seria o solo, a base de toda a relação. Acolher, inicialmente, significava, para mim, ouvir e testemunhar. Ouvir atentamente, aceitar e permitir existir o que se fizesse presente. O testemunhar tinha um valor especial, pois eu o entendia como um gesto de validar e aceitar o modo de ser singular de cada pessoa. Nessa atitude de aceitação e entendimento, eu buscava reconhecer e compartilhar o modo de ser do cliente em cada situação, acreditando que a pessoa pudesse seguir seu caminho, fazer escolhas e se transformar. Em suma, no início da profissão, eu via o terapeuta principalmente como um bom ouvinte, embora intuísse que isso, por si só, não fosse suficiente. Pressentia que havia algo mais que o terapeuta poderia oferecer. Com o passar do tempo, entendi que o modo de o terapeuta estar presente para o seu cliente incluía muito mais.

Uma imagem possível que ajudou a me aproximar do modo de presença do terapeuta foi a do Homem-Húmus, trazida por Pompéia (1982). Ele faz referência a uma antiga fábula, resgatada por Heidegger (1927), que conta a história da criação do homem. Homem possui o mesmo radical de húmus, cujo sentido é terra fértil. A terra fértil é o local seguro que possui as condições básicas para que uma semente

caia e se desenvolva até sua plenitude, respeitando e considerando sua condição. É assim que vejo o encontro terapêutico. Nele, o terapeuta se coloca como homem-húmus, ou seja, como solo fértil que acolhe, alimenta, oferece chão, e o cliente, como a semente que busca as melhores condições para desenvolver suas potencialidades singulares.

Eu entendia que, na posição fenomenológica, não devia buscar regras, nem origens causais para os comportamentos dos pacientes. Na clínica, presenciava com frequência relatos que remetiam a dificuldades familiares, a maneiras de se relacionar que estavam profundamente enraizadas e que tinham origem em períodos anteriores da vida da pessoa. Eu estava convicta de que o caminho a ser percorrido era o de elucidar os sentidos dessas dificuldades para que o cliente pudesse vê-los, reconhecê-los, e não explicá-los apenas como efeitos de causas anteriores. Como suporte para o meu entendimento, apoiava-me na compreensão da historicidade como uma dimensão humana.

Em suma, diante de cada dilema que vivia na clínica, eu buscava na fenomenologia uma referência teórica, que fazia sentido e me satisfazia. Eu não pensava nessas referências teóricas durante o atendimento. Mas refletir sobre elas, posteriormente, ajudava-me a nortear o trabalho. Como isso não acontecia no ato do atendimento, o compartilhamento dessas percepções com o cliente; não me parecia ser útil e benéfico para que ele se apropriasse do seu modo de ser. Dessa forma, eu me via em dificuldades na clínica.

O tema desta dissertação surgiu, assim, no início e no transcorrer dos meus atendimentos, quando me deparei com a questão do que significa ser terapeuta.

A minha escolha teórica desde o primeiro ano do curso foi a Fenomenologia. Passaram-se alguns anos de estudos com diferentes professores para que eu pudesse perceber semelhanças e diferenças, das nuances e ênfases que eram dadas a esta abordagem e que refletiam a visão e a concepção de cada um. Fui percebendo que precisaria elaborar a minha própria visão da fenomenologia, embasada nos autores e professores com os quais eu me identificava. E todo esse processo incluía as minhas experiências pessoais e as compreensões que obtive ao vivê-las. Até porque, para ser terapeuta com descrito acima, precisava me apropriar da concepção de homem oferecida pela fenomenologia, desenvolver um olhar fenomenológico e um modo fenomenológico de acesso ao humano genuinamente meu.

Nesse sentido, para a realização desta pesquisa, foi necessário que eu recuperasse a caminhada que percorri ao me tornar terapeuta, para poder reconhecer e compreender como este processo aconteceu em mim, frisando que ele é inesgotável, que continua e se apresenta com diversas conquistas ao longo do caminho.

Tento recuperar, neste texto, minha história pessoal enquanto terapeuta, para compartilhá-la com o leitor, elegendo aspectos que influenciaram e direcionaram o meu processo, e que permitiram que essa questão aflorasse.

Um aspecto fundamental da minha história como estudante e profissional é ela estar marcada por situações que determinaram os rumos das minhas escolhas. Meu ambiente familiar me estimulou, desde criança, a ter opiniões e a expressar a minha visão crítica do mundo, e fui valorizada nesses aspectos. Ao escolher uma profissão, meu desejo foi trabalhar com educação, no sentido de compreender o que é aprender, o que é ensinar, como ensinar alguém a pensar, a estabelecer relações e ser capaz de compreender. Por sugestão de um professor do ensino médio prestei o vestibular para o curso de Psicologia, com o intuito de me aprofundar no conhecimento do homem e seu modo de ser para, posteriormente, me dedicar à educação tendo tal conhecimento como referência. Mas a vida se fez por outros caminhos.

Na minha ânsia em compreender o ser humano, fui arrebatada pela força da fenomenologia, do seu modo de compreensão do homem e do mundo. Meu encontro com a fenomenologia foi o encontro com o leme de um barco, que aponta a direção da navegação.

Esta experiência de encontro com a fenomenologia aproxima-se do depoimento de Rogers (1977) que afirma descobrir que “o sentimento que me parecia ser o mais íntimo, o mais pessoal e, por conseguinte, o menos compreensível para os outros, acabava por ser uma expressão que encontrava eco em muitas outras pessoas.” (p. 37).

No meu curso, a disciplina Fenomenologia<sup>1</sup> – que se desenvolveu por meio da leitura do livro *O paciente psiquiátrico – Esboço de psicopatologia fenomenológica* de van den Berg – mudou o rumo da minha vida. Foi amor à primeira vista. Posso me lembrar como o modo de compreensão, que se refletia

---

<sup>1</sup> Disciplina ministrada pelo professor Nichan Dichtchekenian.

tanto nas linhas da obra como nas falas e atitudes do professor, tocava-me, sensibilizava-me e a única forma possível de verbalizar tal sensação na ocasião era: “Não acredito que alguém no mundo pense assim, viva deste modo.” Para evidenciar esse modo de compreensão, cito abaixo um trecho do livro de van den Berg (1935):

Para o caçador, o carvalho é um abrigo para pássaros e uma oportunidade para se abrigar do sol. Para o madeireiro, o carvalho é um objeto que pode ser medido, cortado e vendido. Para a moça romântica, faz parte de uma paisagem apropriada ao amor. Todos vêem carvalhos diferentes. E, no entanto, o carvalho é um só. Trata-se de uma contradição? De fato é uma contradição, enquanto não distinguirmos duas formas de percepção. Se a percepção significa a observação científica e isenta de emoção, suscetível de edição e confirmação, então as três pessoas vêem exatamente a mesma coisa: um carvalho, ou seja, uma árvore, com determinada forma, provida de tronco, galhos, ramos, folhas e frutos, e cujo nome botânico é *Quercus robur*. Mas o psicólogo pouco tem a fazer com este objeto e com a percepção relacionada com ele. Em regra, a nossa percepção é de outro gênero. Nunca vemos “objetos” puros e simples, desacompanhados de qualquer outra coisa. (...) Vemos as coisas dentro do seu contexto e em conexão com as nossas pessoas; unidade esta que só pode ser quebrada em detrimento das suas partes. É uma unidade significativa. Poderíamos dizer que vemos o significado que as coisas têm para nós. Se não vemos o significado, não vemos coisa alguma. (p. 36).

Com esta citação, friso a importância da compreensão fenomenológica de que as coisas do mundo, com seus significados, fazem-se presentes em quem olha, ou seja, a pessoa que percebe e o que é percebido não estão separados. Essa é uma distinção crucial proposta pela fenomenologia para a compreensão do que ocorre na clínica psicológica.

Continuando o curso, prossegui me deliciando com o estudo de *A descoberta do ser* de Rollo May. Desde então, dei continuidade ao meu estudo no campo da fenomenologia, em grupos de estudo. Estudamos obras de Bachelard, de Binswanger e de Merleau-Ponty, entre outros. Minha identificação com o pensamento fenomenológico cresceu: cultivei o desejo e esforcei-me para me tornar uma psicóloga fenomenóloga.

Ao retomar minha trajetória, reconheço que esses grupos de estudo propiciaram momentos privilegiados nos quais pude me aprofundar na compreensão da fenomenologia. Recordo-me do estudo de *“A poética do espaço”* de Gaston

Bachelard, que, em sua ontologia poética, aborda a questão da imagem poética como novidade:

Um filósofo que formou todo o seu pensamento atendo-se aos temas fundamentais da filosofia das ciências, que seguiu o mais exatamente possível a linha do racionalismo ativo, a linha do racionalismo crescente da ciência contemporânea, deve esquecer o seu saber, romper com todos os hábitos de pesquisas filosóficas, se quiser estudar os problemas propostos pela imaginação poética. Aqui o passado cultural não conta; o longo trabalho de relacionar e construir pensamentos, trabalho de semanas e meses é ineficaz. É necessário estar presente, presente à imagem no minuto da imagem: se há uma filosofia da poesia, ela deve nascer e renascer por ocasião de um verso dominante, na adesão total a uma imagem isolada, muito precisamente no próprio êxtase da novidade da imagem. A imagem poética é um súbito realce do psiquismo, realce mal estudado em causalidades psicológicas subalternas (1957, p.1).

Nesse texto, Bachelard apresenta a imagem poética como algo que, no dizer de van den Berg, só pode ser apreendida na atitude fenomenológica, isto é, deixando de lado o saber prévio, estando presente no momento e levando em conta a percepção e o significado da vivência para cada um. Bachelard fala da necessidade da presença do homem no instante em que a imagem se dá para que esta possa ser apreendida em sua novidade. Em outras palavras, a novidade de um evento só pode ser vivida em uma atitude de abertura, sem que estejamos engessados em um sentido já estabelecido anteriormente.

A mesma atitude encontra-se expressa no exemplo do carvalho de van den Berg. A possibilidade de o madeireiro – que vive o carvalho como uma matéria prima a ser explorada – viver o carvalho como uma possibilidade de abrigo tal como é vivido pelo caçador; ou ainda, viver o carvalho como uma paisagem propícia ao encontro amoroso, significado que adquire para a moça romântica, reside em sua abertura para perceber, apreender e, portanto, atribuir um novo significado ao carvalho. O madeireiro não se limita a apenas um significado possível, mas vive a abertura de ser tocado pelos inúmeros sentidos possíveis que o carvalho apresenta a cada novo momento.

Em uma analogia com o processo terapêutico, o psicólogo deve se abrir para os inúmeros significados que os acontecimentos vividos adquirem para os seus clientes, a fim de compreendê-los. Essa tarefa exige do terapeuta uma presença que contemple a apreensão das sutilezas do modo como a experiência é relatada pelo

cliente, como ela foi vivida e como está sendo revisitada. Ao capturar o sentido do vivido a partir do relato, o terapeuta se aproxima do modo como o instante presente de seu cliente está sendo vivido por ele.

A repercussão desse modo de compreensão ecoa em minha vida e as reflexões feitas por mim, a partir de tal compreensão, vagarosamente, estabeleceram uma forte intimidade com essa postura.

Essas reflexões, no início, estabeleceram uma relação visceral com a fenomenologia, no sentido de estar profundamente tocada, envolvida por ela e extremamente emocionada com a sua descoberta em minha vida.

Após um ano e meio de formada, ingressei no “Projeto Alcance” da Associação Brasileira de Daseinsanalyse, no qual permaneci durante seis anos. O projeto propunha uma troca entre atendimentos oferecidos gratuitamente para a população com dificuldades financeiras, e supervisões.

Os grupos de estudos ofereciam a oportunidade de conhecer e estudar a fenomenologia, bem como os diálogos desencadeados nos estudos e nas supervisões clínicas possibilitavam viver a postura fenomenológica e, assim, integrar os conhecimentos com a ação prática contribuindo para a conquista de uma atitude fenomenológica genuína.

Por mais que na supervisão os existenciais heideggerianos fossem invocados para auxiliar a compreender os clientes, a tarefa de compreendê-los no ato, no gesto, no *setting* terapêutico era outra. As leituras de Bachelard ecoavam em mim, como se me dissessem e me lembrassem um modo de ser, um modo próprio de ser do homem. E era essa atitude que eu almejava alcançar e fui compreendendo que para acessar o mundo do cliente é necessário que eu esteja, de fato, presente na relação.

Nesse caminhar, adquirindo conhecimentos sobre a fenomenologia, vivenciando o modo de ser de professores, terapeutas e colegas, homeopaticamente, doses de fenomenologia foram sutilmente e continuamente ingeridas por mim. E alguns conceitos foram se integrando em meu modo de ser terapeuta.

Foi fundamental, a integração do conceito de intencionalidade desenvolvido por Husserl. Ele fala do modo singular e único de o homem compreender o mundo, e é assim apresentado, em Psicologia, por Forghieri (1993):

A consciência é sempre intencional, está constantemente voltada para um objeto, enquanto este é sempre objeto para uma consciência; há entre ambos uma correlação essencial, que só se dá na intuição originária da vivência.

A intencionalidade é, essencialmente, o ato de atribuir sentido; é ela que unifica a consciência e o objeto, o sujeito e o mundo. Com a intencionalidade há o reconhecimento de que o mundo não é pura exterioridade e o sujeito não é pura interioridade, mas a saída de si para um mundo que tem uma significação para ele. (p.15).

Passei a ver o homem e o mundo a partir dessa proposta na qual ambos se constituem mutuamente, um existe para o outro, não há um mundo e um homem separados. Apropriei-me também de uma ferramenta, oferecida por Husserl, para apreender o que se mostra: a redução fenomenológica. Ela consiste na suspensão dos valores, crenças e definições que constituem o nosso mundo natural, aquele no qual vivemos sem nos perguntarmos sobre ele. Esse colocar entre parênteses os conhecimentos prévios é a atitude proposta para quem deseja se aproximar de um fenômeno, para apreendê-lo em sua peculiaridade e novidade. Forghieri (1993) coloca:

A redução não é uma abstração relativamente ao mundo e ao sujeito, mas uma mudança de atitude – da natural para a fenomenológica – que nos permite visualizá-los como fenômeno, ou como constituintes de uma totalidade, no seio da qual o mundo e o sujeito revelam-se, reciprocamente, como significações (p.15).

Entendi que a possibilidade de compreender o mundo fenomenologicamente exige uma mudança de atitude. Ela corresponde a uma postura de abertura para compreendê-lo em sua originalidade e totalidade. Nesse sentido, observo o quanto a minha experiência direta com as pessoas que viviam essa atitude contribuiu para formação da minha própria postura como terapeuta. Elas me mostravam a riqueza dessa atitude e eu ficava encantada com a possibilidade de viver nesse olhar, nessa compreensão. O estar presente para a fenomenologia pode ser expresso em termos comuns, em qualidades que carregam, porém, sentidos peculiares. Rogers (1977) diz que, após anos de experiência como psicoterapeuta, tinha “aprendido a ser mais sutil e paciente na interpretação dada a um cliente do seu comportamento, aguardando uma oportunidade em que a pudesse aceitar sem perturbação.” (p.23).

Outra dimensão, igualmente importante, do meu trajeto acadêmico e profissional diz respeito à minha busca espiritual.

Sou filha de pais católicos não praticantes e não fui batizada. Desse modo, não tive uma formação religiosa específica na infância, embora acreditasse na existência de uma dimensão espiritual do homem. Mesmo sem ter uma formação religiosa específica, recordo-me de a minha mãe me levar a diferentes locais de prática espiritual e religiosa, entre eles,,a missa no mosteiro de São Bento, a escola espiritual Mahikari, na qual pessoas iniciadas impunham as mãos sobre mim, e um centro espírita kardecista, no qual assistia a sessões de desobsessão e recebia passes. Desse modo, fui cultivando com prazer e liberdade um interesse pela espiritualidade.

Na adolescência passei a me encantar com a natureza, o mar, a floresta, a cachoeira e fiz desses contatos a expressão da minha espiritualidade. Paralelamente, como em minha casa a leitura sempre foi incentivada, muitas vezes me vi lendo livros de filosofia oriental que encontrava na biblioteca de minha mãe, como o *I Ching* e livros sobre taoísmo e budismo entre outros. Essas referências confortavam-me espiritualmente, embora nunca estivesse comprometida com qualquer sistema particular.

Assim como a fenomenologia surgiu inesperadamente na minha vida, a possibilidade de praticar a meditação também. Quando me formei, estava interessada em atuar na clínica, considerando a dimensão corporal de meus clientes, pois estabelecia espontaneamente associações entre estados emocionais e corporais. Ao lado do estudo da fenomenologia, estudei as abordagens corporais oferecidas por escolas psicológicas, e me dispus a compreender o homem segundo a Medicina Tradicional Chinesa. Minha intenção era aprender a ser uma psicóloga clínica e uma massoterapeuta competente, para, posteriormente, unir em meu trabalho essas duas dimensões do Homem, a psicológica e a corporal. Na época, busquei um curso de formação em massoterapia<sup>2</sup>. Nesse contexto, fui apresentada à prática da meditação. No curso, éramos convidados a “aquietar a mente” antes das aulas práticas de massagem e antes dos atendimentos. Esse “aquietar a mente” ganhou força e espaço na minha vida e me levou a participar de cursos de dez dias de meditação vipássana na tradição de Sayagyi U Ba Khin<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Realizado na escola AMOR – Associação de Massagem Oriental.

<sup>3</sup> Cursos ministrados por professores assistentes de S. N. Goenka.

Localizo, então, dois grandes encontros em minha vida: a fenomenologia e a meditação. Considero que a ambas “me escolheram”, vieram ao meu encontro e, com naturalidade e espontaneidade, cresceram e ganharam espaço na minha vida.

É com esses referenciais que desenvolvo minha dissertação de mestrado. A partir de uma revisão detalhada da minha vivência com a meditação e da minha atuação como psicóloga clínica fenomenóloga, busco compreender e explicitar o modo de ser terapeuta fenomenóloga e como a prática da meditação colaborou no desenvolvimento dessa identidade.

O desejo de realizar essa pesquisa surgiu a partir da evidência de que a prática da meditação colaborava significativamente para o meu modo de ser psicóloga de orientação fenomenológica. Essa evidência me levou a considerar possíveis contribuições dessa prática para a conquista e manutenção de um modo de estar presente que me parece relevante para o psicólogo clínico.

Acredito que a formação do psicólogo está atrelada à sua apropriação de um modo específico de ser si mesmo. O autoconhecimento, para a psicologia fenomenológica, não se caracteriza por uma averiguação intelectual e racional sobre si mesmo. Ao contrário, corresponde ao processo de reconhecer-se e apropriar-se dos sentidos singulares e do modo próprio de ser. No contexto da formação de terapeutas, o autoconhecimento aponta a necessidade de o terapeuta saber sobre si mesmo. Rogers (1977) afirma que a pessoa só pode construir uma ponte para se comunicar com os outros “se primeiramente se dispôs a ser ela mesma e se lhe é permitido ser ela mesma.” (p.33).

Recordo-me de psicólogos que, ao serem questionados sobre qual linha seguiam em seu trabalho clínico, respondiam criando um termo inventado, derivado de seu próprio nome. Assim, ao perguntar à Simone qual abordagem psicológica seguia, ela respondeu que sua linha era a “simoniana”. Isto corresponde a dizer que é a presença da Simone, diante do seu paciente, que revelará o modo de ser e de viver específico do paciente em determinada situação. Isto significa que cada psicólogo é terapeuta de um modo único e singular. Essa afirmação mostra não ser possível generalizar um trajeto ideal que garanta a formação do psicólogo. Acredito, no entanto, que o trajeto de cada um apresenta não só experiências que podem ser reconhecidas, compartilhadas por outros psicólogos, como também oferecer modos de ser e de compreender o que é um terapeuta auxiliando no desenvolvimento e crescimento mútuo. Por essa razão, minha investigação caminhará na retomada e

análise de situações vividas por mim na prática da meditação e na prática clínica, buscando compreender no que elas refletem meu amadurecimento e apropriações do meu modo específico de ser psicóloga clínica de ordem fenomenológica.

Acredito que o esclarecimento e a exposição das contribuições que a prática da meditação tiveram na formação do meu modo de estar presente enquanto terapeuta poderão auxiliar na compreensão do porquê de tantos psicólogos buscarem, hoje, a prática da meditação e, principalmente, ajudar a compreender como se dá a formação do terapeuta e do seu modo de estar com o cliente. Em fenomenologia não se buscam leis ou regras universais, mas a exposição de um modo de ser é paradigmático para experiências semelhantes.

Aiello-Vaisberg (2008) aponta para a necessidade de a supervisão clínica, nos cursos de psicologia, constituir um “espaço integrador de conhecimento e *holding*” (p.143). Essa constatação assinala para a importância de o estudante de psicologia, ou de o psicólogo iniciante, realizarem um movimento de integrar seus conhecimentos teóricos com o seu desenvolvimento pessoal; sugere a pertinência da realização desta dissertação, uma vez que persigo certo modo de ser que me favorece enquanto terapeuta. Eu me reconheci nos diversos relatos presentes no artigo de Aiello-Vaisberg, nos quais os estudantes falam de suas expectativas idealizadas, frustrações e sentimentos de estar enganando o paciente. Penso que as dúvidas diante do meu processo de formação pessoal como terapeuta e o interesse em compreender este processo levou para o desenvolvimento desta pesquisa.

A ênfase dada à vivência nos dois âmbitos da minha vida foi um dos fatores que me levou a optar, em minha dissertação, a assumir o meu modo de ser terapeuta e como cheguei a ele e a expô-lo para a comunidade científica para compartilhá-lo e ser avaliado por ela. Espero, assim, contribuir para a compreensão sobre o fazer fenomenológico na clínica psicológica, e sobre as possíveis contribuições da meditação para o processo de formação do terapeuta.

Refletindo sobre os efeitos da meditação em meu modo de ser terapeuta, comecei a vislumbrar qualidades adquiridas nessa prática que favoreciam o meu estar presente na clínica. Já Ancona-Lopez (2002) mostrou aproximações entre o método fenomenológico e a prática da meditação, no caso, da meditação compreendida na tradição judaico-cristã. Eu, de certa forma, sempre intuí que o processo de meditação praticado por mim e as qualidades necessárias ao modo de estar presente na clínica fenomenológica se aproximavam. Na reflexão sobre os

efeitos da meditação, comecei a identificar suas repercussões na minha presença na clínica. Pretendo assim, refletir ainda mais sobre elas, para poder expor e reconhecer seus efeitos na formação do terapeuta. A formação do terapeuta é aqui entendida como um processo de transformação do modo de estar presente.

A meditação, ao proporcionar o desenvolvimento de certo modo de presença, atravessou a minha formação enquanto terapeuta invadiu a minha prática, contribuiu e contribui para o cultivo constante do meu modo de ser fenomenóloga clínica. Assim, delimito o meu objetivo como sendo a busca da compreensão da contribuição da prática da meditação vipássana para o desenvolvimento do modo de estar presente do terapeuta.

## **CAPÍTULO I**

### **OBJETIVO E CAMINHO DA PESQUISA**

#### **Objetivo**

O objetivo desta dissertação é compreender em uma perspectiva fenomenológica, a contribuição da prática da meditação vipássana para o desenvolvimento do modo de estar presente do terapeuta.

#### **O caminho da pesquisa**

Coerentemente com a abordagem, o método utilizado nesta dissertação foi o da pesquisa qualitativa fenomenológica nos moldes de um texto discursivo-reflexivo. Para compreender a contribuição da prática da meditação vipássana para o desenvolvimento do modo de estar presente do terapeuta, recorro a minha própria experiência como meditadora e psicóloga clínica. Focalizo e aprofundo os pontos de conquistas e de maturidade alcançados no processo de meditação e refletidos na prática psicológica. Sendo assim, nessa pesquisa busquei mergulhar nas experiências vividas na meditação e na clínica.

Cabe ressaltar que, embora neste trabalho o sujeito da pesquisa seja eu mesma, ele não se configura como um estudo meramente introspectivo. Desenvolvi este trabalho em um diálogo constante com a minha orientadora e meus colegas da pós-graduação em psicologia clínica. As reflexões foram sendo discutidas e reelaboradas em um esforço coletivo de abertura aos sentidos da experiência o que, do ponto de vista fenomenológico, valida intersubjetivamente as conclusões.

Esta dissertação exigiu, também, que eu me debruçasse sobre as minhas experiências para poder considerar em profundidade os diversos aspectos presentes no desenvolvimento do meu modo de estar presente, e realizasse um esforço de me expor, ao qual eu me propus. A exposição de minhas experiências mostrou-se rica e estimulante, pois permitiu que eu as compartilhasse, em um ambiente acolhedor e seguro, que possibilitou um diálogo que evidenciou a importância de elucidar significados e de refletir sobre as experiências, o que, mais uma vez, confirma o caráter não apenas introspectivo deste trabalho.

Embora dissertações como esta – que se refere às experiências do próprio autor – não sejam frequentes no mestrado, o meu trabalho não é inovador. Já em 1990, Figueiredo orientou a dissertação de mestrado de Silva, no Programa de Psicologia Clínica da PUC – S.P. Nessa dissertação, a pesquisadora revisitou o seu trabalho como psicóloga e buscou compreender a construção pessoal do seu modo de ser terapeuta a partir de suas experiências de atendimento.

Silva (1990) coloca:

O método possibilitou a relação terapêutica de mim com todos os outros a quem fui comunicando o que descobria, tentando compreender o que se passava, na busca da compreensão de mim mesma. Os que me ouviam me devolviam os meus enganos, as mentiras, os esconderijos que eu ocupava para não me expor. (...) [O método] Levou-me a outros caminhares, que me fazem pensar que o terapêutico das relações terapêuticas para o terapeuta é a vivência dessas relações e a comunicação dessas vivências, com a emoção do vivido, na busca cada vez mais densa de si mesmo, percebendo-se no contato-consigo-mesmo, no contato-com-o-outro. Levou-me, ainda, a refletir que as indagações que os terapeutas possam fazer a respeito de seu ofício de estar com o outro poderão encontrar uma via aberta nas questões que eu me propus refletir e comunicar nesta pesquisa. (p. 24).

Estudos que têm como sujeito o próprio pesquisador podem ser encontrados não apenas no campo da Psicologia, mas, também, em outras áreas das Ciências Humanas. Tzvetan Todorov, por exemplo, no livro *O Homem desenraizado* (1999) desenvolve uma reflexão crítica e reinterpreta o seu próprio passado. Ele revisita a sua experiência para, a partir dela, temas como o racismo, a hipocrisia, a perda de autonomia dos indivíduos, a dificuldade de se encontrar uma identidade e a defesa da democracia.

Na tentativa de elucidar algumas experiências e emoções, Todorov (1999) retoma suas experiências, lembranças e justifica a necessidade dessas reflexões:

Eu experimentava a necessidade de estabelecer uma relação mais clara entre o objeto que procurava conhecer e o sujeito que eu era – uma relação que me parecesse pertinente no campo das ciências humanas, diferentemente do que se passa nas ciências da natureza. Senti uma necessidade, em meus textos sobre literatura e em outros discursos, não de desabafar mas de alimentar meu trabalho com algo mais do que a simples leitura de livros dos outros: com minhas intuições pessoais, logo com minha experiência. (p. 25).

Convém lembrar que o próprio Edmund Husserl iniciou suas reflexões, que resultaram no surgimento da Fenomenologia, debruçando-se sobre si mesmo e refletindo sobre o seu modo de conhecer, e sobre o modo de os fenômenos se apresentarem à sua consciência. O próprio conceito de intencionalidade, um dos fundamentos da fenomenologia, implica a unidade indissolúvel da consciência e do objeto da consciência, o que tem por efeito o fato de não se poder aspirar a uma total objetividade. A subjetividade do pesquisador estará sempre presente em toda e qualquer pesquisa. Husserl (1929) coloca:

A bem dizer, o mundo não é para mim outra coisa senão o que existe, e vale para a minha consciência num **cogito** semelhante. Todo o seu sentido universal e particular, toda sua validade existencial, ele tira exclusivamente dessas **cogitationes**. Nelas transcorre toda a minha vida intramundana, portanto também as pesquisas e esforços que tenham que ver com minha vida científica. Não posso viver, experimentar, pensar; não posso agir e emitir julgamentos de valor num mundo outro que aquele que encontra em mim e tira de mim mesmo seu sentido e sua validade. (p.38).

Buber [s.d], ao explicitar a sua compreensão sobre a relação dialógica, remete-se a um acontecimento de sua vida aos onze anos, e afirma: “Se tivesse que explicá-lo agora, a partir da recordação ainda viva em minha mão, teria que dizer: o que experienciei no animal foi o Outro, a enorme alteridade do Outro...” (p.57).

No campo da Psicologia da Religião, Fowler (1992), ao pesquisar os estágios da fé, diz com muita clareza:

Irei compartilhar experiências, minhas e de outros, que nos proporcionam aberturas para a compreensão da natureza e das atividades da fé. (...) Dizer que este será um livro pessoal não significa que ele seja puramente subjetivo, um mero compartilhar de anedotas e fantasias, ou um confessionário voltado para a auto-satisfação e repleto de universais solipsistas. Como espero que venha a se tornar óbvio, estou comprometido com um exame e esclarecimento rigoroso dos significados que compartilhamos. Este livro pretende ser uma obra de estudo e pesquisa responsável. (p. 10).

Trata-se de estudos e pesquisas desenvolvidas a partir de referências a conteúdos pessoais, experiências, lembranças, e imagens vividas pelos autores.

Esses atos de consciência, por meio dos quais os homens constituem ao mundo e a si mesmos, contribuíram para consolidar conceitos, para dar-lhes contornos mais definidos e claros. São pesquisas que oferecem um contraponto ao modo de as ciências naturais abordarem seus temas.

Os caminhos para a realização desta dissertação foram se delineando à medida que eu explicitava o tema, e uma marca deste percurso foi o meu movimento de verificar se tudo o que eu lia e produzia ressoava em mim. Ao mesmo tempo, esse anseio se revelou um obstáculo, uma dificuldade, pois à medida que eu produzia e refletia sobre um aspecto, ao final de um trecho, a própria questão se transformava. Assim, o trabalho desenrolou-se como uma grande espiral ascendente: formulei e reformulei as minhas ideias constantemente, em um movimento de mergulho na experiência, de afastamento para o exercício da reflexão com o intuito de chegar à expressão que permite o seu compartilhamento, nos moldes do que é proposto para a pesquisa em fenomenologia e um novo mergulho na experiência, revisitando-a.

Um dos primeiros esforços foi o de caracterizar a psicologia fenomenológica, como a compreendo, recuperando aqueles pressupostos do movimento fenomenológico que se mostraram importantes na minha concepção sobre o ser humano. Essa foi uma longa e árdua tarefa, pois a própria abordagem da psicologia fenomenológica é plural, e recusa uma sistematização teórica formal e estática; apresenta-se em textos diversos que tratam do homem, sendo que, em cada um deles, o olhar do autor se faz presente. Consequentemente, cada texto tem tonalidades singulares. Essa característica do pensamento fenomenológico frisa a importância de ele se constituir em uma apropriação que é sempre pessoal.

Além de ler os autores fenomenólogos – e procurando não me ater a textos filosóficos –, li autores da área da psicologia cujas escolas possuem sua origem no pensamento fenomenológico, como a Gestalt-terapia e a Psicologia Humanista desenvolvida por Rogers. Não me ative, no entanto, a esses referenciais. Como meu objetivo era desenvolver este trabalho do modo mais fiel possível à minha experiência, procurei descrever a psicologia fenomenológica a partir dos autores iniciais aos quais fui apresentada, e com os quais desenvolvi meu pensamento fenomenológico. Nessa descrição, expressei, simultaneamente, a visão que possuo da fenomenologia e o processo de aquisição desta visão que vem se formando desde o início da graduação há catorze anos. Procuo descrever e localizar as

peculiaridades da psicologia fenomenológica, com seus fundamentos e entendimento do significado de ser homem. Destaco, também, como entendo a presença do terapeuta no processo terapêutico.

Outra tarefa importante, para mim e para o meu trabalho, foi a sistematização do que significa meditação e o que a sua prática diária desenvolve enquanto modo de estar presente. Para apresentar a meditação, a principal referência foi, inicialmente, a minha própria experiência em meditar. Como na tradição da escola em que aprendi a meditar, os aspectos teóricos não são fundamentais, ao contrário, o aluno é incentivado apenas a praticar, sem se ocupar com interesses intelectuais e filosóficos, vi-me sem referências teóricas nas quais me apoiar.

Decidi, então, como ponto de partida, buscar textos sobre meditação relacionados à psicologia para ter uma visão do que se compreende na área sobre o meditar.

Inicialmente, fiz uma revisão bibliográfica considerando os temas da meditação e da psicologia encontrando inúmeros artigos. Em sua grande maioria, entre os quais Persinger (2003) e Newberg & Iversen (2003), abordam a meditação no âmbito da neurociência, ou relacionam o seu efeito na diminuição de algum sintoma específico, como estresse, dor, drogadição.

Encontrei, também, trabalhos e livros que buscam fazer uma junção entre psicoterapia, meditação e o budismo. Mas encontrei poucos artigos que relacionassem a meditação com a formação do psicólogo, e mais especificamente ainda, que considerassem o modo de o terapeuta estar presente em seu trabalho clínico.

Uma autora que trata do tema é Pinto, cuja dissertação de mestrado foi publicada em 2002, sob o título “A iluminação do sagrado”. Neste, ela apresenta a evolução da consciência, segundo a *Yoga*, considerada como uma filosofia de vida. A autora é psicóloga transpessoal; em seu livro apresenta, também, a evolução da consciência no homem segundo essa abordagem. Na conclusão, ela estabelece paralelos, aproximações e distanciamentos entre os estágios da consciência apontados pela *yoga* e os apontados pela psicologia transpessoal.

Embora a autora não trate especificamente da meditação e sua abordagem do tema seja diferente da minha, a leitura de seu livro foi extremamente significativa para o início da realização desta dissertação. Ela enfrentou o desafio de relacionar dois universos tão diferentes quanto a *yoga* e a psicologia em um trabalho

acadêmico e eu estava diante de dois aspectos da minha vida, a meditação vipássana e a abordagem fenomenológica em psicologia, buscando um modo específico de aproximá-los para compreender a sua interação na formação do psicólogo.

Na bibliografia pesquisada, encontrei as obras de Naranjo que é médico psiquiatra, especialista em Gestalt-terapia, e, desde a década de 70, reflete sobre a psicologia e a meditação. No ano de 1999, lançou o livro *Entre meditación y psicoterapia*, que foi traduzido para o português em 2005. Nele, o autor apresenta a evolução das suas pesquisas nessa área e traz exemplos da formação que ele oferece não só para terapeutas, como também para educadores. Encontrei em Naranjo referências sobre o meditar que me apontaram uma possibilidade de sistematização do que se entende por meditação atualmente no mundo ocidental.

Em seguida, envolvi-me com os textos filosóficos e teóricos disponíveis na tradição que pratico, incluindo material de um curso de oito dias de meditação vipássana, o *Mahasatipatthana Sutta*, ou *A Grande Palestra sobre o Estabelecimento da Consciência*, no qual os ensinamentos de Buda são oferecidos a fim de aprofundar o entendimento sobre a prática da meditação e seus benefícios.

O livro *A arte interior do psicanalista*, de Trinca contribuiu, da mesma forma, para pensar a formação do terapeuta propriamente dita. Com ele, pude compartilhar as peculiaridades deste ofício. A perspectiva de enxergar o trabalho do terapeuta como um ato criativo, que exige uma entrega ao encontro, no qual a sua presença genuína é essencial em cada sessão, coincidiu com a minha vivência, e me indicou uma trilha a seguir.

Ao mesmo tempo, a ideia de idioma pessoal desenvolvida por Safra (2004) enriqueceu o meu entendimento sobre a especificidade do trabalho do psicólogo clínico, “que se funda na singularidade do Outro.” (p.122). Safra (2004) aborda a importância do processo de singularização do terapeuta para que ele possa acessar e se aproximar do idioma pessoal do paciente e afirma:

O analista é aqui não aquele que nomeia com sua linguagem as situações de vida do paciente. Ele, a partir de sua posição, do lugar singular que ocupa a sua existência, coloca em diálogo o que o paciente apresenta, na medida do possível, no registro pessoal do paciente (p.123).

Ao me aproximar dessa ideia, recordei-me da presença constante do meu anseio pessoal em conquistar o gesto genuíno. Penso que esse anseio contribuiu para a minha prática clínica e, portanto, para a minha formação como terapeuta. Rogers (1977) acalanta-me ao dar seu testemunho:

Descobri que sempre que confiava num sentimento interno e não intelectual acabava por encontrar a justeza da minha ação (...) Fui assim pouco a pouco confiando cada vez mais profundamente nas minhas reações totais e descobri que as posso utilizar para orientar meu pensamento. Comecei a ter um respeito maior por esses pensamentos vagos que me ocorrem de tempos em tempos e que **sinto** como importantes. Sinto-me inclinado a pensar que essas idéias um pouco obscuras ou essas intuições me levam a penetrar em campos importantes. Confio assim na totalidade da minha experiência, a que acabo por atribuir mais sabedoria do que ao meu intelecto. (p.34).

Minha dissertação termina com uma discussão reflexiva sobre as dimensões da fenomenologia e da meditação, e seus efeitos na presença do terapeuta. Na realidade, essa discussão foi realizada ao longo de toda a dissertação sempre que encontrava um sentido, uma repercussão e uma ampliação da minha visão, ou seja, diante de cada compreensão que alcançava. Guardei cada um desses momentos e os apresento ao final deste trabalho.

Tendo como referência a meditação e o desenvolvimento da presença conseguido através dela, e, no panorama da psicologia fenomenológica, discuto o caráter formador da prática da meditação vipassana no processo de aquisição, amadurecimento e cultivo das qualidades do meu modo de estar presente como terapeuta de orientação fenomenológica.

Nesse sentido, a minha experiência como psicóloga, juntamente com vinhetas que se referem a experiências vividas na clínica, nas quais pude identificar avanços e mudanças no modo de ser meu e de cada cliente, estarão presentes neste trabalho. Para essa exposição, necessitei de coragem, pois nela desnudo o meu modo próprio de estar presente como fenomenóloga na clínica. Penso que esta é também a sua riqueza, pois permite um compartilhamento, fruto de uma reflexão honesta baseada na abordagem fenomenológica, que não pretende esgotar a questão, mas, ao apresentar-se, provocar modos de pensar e compreender a formação do terapeuta.

## CAPÍTULO II

### A PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICA

A fenomenologia surgiu no âmbito da filosofia a partir de um questionamento sobre o que é o conhecimento e sobre sua confiabilidade. Segundo Critelli (1996), a fenomenologia propõe um novo modo de pensar o conhecimento e a “determinação mais básica desse pensamento, que é a de dirigir-se para o real identificando nele seu caráter de fenômeno e não de objeto” (p. 9), rompe a separação entre a consciência e o objeto da consciência.

A fenomenologia traz também um questionamento acerca da verdade, pois, como consciência e objeto da consciência se constituem mutuamente, o real se dá, também, nessa constituição. Conseqüentemente o real é também mutável e provisório. Desse modo, “fenomenologia fala dos modos infindáveis de se ser.” (p. 16). Critelli (1996) continua:

Desta maneira, a relatividade não é vista pela fenomenologia como um problema a ser superado, mas como uma condição que os entes têm de se manifestarem: no horizonte do tempo e não do intelecto, e em seu incessante movimento de mostrar-se e ocultar-se. A relatividade diz respeito à provisoriedade das condições em que tudo o que é vem a ser e permanece sendo (p.16).

Com isso, o ser do homem tem um caráter único e é essa especificidade que foi absorvida pela psicologia de ordem fenomenológica. O homem, segundo essa perspectiva, é entendido enquanto o ente que entra em relação e atribui significados ao mundo e no mundo, que se alteram no decorrer do fluxo natural e inevitável da vida. Esse modo de considerar o homem inaugura uma nova forma de concepção da experiência humana, que é exposta por Critelli (1996) nos seguintes termos:

A experiência humana da vida é, originalmente, a experiência da fluidez constante, da mutabilidade, da inospitalidade do mundo, da liberdade; a segurança não está em parte alguma. E isto não é uma deficiência do existir como homens, mas sua condição, quase como sua natureza (p. 20).

A partir dessa concepção de homem, a fenomenologia busca elucidar as características inerentes e singulares do homem, utilizando-se de um método próprio, inaugurado por Husserl, na busca de alcançar a essência dos fenômenos, e

utilizado por Heidegger, na busca de compreender o sentido do ser. Em psicologia, pode-se falar de uma postura fenomenológica, “isto é, numa consciência de ser que dispõe o pensar e o próprio existir, ou ser-no-mundo, em sua historicidade.” (CRITELLI, p.34).

Os psicólogos existenciais fazem uso do termo Dasein, apresentado por Heidegger, para caracterizar a peculiaridade da existência do ser humano. Dasein, em sua tradução literal, quer dizer ser-aí.

A psicologia fenomenológico-existencial apropriou-se do conceito de Dasein, valendo-se dele como descrito por Rollo May (1983):

**Dasein** indica que o homem é o ser que **ali se encontra presente** e também implica o fato dele ter um ‘espaço’, no sentido de saber que ali está e que pode tomar alguma atitude referente a esse fato. O ‘lá’ ou ‘ali’ não significa um lugar geográfico qualquer, mas aquele ‘local’ em particular que é ‘meu’, o ponto específico **no tempo** assim como no espaço de minha existência neste dado momento. O homem é o ser que consegue ser consciente e, portanto, responsável por sua própria existência. É esta capacidade de tornar-se consciente do próprio ser que distingue o ser humano dos outros seres. O terapeuta existencial considera o homem não somente como um ser ‘existente em si próprio’ como os demais seres, mas também ‘existente para si próprio’. Binswanger fala de uma ‘escolha **Dasein**’, que significa ‘a pessoa-que-é-responsável-por-sua-própria-escolha-existencial’ (p. 105).

Nesse sentido, ser, enquanto verbo, indica que alguém está se formando, sempre em um vir a ser, distanciando-se definitivamente de algo estático, mesmo que se realize enquanto repetição. Traz, também, a conotação de o homem ser responsável por si mesmo, por tornar-se aquilo que almeja ser. Em contraponto ao ser, o não-ser também é inerente ao homem, e o define e qualifica, pois o homem sabe da sua finitude, sabe que irá morrer e assim, a todo instante, encontra-se diante dessa dialética, da escolha entre ser e não-ser.

Rollo May (1983) coloca: “não é uma escolha que deve ser feita para sempre e sempre. Ela reflete, até certo grau, a decisão tomada a cada instante.” (p. 106).

São inúmeros os exemplos de pacientes que vivem apenas imersos no mundo compartilhado, em valores assimilados no convívio familiar e social. Em terapia, não se espera nem uma submissão, nem uma ruptura com os padrões sociais compartilhados, mas, sim, caminhar na direção de adquirir e desenvolver

valores pessoais, próprios de cada um, sejam eles inéditos ou não. Para Rollo May (1983):

Meu sentimento de ser **não é** minha capacidade de perceber o mundo exterior, de medi-lo, de avaliar a realidade; ele é, ao contrário, minha capacidade de ver a mim mesmo como um ser no mundo, **de conhecer a mim mesmo como o ser que pode fazer essas coisas**. (...) Ser não significa “Eu sou o sujeito”, mas sim “Eu sou o ser que pode, entre outras coisas, conhecer a mim mesmo como o sujeito daquilo que está ocorrendo”. O sentimento de ser não se encontra originalmente voltado contra o mundo exterior, mas deve incluir a capacidade de impulsionar o indivíduo contra ele, se necessário, assim como deve incluir a capacidade de se confrontar com o não-ser (p. 113).

O não-ser é parte inseparável do ser, pois é apenas na perspectiva do morrer, da finitude, de não mais ser, que o ser se realiza em sua singularidade, totalidade e plenitude. Embora a manifestação óbvia do não-ser seja a morte, ele também é vivido de outras formas, como ansiedade, conformismo ou inúmeros outros modos que se aproximam da desistência de ser, desistência da própria potencialidade que vibra em cada ser humano. De modo contraditório, a possibilidade da morte dá vida e impulsiona a singularidade de cada ser no mundo. Ninguém pode fugir da realidade final da morte; é o modo como se relaciona com essa verdade última e inegável que dará um tom, um destino para cada vida. Os analistas existenciais sustentam “que o confronto da morte fornece a mais positiva realidade à própria vida. Ele torna a existência individual real, absoluta e concreta.” (MAY, p. 117).

A concepção de homem para a filosofia existencial apresenta-se como um referencial valioso para a compreensão psicológica do homem; inúmeros conceitos e manejos clínicos derivam desta concepção. Concepções como as das características ontológicas da existência, ou existenciais, reverberam profundamente no modo de os psicólogos trabalharem com os seus clientes.

O caráter ontológico da angústia<sup>4</sup> para o homem constitui um existencial profundamente enraizado na existência, sendo impossível não experimentá-la. Para

---

<sup>4</sup>O termo Angústia está mais próximo da palavra usada em alemão que é Angst. Por não existir uma palavra semelhante para o inglês, os tradutores, ao traduzir os textos do alemão para o inglês, usavam o termo *anxiety*. Mas como em Português possuímos as duas palavras, escolhi usar a palavra angústia, mesmo que a tradução do texto original em inglês de Rollo May para o Português use a palavra ansiedade.

caracterizar a angústia, Rollo May (1983) lança mão de uma comparação entre medo e angústia e conclui:

A diferença é que a ansiedade [angústia] ataca no âmago central da auto-estima e de seu senso de valor como um ser, que é o aspecto mais importante da experiência. O medo, ao contrário, é uma ameaça à periferia da existência; ele pode ser objetivado, e a pessoa pode situar-se externamente para observá-lo. (...) A ansiedade é ontológica, o medo não. O medo pode ser estudado como um efeito entre outros efeitos, uma reação entre outras. Entretanto, a ansiedade somente pode ser compreendida como uma ameaça ao próprio ser (p. 121).

A angústia pode ser vivida tanto como aniquiladora do ser, quanto como impulsionadora para a realização das suas potencialidades. Ela é um motor para a realização da existência própria e singular do homem. Assim, a angústia implica um conflito interior entre ser e não-ser e, por consequência, esbarra na questão da liberdade. Lançar-se para algo novo, para a realização de uma potencialidade, implica alterar e até mesmo abandonar o já conhecido, o já dado, o que traz segurança por ser conhecido. Mas permite que uma nova potencialidade se dê, e este é o aspecto positivo da angústia.

Para Boss (1975):

“O do que de cada angústia é sempre um ataque lesivo à possibilidade do estar-aí (dasein) humano. No fundo, cada angústia teme a extinção deste, ou seja, a possibilidade de um dia não estar mais aqui. O pelo que da angústia humana é por isto o próprio estar-aí, na medida em que ela sempre busca e zela só pela duração deste.” (p.26).

A caracterização da angústia, de Boss, aproxima-se da compreensão de Rollo May. Quando Boss atribui à angústia um ataque lesivo ao dasein, ele se refere à possibilidade de não-ser, oferecida por Rollo May. Por outro lado, quando Boss aborda a questão do pelo que da angústia, ele se refere ao sentido de motor que a angústia exerce para a manutenção da vida. Por isso a angústia é um fator central para a existência humana e para a sua manutenção.

Critelli (1996) contribui para essa discussão ao afirmar que “a fenomenologia é a postura do conhecer que medra na angústia, na insegurança do ser.” (p. 24). Mais uma vez, ela indica o caráter inacabado da existência humana, na qual cada homem é impulsionado individualmente para realizar algo, para dar um contorno e

um sentido a sua vida, desenvolvendo assim as suas potencialidades enquanto possibilidades.

Quando a pessoa não dá vazão às suas potencialidades, quando ela rejeita novas possibilidades, coloca-se na condição de culpa. Não se trata de sentimentos de culpa derivados deste ou daquele comportamento, mas da culpabilidade, outra característica ontológica da existência. A culpabilidade corresponde à escolha de não-ser, de morrer. Não se trata de uma escolha consciente, nem de morte literal, mas, sim, da morte de potencialidades possíveis, do entorpecimento da possibilidade de ser autêntico. A culpabilidade, então, se expressa como débito consigo mesmo.

A culpabilidade não está ancorada em valores morais, julgamentos ou dogmas, mas, associada ao que a pessoa faz com as suas potencialidades e com a sua vida. A culpabilidade ontológica manifesta-se de diferentes maneiras, pelo sacrifício das próprias potencialidades, pelo não enxergar as potencialidades dos semelhantes e com isso aniquilá-las e, também, pelo afastamento da natureza.

Rollo May (1983) ensina que:

A culpa ontológica retém, entre outras, as seguintes características: primeiro, todos participam dela. Ninguém chega a distorcer inteiramente a realidade de seus semelhantes, e ninguém é capaz de dar vazão plena às próprias potencialidades. (...) Segundo, a culpa ontológica não é derivada de proibições culturais, ou da interferência de éticas culturais; ela está alojada no fato da autoconsciência. (...) Todo ser humano desenvolvido teria essa culpa ontológica, embora seu **conteúdo** possa variar de uma cultura para outra.

Terceiro, a culpa ontológica não deve ser confundida com a culpa mórbida ou neurótica. (...) Quarto, a culpa ontológica não acarreta em formação de sintoma, ao invés disso, produz efeitos construtivos na personalidade. Especificamente, ela pode e deveria levar à humildade, à sensibilidade nas relações do indivíduo com seus semelhantes e à intensificação da criatividade no uso das potencialidades próprias do indivíduo (p.128).

O homem é no mundo e, enquanto ser no mundo, vive três dimensões simultâneas de mundo, *Umwelt*, *Mitwelt* e *Eigenwelt*.

A tradução literal para *Umwelt* é mundo ao redor. Nele está incluído o mundo biológico, o ambiente. Os aspectos orgânicos, como todas as reações e necessidades fisiológicas, encontram-se aqui. Basicamente, tudo o que permite a

um ser vivo permanecer vivo. A força e a faticidade do *Umwelt* não abarca, porém, toda a existência humana.

*Mitwelt* é traduzido literalmente como “com o mundo”. Significa o compartilhamento, a inter-relação entre os seres da mesma espécie, sejam eles animais ou homens. Diferentemente dos animais, a interação entre seres humanos é extremamente complexa, pois

**a essência do relacionamento é que no contato ambas as pessoas apresentam uma mudança.** Desde que os seres humanos envolvidos não estejam demasiado doentes e possuam algum grau de consciência, o relacionamento envolve mútua percepção; e esse já é o processo de serem mutuamente afetados pelo contato (MAY, p. 141).

*Mitwelt* é a grande porta de entrada para a realização do processo terapêutico. Não fosse a possibilidade humana de interação, percepção, compreensão e modificação a partir do encontro entre pessoas, a terapia existencial não seria possível.

A esse respeito, Buber (1923) postula duas formas básicas de o homem se colocar em relação. Buber distingue essas formas ao tratá-las como palavra-particípio: EU-TU e EU-ISSO.

O particípio Eu que se relaciona com o Tu é diferente do Eu que se relaciona com Isso. A diferença básica consiste no modo como o eu se coloca em cada uma das formas. Ao se relacionar com o Isso, estabelece uma relação utilitária, enquanto na relação com o Tu há um encontro, uma relação dialógica. O EU-TU e o EU-ISSO estão presentes na vida humana e é desejável e esperado que assim seja. Em outras palavras, não há uma predileção por uma forma ou outra de se relacionar. Como a esfera da experiência se dá na forma Eu-ISSO, é inevitável vivermos nesse modo de relação em grande parte do tempo e este fato não significa erro, engano, nem qualifica negativamente esse modo de ser.

Diferentemente da relação Eu-ISSO, a relação Eu-Tu possui um caráter ontológico; evidencia que o contato do homem com os outros homens acontece na esfera do “entre”. O entre possui o sentido de que ambos (eu e tu) encontram-se numa relação viva, dinâmica, na qual um é afetado pelo outro. Essa relação é imediata, rara, e possui a qualidade de não ser intermediada por esquemas, conceitos, fantasias, avidez ou antecipação.

O encontro EU-TU possui a qualidade da inteireza que acontece na imediatez da relação. O encontro EU-TU escapa ao nosso controle, à possibilidade de nos programarmos a ser de tal modo. Ele simplesmente acontece; não podemos apreendê-lo, ele se dá e só podemos ter acesso a esse modo de ser no momento em que já foi.

A terceira dimensão do ser-no-mundo do homem é *Eigenwelt*, cuja tradução literal corresponde a “mundo próprio”, ou seja, o relacionamento do homem consigo mesmo. *Eigenwelt* inclui a autopercepção e, mais ainda, o modo como cada homem percebe o que vem ao seu encontro.

O modo como cada um de nós percebe, sente e vive a sua realidade está diretamente associado a esse aspecto da condição humana. Na clínica *eigenwelt*, permite compreender a existência a partir de uma referência, diferente da minha. Só posso conceber a percepção de um mundo diferente do meu por confiar em *eigenwelt*, confiar que meu paciente vive de um modo seu, singular, por mais estranho que ele possa me parecer. Por essa razão, o espaço da terapia é um local privilegiado para as pessoas se defrontarem consigo mesmas e recuperarem o âmago do seu ser. Assim, elas podem sair do isolamento e da clausura de uma visão engessada, distante do modo de ser singular que pulsa em cada um individualmente.

Como diz Rollo May (1983), a atitude

de deixar o *Eigenwelt* esquecido contribui não somente para uma aridez intelectual e perda de vitalidade como também, obviamente, tem muito a ver com o fato de que as pessoas modernas sejam propensas à perda do senso de realidade em suas experiências (p. 142).

Cabe ressaltar que esses três modos de ser no mundo não são isolados e não se revezam, pelo contrário, apresentam-se simultaneamente e um implica o outro, em uma interação. Para elucidar este movimento mútuo, Rollo May (1983) observa: “O ser humano vive simultaneamente em Umwelt, Mitwelt e Eigenwelt. Eles são, sem dúvida, três mundos diferentes mas também três modos simultâneos de ser no mundo.” (p. 142).

A conotação de ser-no-mundo alude ao entendimento de que o mundo vivido não está dividido em espaços estanques, embora a realidade espacial exista e participe das possibilidades de o homem residir em algum lugar, por certo tempo. O

mundo vivido ultrapassa o tempo e o espaço da realidade concreta, compartilhada. Quando se diz que o homem é no mundo, que ele se constitui no mundo, fala-se do mundo enquanto universo de relações e significados. Desse modo, Rollo May (1983) esclarece:

**O mundo é uma estrutura de relacionamentos importantes no qual uma pessoa existe e de cujo plano participa.** Assim, o mundo inclui os acontecimentos passados que condicionam minha existência e toda a enorme variedade de influências determinantes que operam em mim. Influências que operam da forma **como eu me relaciono com elas**; tenho consciência delas, carrego-as comigo, moldando, inevitavelmente formando, construindo-as a cada minuto da relação. Estar consciente do próprio mundo significa, ao mesmo tempo, planejá-lo. (...) O mundo nunca é alguma coisa estática, uma coisa que simplesmente nos foi dada e à qual uma pessoa, então, 'aceita' ou 'ajusta-se', ou 'combate'. Ao contrário, ele é um padrão dinâmico no qual, desde o momento em que possuo autoconsciência, estou em processo de planejar e projetar (p. 135).

O homem vive nos horizontes da espacialidade, da temporalidade e da historicidade. Os analistas existenciais, em suas abordagens, concebem que a relação do homem com o tempo é central para as questões do existir, e é determinante para as experiências profundas e significativas.

A importância e centralidade do tempo nesta abordagem evidenciam que os acontecimentos não estão associados a um passado, ou a um futuro, como algo estático, mas, pelo contrário, os acontecimentos se dão no presente, no sentido de vir a ser, que inclui uma possibilidade de transformação, de não mais ser.

Nessa visão, a concepção de historicidade não é entendida como linear, como uma relação de sucessão e superação de etapas, uma vez que é no presente que recordo e retomo o passado, o já vivido; é no momento presente que atribuo significados atuais a essas lembranças. De modo análogo, projeto-me no futuro, a partir da minha experiência atual e atribuo um colorido a ele. Assim, no presente, o futuro é entendido como "ainda não", enquanto o passado é entendido como "já sido".

O caráter temporal da existência implica o fato de ela conter em si mesma a qualidade do emergir. A existência está sempre em formação, surgindo no tempo e assim a dimensão do conteúdo está subordinada a ele. Afinal, os sentidos dos conteúdos são atribuídos a cada instante, a cada cultura e a cada indivíduo no

momento presente. E, em cada momento presente, atribuo um significado, retomo determinada experiência e me projeto em uma possibilidade futura.

Essa implicação e contribuição do sentido do tempo para a existência humana marca a peculiaridade do seu existir. O tempo concreto, medido pelas horas e minutos, continua a existir, mas rege fundamentalmente o *umwelt*, a dimensão das determinações naturais, orgânicas. No campo de *mitwelt*, essa concepção de tempo norteia a divisão no dia a dia, define o tempo que eu levo para me locomover, e até mesmo o valor monetário da minha hora. Entretanto, no viver em um mundo compartilhado, na dimensão do *mitwelt*, as emoções e sentimentos que são despertados na interação homem e mundo não estão associados ao tempo quantitativo, e sim à dimensão da intensidade, do colorido e do sentido que é vivido a cada instante. Rollo May (1983) exemplifica: “a natureza ou intensidade do amor de uma pessoa, por exemplo, jamais poderá ser avaliado pelo número de anos que a pessoa conhece a amada” (p. 151).

De modo análogo, a força transformadora da terapia está associada ao modo como cliente e terapeuta se colocam nessa relação e não à quantidade de tempo em que tal relação existe.

Em *eigenwelt*, o tempo não é quantitativo. O *insight*, a autoconsciência e a percepção podem acontecer em frações de milésimos de segundos com toda a sua força, com o sentimento de novidade, verdade e revelação que cada percepção pode despertar.

Essas considerações sobre o modo de o homem viver a temporalidade são compatíveis com o entendimento que Buber tem da relação Eu – Tu. Ele considera que é no imediatismo da relação que se dá o encontro, em que o Eu, em sua totalidade, pode se revelar.

Bachelard (1935), ao falar do tempo, afirma: “O mundo lhe traz um conhecimento, e é ainda num instante fecundo que a consciência atenta será enriquecida por um conhecimento objetivo” (p.39), e continua: “o tempo nada é se nada acontece, que a Eternidade antes da criação não tem sentido.” (p. 42).

Ao considerar que o processo de terapia é um espaço privilegiado para a revelação de sentido das vivências de uma pessoa, e que o modo como o homem experiencia o tempo é central para a existência humana qualificando a natureza da experiência, posso afirmar que – embora o tempo de uma sessão de terapia seja dimensionado pela sua duração pelos minutos que a compõem pela sua magnitude,

importância, assim como pelo potencial para a revelação de sentidos – as experiências surgem em instantes.

A terapia possibilita momentos que revelam sentidos, na medida em que o paciente coloca-se em disposição para compreender suas experiências. Tal possibilidade não está diretamente associada a referenciais externos, como o que está sendo dito, ou há quanto tempo se vive o processo. O foco na terapia é a transformação, que acontece com a possibilidade de compreensão do vivido e que ocorre na esfera do instante. Essa transformação se dá nas atitudes, nas direções que o paciente toma em sua vida, em mudanças de entendimento. São transformações decorrentes da resignificação do que é vivido e que repercutem longa e profundamente. A beleza e especificidade dos objetivos da terapia residem na possibilidade de compreensões que ressoam no paciente e que provocam transformações significativas e duradouras.

Para Rollo May (1983), o *eigenwelt*, o modo de comportamento em que a pessoa vê a si própria simultaneamente como sujeito e objeto liga-se à concepção de transcendência.

Transcender a situação imediata significa que o homem é capaz de olhar para si próprio e compreender suas ações, reações e sentimentos, e com isso ser responsável por eles. A transcendência não é uma aptidão, mas, sim, característica ontológica da natureza humana. Característica que traz um senso de responsabilidade com a própria vida, um senso de que cada ser humano é responsável por si, não importa qual seja a situação com a qual se depara. O como vive e significa cada situação é responsabilidade sua. Ou seja, a transcendência aponta para a responsabilidade, para com o colorido com que cada um vive a sua própria vida.

A transcendência implica o fato de a todo o momento eu estar me deparando comigo mesmo, revendo-me e sendo responsável por mim, mesmo que essa responsabilidade se manifeste como desinteresse. É nesse âmbito que a terapia pode auxiliar a pessoa a se olhar e a se responsabilizar por si e pelos destinos que dá aos acontecimentos de sua vida, oferecendo um novo lugar, uma nova perspectiva para a compreensão do vivido.

Aqui reside um aspecto primordial da liberdade humana, o fato de que o homem pode imaginar uma nova possibilidade para a sua vida, e percorrê-la, ao ter consciência do como está vivendo – responsabilizando-se por essa situação –, saber

para onde pretende ir, e passar a fazer escolhas que caminhem na direção pretendida.

Podemos dizer que para a abordagem fenomenológico-existencial o homem se realiza ao ser para fora. Para fora tem o sentido de compartilhamento, de ser com os outros. Não se trata de se aniquilar ou de se submeter ao outro, à sociedade, aos valores compartilhados, mas, sim, de realizar-se neste horizonte de mundo. Com isso, o espaço da terapia pode ser vivido como lócus do universo pessoal, no qual o modo de ser de cada paciente pode ser vivido, explicitado, compreendido e transformado na relação entre terapeuta e paciente.

Para Boss, “psicoterapia é procura”. Intrigado com qual seria a conotação da palavra *procura*, no campo da psicoterapia, Pompéia passou a utilizá-la assim: *pró-cura*, por considerar que deste modo o sentido mais original da palavra poderia ser apreendido. Então Pompéia (2004) escreveu sobre este tema e seu desdobramento:

Terapia é *pró-cura*, isto é, ‘terapia é para cuidar’; em latim, cura tem o significado de cuidar... Fundamentalmente, então, terapia é procura. Mas procura de quê? No caso da terapia, aquilo que se procura não é algo que vai acontecer lá no final do processo, mas algo que se dá, passo a passo, através do modo como ela se realiza. Esse ‘modo’ constitui o próprio acesso ao ‘o quê’ se procura (p.156).

Considero que o que está no âmago da terapia é o movimento, o modo como o paciente acolhe o mundo que vem ao seu encontro e o modo pelo qual devolve ao mundo sua experiência e significação.

Nessa concepção de psicoterapia, na qual é por meio do relato do vivido e do significado atribuído pelo paciente que o processo se desdobra, Pompéia (2004) fala de uma linguagem específica, própria do diálogo entre terapeuta e paciente:

Sabemos que o paciente, em geral, não precisa de explicações racionais. Ele mesmo é crítico de seus sintomas. Uma pessoa que se apavora quando vai falar em público sabe que não há motivo para se sentir tão ameaçada. Mas saber disso não diminui o seu medo, parece que só faz aumentá-lo. A verdade racional é impotente diante das dificuldades psicológicas, que se divertem em ridicularizar a razão. Não é pela via da razão que caminha a linguagem da terapia. A linguagem própria do diálogo entre terapeuta e paciente tem uma outra via, para cuja compreensão é importante introduzirmos aqui uma palavra grega, *poiesis*. Esta significa não só poesia no sentido específico, como também criação ou produção em

sentido mais amplo. (...) Poiesis é um levar à luz, é trazer algo para a desocultação (p.157).

Entendo que a linguagem poética é uma via de acesso para uma possível ampliação do significado do vivido, pois em terapia não está em jogo ser coerente, racional, e sim acessar aspectos e significados desconhecidos nem sempre lógicos e racionais.

É nessa linguagem própria, na qual a terapia se desenvolve, que se busca a ampliação, assim como se pressentem e se encontram sentidos. Ela acontece no encontro clínico, no compartilhamento do que é vivido na relação entre cliente e terapeuta. Cabe ao terapeuta ser capaz de enxergar os sentidos latentes do vivido pelo seu cliente e encontrar o melhor modo e momento de comunicá-los.

Assim, a explicitação do modo-de-ser do paciente visa a ajudá-lo a compreender o seu modo-de-ser, o que possibilita a sua transformação, fundamentada na possibilidade humana de transcendência.

Para conhecer o modo-de-ser do paciente é necessário olhar profundamente para o que se mostra, acolher o que acontece como algo que lhe diz respeito.

Dichtchekenian (2002) fala que, na psicoterapia daseinsanalítica, o modo-de-ser-com-o-outro do analista é um modo privilegiado de *preocupação* com o seu paciente. Ele decorre de um amadurecimento no modo de o analista ser-com-o-outro tendo como qualidade fundamental poder escutar o outro verdadeiramente e assim estar com ele, numa escuta atenta e preocupada com as características fundamentais da existência. A escuta na psicoterapia fenomenológico-existencial busca abrir-se ao como, em cada ato do paciente, cada um dos existenciais se apresenta.

Fowler (1992) contribui para a compreensão da importância do ouvir e do estar junto ao outro em psicoterapia, ao afirmar que:

Escutando daquela forma agudamente ativa que transforma o diálogo em um ato verdadeiramente hermenêutico. Como empreendimento hermenêutico, ajuda as pessoas a dar expressão aos seus próprios significados. Escutando de modo sensível e ativo, 'ouvimos' uns dos outros coisas que necessitávamos colocar em palavras, mas que não poderíamos e não iríamos colocar em palavras sem um outro. Este é o relacionamento Eu-Tu de Martin Buber, com sua transcendência dialógica; este é o milagre do diálogo (p. 41).

Pensando na tarefa do terapeuta de estar com seu cliente atento aos significados vividos, Feldman (2002) diz que podemos escutar o paciente como se escuta uma música. Para ela:

Podemos comparar a fala das pessoas a uma canção, que tem letra e música. A letra refere-se ao conteúdo verbal ou ao conjunto de palavras ditas pelo paciente. A música é o que acompanha esse conteúdo; é composta da entonação da voz, de sua altura, intensidade e timbre, do ritmo das palavras, das pausas entre uma e outra, da respiração (p. 137).

Em terapia, ao acompanhar cada movimento do paciente, podemos oferecer-lhe a possibilidade de lançar-se, a partir do vivido e do estar bem próximo de si mesmo, para um instante original e próprio. Assim, ele poderá viver as significações de cada ato seu no interior da simplicidade e factualidade de sua vida.

Psicoterapia significa que, no interior de cada gesto da existência concreta, no ôntico da vida do paciente, podemos compreender seu sentido; isto poderá repercutir e ressoar na sua vida consistentemente, contribuindo para a conjugação de um modo de ser próprio. Ser próprio significa empunhar a própria vida, sabendo e escolhendo o destino que é traçado a cada ato.

É importante ressaltar que a postura fenomenológica convida a uma articulação aberta entre a dimensão existencial e a dimensão factual, entre o ôntico e o ontológico. O ôntico como o que se mostra e o ontológico, como o sentido do que se mostra.

As psicoterapias constituem modos privilegiados de presença na qual os terapeutas, ao verem, ouvirem e compreenderem seus clientes, auxiliam-nos na explicitação dos sentidos que se desdobram em suas vidas.

As colocações da psicologia fenomenológica sobre a relação terapêutica apontam para a importância e para a responsabilidade de ser terapeuta.

A importância e a responsabilidade do terapeuta indicam a necessidade de um modo específico de estar presente. Este estar presente possui um fundamento fenomenológico para acontecer de um modo específico, ou seja, que abarque a existência, o fenômeno humano. Porém, a explicitação sobre o modo de estar presente desejável para um terapeuta fenomenológico permanece obscura. As qualidades dessa presença não estão claramente expressas em texto algum. Isto porque as qualidades do modo do terapeuta estar presente não podem ser vistas ou

vividas isoladamente. O terapeuta é uma pessoa presente no seu todo. As tentativas em sugerir posturas, modos de agir para os terapeutas, se revelam artificiais quando transpostas para as situações vivenciais. A presença pretendida não é fruto de uma postura corporal, ou de um tom de voz específico, mas é a totalidade da situação que convoca a presença; o seu emergir é espontâneo e se dá no instante e na concretude do que está sendo vivido.

O esclarecimento do modo de o terapeuta se conduzir na terapia, do que significa estar presente com o paciente são apenas recursos heurísticos que permitem o desenvolvimento do conhecimento considerado científico. São, também, recursos utilizados pelos autores para compartilharem modos de compreensão do vivido e, nesse sentido, possibilitam o estabelecimento de diálogos que auxiliam a reflexão.

Yontef (1998) oferece caminhos para compreender os modos de estar presente do terapeuta, por exemplo, a abertura. Abertura é entendida por ele em diversos sentidos, o mais óbvio dos quais é a abertura para respeitar e aceitar seu cliente em sua manifestação singular. Essa abertura possui, porém, um aspecto mais amplo, que inclui ouvir o não-dito, ouvir o tom do que está sendo dito; considerar o corpo, as expressões corporais; estar atento às sutilezas e contradições, entre outros. Outra qualidade abordada por Yontef é a atenção. Não se trata de simplesmente estar concentrado no cliente, saber e memorizar cada palavra dita, mas estar atento para eleger o que é terapêutico para o cliente em questão, a cada momento. E, ainda, estar atento para reconhecer qual característica ontológica está por trás daquela expressão, identificar como ela está sendo vivida, ou seja, qual o modo-de-ser-no-mundo do cliente.

Abertura e atenção, apesar de serem palavras *comuns*, estão aqui imbuídas de sentidos únicos e indicam posicionamentos essenciais. A abertura inclui o deixar-se envolver, ser tocado pelo modo de ser do cliente, ressoar segundo a vibração que se faz presente a cada momento. Possíveis desdobramentos da abertura estão expressos na fala de Bilê Sapienza (2007) e buscam pinçar a atitude do terapeuta:

Se levamos a sério a fenomenologia que fazemos junto ao nosso paciente (...) nos detemos no que se manifesta, num esforço – e é um esforço mesmo – para a compreensão do sentido daquilo que, ao mesmo tempo, se desoculta e se oculta. Vamos rodeando, numa escuta paciente, com perguntas simples, com pequenas observações. Nisto que o paciente está dizendo agora, o que mais

pode estar implicado? Que modo de ser-no-mundo é esse que possibilita que tal coisa existe nele? Em que chão isso se assenta? Como isso que ele conta entra em sua história? Para onde isso aponta? Junto a que outros significados isso que ele diz faz sentido? Que manifestação corporal acompanha a sua fala? ...Quando nos acostumamos a pensar assim, sabendo que é próprio do fenômeno tanto o mostrar como o ocultar e que, portanto, é preciso que permaneçamos no esforço para a interpretação e a explicitação do seu sentido naquela existência em particular, (...) Quando paciente e terapeuta se aproximam da compreensão de um sentido mais 'próprio' de algo que foi trazido para a sessão, isso tem o sabor de uma coisa verdadeira. (p. 38).

Ela nos indica um caminho, um manejo clínico possível para que o paciente e o terapeuta juntos se aproximem de um sentido do vivido. Ao mesmo tempo assinala para a importância dessa aproximação no processo de apropriação do cliente de si mesmo. O caminho percorrido pela autora é o de fazer diversas perguntas, tendo como foco a vida do cliente. Penso que a tarefa constante do terapeuta – de estar com seu cliente e refletindo sobre o dito naquele instante exige – atenção e relaxamento, pois em uma atitude tensa, não seria possível acessar o não dito, apreender o que vive na relação terapêutica. Muitas vezes, o vislumbre de um sentido é captado pelo terapeuta por um jeito de o cliente se expressar, por uma memória que lhe surge inexplicadamente e por uma intuição. Nesse sentido, o trabalho do terapeuta aproxima-se do trabalho do artista.

Nessa perspectiva, Trinca (1988) buscou compreender as inspirações do terapeuta em seu trabalho clínico e as aproximou do artista ao afirmar que, para meditar sobre as fontes de inspiração, o terapeuta coloca-se:

(...) na perspectiva mental não do cientista que analisa e clarifica conceitos, mas do artista que sente, contempla, emociona-se, pensa sobre a experiência e expressa-a a seu modo. Em relação aos trabalhos anteriores, ele realiza, portanto, a passagem da forma ao conteúdo, da razão à intuição, da ciência à arte (p 1).

As ideias de Trinca foram ao encontro da minha ânsia de compreensão desse fenômeno humano chamado psicoterapia e, mais ainda, foram ao encontro da busca de compreensão das qualidades necessárias a um terapeuta estar disponível para o encontro terapêutico.

Trinca, ao lado das características do pensamento clínico, atribui uma conotação artística ao trabalho do terapeuta. Essa idéia me agrada

demasiadamente, pois, ao afirmá-la, Trinca aproxima-se da conceituação dada pela fenomenologia ao fenômeno humano, que se expressa em sua novidade, peculiaridade e com um caráter vivo, passível de transformação, como é próprio do homem. Trinca (1988) questiona-se:

Qual a principal missão da arte? Não será a de nos transportar a um nível mais elevado de existência? A arte interior do psicanalista oferece moldura e tela, em uma precondição da mente propícia ao ato criador, para ouvir de modo vivo e dinâmico a si próprio e a outras pessoas (p. 9).

Trinca (1988) fala, também, das especificidades da arte:

A 'leveza aérea do símbolo', característica da arte, origina-se em um estado diametralmente oposto ao da repetição. Enquanto que na repetição há cristalização e enclausuramento de objetos mentais, que se tornam objetos categoricamente dados, de presença definida e inquestionada, na arte, ao contrário, o espaço mental não se encontra saturado. Nele, os objetos fluem em inteira liberdade e leveza. Por isso, prefiro falar de arte interior, indicando que a interpretação psicanalítica pode provir de um espaço mental que tem com a arte uma origem comum (p.2).

E ainda:

Pode-se pensar que é a paisagem que desperta o sentimento estético do pintor, quando na verdade é o senso estético do pintor que determina seu grau de apreensão estética de uma estimulante paisagem que será transformada em pintura. De igual modo, o psicanalista necessita de precondições e condições interiores que, semelhantes ao senso estético do pintor, farão com que aspectos da vida mental do cliente sejam transformados em realização psicanalítica (p. 3).

Nesse sentido, podemos dizer que a vida como percebida pelo cliente pode estar engessada, automatizada e com isso restrita em sua beleza e possibilidades. Muitas vezes o cliente chega ao consultório psicológico, pois sua vida está sem graça, sem cor, sem sentido e é justamente nesse clima, nessa atmosfera que o psicólogo é convocado a "enxergar além das aparências". Ou seja: "A seu modo, e com os recursos de que dispõe, o psicanalista capta tonalidades emocionais de

clientes e, desta forma, a vida pode lhe ser revelada em dimensão semelhante à da arte, que compreende um sentido por trás das aparências” (p.18). Mas como o psicólogo faz isso? Trinca (1988) nos aponta um caminho possível com essa breve passagem:

Quando uma criança adormece ao embalo de uma canção, ou ao ouvir uma estória, sua imaginação ajuda-a a suportar a vida real, transportando-a a uma realidade de espécie diferente. Quando ouço o vento sacudir as árvores, minha imaginação poética faz-me afastar, e muito, da descrição do mundo que é proposta, por exemplo, por um economista. Abre-se, então, um espaço na mente, propício ao encontro com a profundidade do fenômeno da existência humana. Um dos meios para isso é a imaginação artística, que se dá de modo não-intencional, num estado de espírito que abriga espontaneamente experiências significativas (p. 19, grifos meus).

É justamente esse “espaço na mente” que nos ajuda a nos aproximar das qualidades no modo do terapeuta estar presente e que nos interessa nessa pesquisa. Qualidades estas que Trinca associa a um estado favorável ao trabalho criativo.

Esse espaço na mente é responsável pela possibilidade de germinação e florescimento de aproximações de novos sentidos da vida e mundo do cliente e da relação do par cliente-terapeuta.

Muitas formas de pensamento não usuais acontecem nesse espaço. No momento trato das imagens intuitivas do terapeuta. Até então, Trinca abordou a proximidade da arte, da imaginação e da imaginação artística com o trabalho do psicólogo clínico. Nesse sentido, ele se pergunta: “Seria possível ouvir uma pessoa de modo semelhante a que um músico sensível ouve sons fugazes e delicados, ainda que em psicanálise o que se ouve seja duro e carregado de sofrimentos.” (1988, p.9).

As imagens e as sensações vividas por um terapeuta na sessão –, quando elas dizem respeito ao modo de ser do cliente –, podem auxiliá-lo a compreender o cliente e seu mundo naquele instante presente. Ou seja, com o auxílio das imagens, que emergem espontaneamente, o terapeuta pode acessar e até reviver a atmosfera na qual o cliente vive. Essa possibilidade de, na relação do par cliente-terapeuta, o terapeuta estar disponível de tal modo para o cliente que seja possível reviver a sua vida, caracteriza-se como uma especificidade e um desafio da terapia que exigem do terapeuta um modo de presença especial.

O uso de imagens em terapia também se justifica como uma tentativa de sair do âmbito estritamente racional, oferecendo um pano de fundo, um tom, um clima e uma atmosfera que ajude o paciente e o terapeuta a se aproximarem do sentimento experienciado em cada situação; ou ainda, do clima que cerca a vida do paciente e o encontro terapêutico. Muitas vezes, a imagem intuitiva, inicialmente supre, apenas, uma necessidade do terapeuta em compreender algum aspecto do seu paciente, e não precisa ser compartilhada com ele.

Como a tarefa de recriar a vida em terapia é algo extremamente delicado, é necessário muito cuidado por parte do terapeuta, pois não se trata simplesmente de oferecer novas referências do vivido para o paciente, como se fossem apresentadas novas regras de viver, mas sim de possibilitar que sua vida seja ressignificada e vivida de forma criativa.

Como psicóloga fenomenóloga, muitas vezes me vi perdida nessa tarefa, com receio, por exemplo, de que estivesse avançando demais nas minhas colocações ao meu paciente, e de que tal atitude me afastasse do que era vivido por ele. Penso que aquelas perguntas iniciais propostas por Bilê Sapienza (2007) tentam cuidar para que esses atropelos não aconteçam com tanta frequência.

Essa possibilidade de compartilhamento – ou oferecimento de uma possibilidade de aproximação de um sentido vivido – precisa ser realizada com cautela; cabe ao terapeuta, avaliar a sua pertinência a cada caso. Neste sentido, o trabalho do terapeuta, ao mesmo tempo em que exige uma abertura, exige uma ponderação de suas atitudes e colocações.

Perosa (2002) expressa poeticamente as atitudes importantes para o terapeuta no exercício de sua profissão:

**“O TERAPEUTA**

Para René Magritte

Há um nada no peito  
Que nada quer e a tudo acolhe.

Sou e não sou  
Apenas testemunho.  
Meu poder está em ser nada e nada querer.

Projetos, memórias  
Unhas, traços, gestos  
Passam em busca de um nome  
E reverberam seu modo de ser  
Na minha atenção.

Piadas, enigmas, casos,  
Longas estórias sei contar.  
Não as recolho intencionalmente:  
Caminho dentro das horas.

Vivo no tempo.  
O sem tempo é que habita em mim.

Amo.”

## **CAPÍTULO III**

### **A MEDITAÇÃO**

Este capítulo possui dois objetivos. O primeiro é apresentar a compreensão de meditação, a partir da reconstrução do caminho percorrido pelo psiquiatra e pesquisador Claudio Naranjo. O segundo é apresentar não só a meditação vipássana em seu contexto histórico, mas também as tarefas realizadas pelo meditador, no curso de dez dias, oferecidos pelas organizações autorizadas a divulgar os ensinamentos de S. N. Goenka, da tradição de Sayagyi U BA Khin, único meio de se aprender esta técnica. Ao falar de vipássana, alguns termos permanecerão em sua escrita original, ou seja, no idioma da Índia antiga, o Pali. Isto é necessário, pois o Vipassana Research Institute, organização responsável por pesquisar e organizar os ensinamentos dessa escola, utiliza tal grafia. Minha aprendizagem e vivência são oriundas dessa tradição, e tais termos me são familiares, o que possibilitará utilizá-los de forma a auxiliar a compreensão da técnica.

Fryba (2005) afirma que “é difícil que se consiga compreender muito sobre meditação a não ser que esta seja parte da realidade de nossa vida diária no nosso contexto social particular” (p. 10). Nesse sentido, a explicação que se segue apresenta de modo genérico os diferentes modos de meditação existentes hoje em dia oferecidos por Naranjo. Uma vez que o tema central dessa dissertação é refletir sobre as qualidades, atitudes e posturas desenvolvidas em mim com a prática da meditação vipássana, da tradição de U-Ba-Khin que incidiram na minha formação como psicóloga, e não o estudo detalhado sobre todas as modalidades de meditação, não me ateno a cada uma delas: ofereço um panorama geral e não específico desse campo.

A não necessidade de realizar uma descrição minuciosa das diferentes formas de meditação justifica-se, pois cada sistema de meditação está ancorado em uma teoria e contexto social próprios, recriados constantemente pelos praticantes de determinada tradição. Assim, seria necessário um longo trabalho de recriar estes contextos e trazê-los para a nossa linguagem com as devidas nuances de sentido que as palavras têm em cada cultura. Fryba (2005) afirma:

Não encontramos em nenhum lugar nenhum sistema de meditação ou outros exercícios espirituais sem a realidade mundana do cotidiano. É bastante fora do comum que alguns textos, como os de psicologia moderna ou os dos ensinamentos originais de Buda em Pali, descrevam tecnicamente a prática da meditação em si (p.10).

É oportuno dizer que a meditação, para Naranjo (2005), é enfocada como uma habilidade que pode ser aprendida e ainda "... como um fenômeno mental multifacetado que provoca uma suspensão do ego ou uma compreensão de que ele é ilusório" (p. 21). Ieno (2009) afirma que:

A meditação é aquilo que refreia a reatividade mental e emocional diante do pensamento. Por meio dela, aprendemos, em primeiro lugar, a tornar o fluxo de pensamento mais sereno, o que nos possibilita a acessar um espaço mental diferenciado, do qual é possível observar os fenômenos de forma mais desapegada. É como se pudéssemos criar um 'terceiro observador' de nós mesmos, mas distanciado e descomprometido emocionalmente, mas não menos implicado na realidade. (p. 91).

A partir das observações acima, acredito ser oportuno apresentar o percurso de Naranjo na sua pesquisa sobre meditação.

Ele é um médico psiquiatra e escritor que esteve engajado em diversos movimentos e centros espirituais. Seu objetivo era unir aspectos terapêuticos, espirituais e educacionais no desenvolvimento pessoal. Seu currículo contempla diversas formas de atuação no sentido de integrar práticas espirituais com psicoterapia. Naranjo foi membro fundador do *Esalen Institute*, na Califórnia, sucessor de Fritz Pearls, criador da Gestalt Terapia, e precursor da Psicologia Transpessoal. Foi o catalisador da formação do grupo que fundou o Instituto Sat<sup>5</sup> em Berkeley e em Bábua, na Espanha. Foi pesquisador do Instituto de Avaliação e Pesquisa da Personalidade da Universidade de Berkeley, presidente honorário de três institutos de Gestalt Terapia; membro do Instituto de Investigações Culturais de Londres e da Associação Clube de Roma nos Estados Unidos; editor do *Jornal de Psicologia Humanística*, nos Estados Unidos; representante da Universidade

---

<sup>5</sup> SAT é o nome da corporação sem fins lucrativos, *Buscadores da Verdade*, que condensa os ensinamentos de Naranjo. A palavra "SAT" se refere às iniciais dessa expressão em inglês (Seekers After Truth) e também à palavra sânscrita que significa *verdade e ser* (Disponível em <[www.claudionaranjo.net](http://www.claudionaranjo.net)> Acesso em 18 de set. 2009).

Holística Internacional, nos EUA e Chile. É membro original da escola de Gurdjieff voltada ao desenvolvimento espiritual.

Além do desempenho profissional qualificado na área da Psicologia, Claudio Naranjo (1991) “tem uma vasta experiência nas diversas correntes espirituais, sendo grande conhecedor das correntes budistas, principalmente o budismo tibetano.” (p. 10).

Com esse breve currículo, temos um perfil de Naranjo, o qual, a meu ver, caracteriza-se por ter uma grande preocupação em integrar os conhecimentos teóricos com a experiência vivida. Desse modo, as explicações de Naranjo a respeito da meditação refletem sua compreensão sobre o tema que foi se ampliando na medida em que ele aprofundava seus estudos sobre o assunto. Fryba (2005) afirma: “sempre estive muito consciente de que traduzir a sabedoria asiática para os europeus é mais do que uma questão de linguagem” (p.11). E diz admirar Naranjo “pelo tremendo feito experiencial e intelectual alcançado pelo autor deste livro.” (p.11).

Naranjo justificou seus estudos pelo fato de observar entre os psicólogos um aumento do interesse na sabedoria do Oriente e na busca espiritual por um desenvolvimento pessoal. Diz que um exemplo concreto desse movimento foi o interesse dos psicólogos pela meditação. Ele pesquisou o tema e se deparou não só com a presença da meditação em diferentes contextos, como também com uma enorme variedade de técnicas. Seus estudos resultaram no livro “*Psicologia da Meditação*” (1991) que teve como objetivos:

- 1- Explorar a unidade de espírito ou de atitude nas múltiplas formas de meditação; quer dizer, a meditação além de suas formas.
- 2 - Intentar uma classificação geral das técnicas de meditação, não em termos de suas origens culturais, mas de suas características psicológicas.
- 3 - Ressaltar a natureza dos processos psicológicos que existem na meditação, processos que constituem a essência e o próprio objetivo da prática, mas que não são evidentes nas descrições de diferentes técnicas. (p.16).

Durante seus estudos, Naranjo observou que alguns autores distinguem meditação de concentração. A concentração é muitas vezes entendida como uma preparação para o ato de meditar. Ele observou, também, dois polos opostos nas

diferentes técnicas de meditação: a inação e a ação. Algumas técnicas propõem a inclusão de objetos para a concentração e meditação, como por exemplo, observar ou pintar mandalas, observar a chama de uma vela, ouvir mantras, recitar mantras, propor-se uma imagem visual, ou mesmo a oração. São propostas que envolvem alguma ação voluntária e intencional por parte de quem medita. No outro polo, Naranjo coloca técnicas que propõem um afastamento total do mundo dos sentidos, ou seja, uma tentativa de a pessoa não observar algo externo, não ouvir algo externo e não realizar nenhuma ação voluntária.

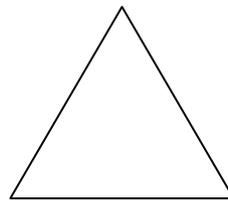
Foi justamente a partir da constatação desses dois polos e dos múltiplos modos de meditar que Naranjo buscou encontrar um denominador que permitisse compreender melhor o que é a meditação. Ao buscar uma unidade dentro da diversidade, Naranjo (1991) deparou-se com a seguinte atitude:

Se formos além das definições centradas em termos de procedimento – externo ou interno – chegaremos a ver que a meditação não pode ser reduzida a pensar ou não pensar, dançar ou sentar-se, afastar-se dos sentidos ou incitá-los. A meditação se ocupa de desenvolver uma presença, uma modalidade do ser que pode ser expressada e expandida em qualquer situação que o indivíduo se encontre (p. 20, grifos meus).

Em seu primeiro esforço para sistematizar a meditação, Naranjo apresentou a seguinte representação gráfica:

### **O caminho negativo ou o caminho do meio:**

Busca do centro, vazio, desapego.



**O caminho das formas**

Concentração, absorção.

Primazia do controle da mente.

**O caminho da expressão**

Liberdade, entrega.

Primazia da espontaneidade.

Nessa representação, Naranjo (2005) incluiu, além do caminho das formas e da expressão, o caminho negativo. Este caminho representa a atitude conquistada ao meditar, ou seja:

(...) o terceiro vértice do triângulo representa um enfoque puramente negativo: nem expandir-se para fora, nem voltar-se para dentro, mas um esvaziar-se de si mesmo. Aqui o esforço se orienta para a obtenção de uma imobilidade da atividade conceptualizante da mente, uma distância em relação às percepções internas ou externas, a cultivar um desapego da atividade psicológica em geral. (p. 29).

Em sua obra *Entre meditação e psicoterapia*, ao retomar essa sistematização, Naranjo (2005) acrescenta que no caminho negativo está incluído um “gesto de desidentificação com os conteúdos da mente...” (p. 28).

Essas observações de Naranjo sobre a meditação é semelhante ao entendimento de Iano sobre o que ela desenvolve em quem pratica.

Em síntese, o caminho da forma é aquele no qual o meditador faz uso de um objeto externo para se concentrar e meditar; no caminho da expressão o meditador deixa sua mente seguir espontaneamente seu curso e através desses dois caminhos busca alcançar o caminho negativo, ou seja, a desidentificação com seu ego.

Antes de dar prosseguimento na sua formulação evolucionista sobre meditação, Naranjo (2005) julgou necessário delimitar o contexto da meditação e passou a considerar as continuidades e os contrastes entre a meditação e outras práticas espirituais. Isto é necessário, pois a meditação, muitas vezes, está inserida em um modo de viver que possui valores e está apoiada em uma filosofia de viver. Considero importante apresentar estes valores, que trato como aspectos, pois eles são o solo no qual a semente da meditação pode ser plantada e cultivada.

Um aspecto que muitas vezes antecede à meditação é a virtude. Em diferentes tradições espirituais há a valorização e, até mesmo a exigência, de uma vida virtuosa, pois, segundo Naranjo (2005):

Trabalhar no espaço de uma vida correta e com relações corretas permite limpar as paixões que tecem este véu que nos impede de ter uma experiência contemplativa, enquanto a meditação trabalha

contra estas paixões em um nível mais sutil. Por outro lado, como todas as tradições espirituais ressaltaram, a ação virtuosa é resultado da meditação (p. 22).

Entendo então que, se por um lado a ação virtuosa é o solo para a meditação se desenvolver, por outro, a meditação contribui para a vida do meditador se tornar cada vez mais virtuosa. Isto se dá como um círculo que se autoalimenta: quanto mais levo uma vida virtuosa, mais me estabeleço na prática da meditação e mais a meditação contribui para que eu mantenha uma vida virtuosa.

Como um desdobramento da vida virtuosa e da meditação, temos a renúncia, pois a meditação, ao inibir comportamentos mundanos, é também um gesto de desapego de motivações egóicas, desapego este que pode levar a um estado de “estar no mundo sem ser do mundo”. Neste ponto é necessário cuidado, pois não se pode meditar desejando algum objetivo, ou resultado, pois esta motivação por si só já vai contra a proposta do meditar.

Outro desdobramento da virtude é a austeridade que está presente em todas as formas de meditar, apresentando-se em graus diferentes. Basicamente ela acontece no incômodo vivido pelo meditador em se manter sentado por um longo período, por inibir a fantasia mental e pela disposição de entrar em contato com a dor psicológica que existe na experiência de cada um.

Naranjo (2005) afirma:

O culto da virtude está implicitamente ligado a qualidades como a amabilidade amorosa, a compaixão e a afabilidade – sem as quais a ‘ação correta’ seria apenas um comportamento obediente que não chega a ser uma autêntica virtude (p. 23).

O culto do amor existe nas práticas espirituais não apenas como um gesto exterior da pessoa ao desejar e promover a felicidade alheia, mas também, como um culto de amor pelo divino, ou seja, a devoção.

Outros aspectos serão trazidos na medida em que a evolução do entendimento de Naranjo exigirem. Por enquanto esta explicação foi necessária para explicitar o limite da definição de meditação a que me refiro.

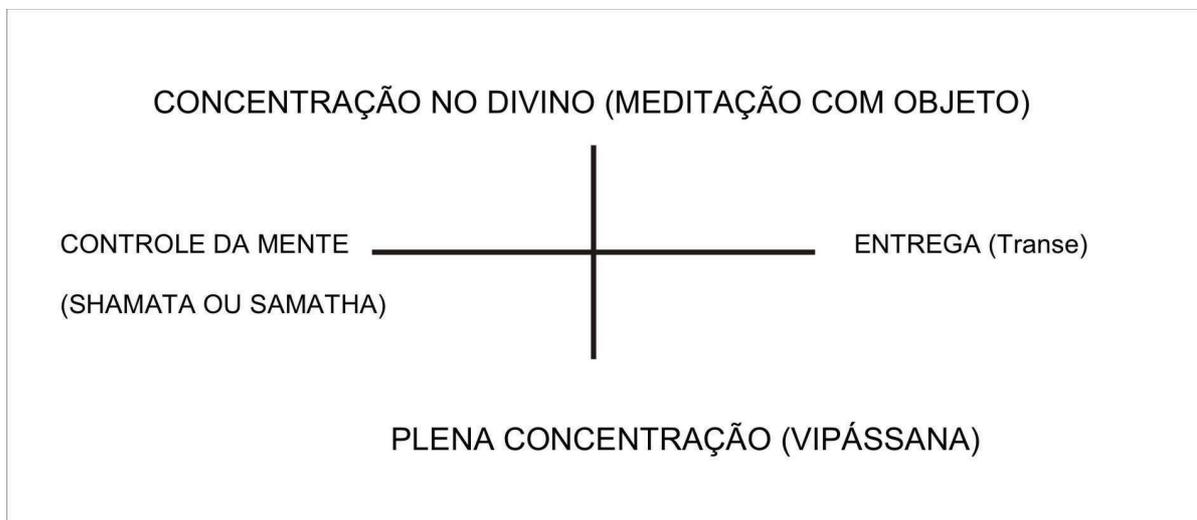
Na sua primeira conceitualização de meditação, Naranjo dividiu entre a via das formas e a via da expressão, mas essa conceitualização não suprimiu o entendimento entre os terapeutas que seguiam a distinção da tradição budista, a

qual enfatiza dois tipos de prática da meditação: “[...] samatha, que consiste em acalmar a mente, e vipássana, que consiste em olhar atentamente o estado e o conteúdo da mente momento a momento.” (p. 29).

Naranjo continua seus estudos e constata que diversas práticas fora do budismo, desde o transe xamânico até o kundalini yoga, possuem um componente fundamental que não estava contemplado em seu modelo tripolar – a entrega.

A entrega também está presente em técnicas não expressivas e na tradição budista em samatha ou vipássana, mas, em todas estas, como pano de fundo; não como objetivo explícito. Nas tradições budistas o meditador precisa tomar refúgio na joia tríplice (Buda, Dharma e Sangha) antes de receber os ensinamentos e praticá-los. Naranjo acredita que a liberdade e a espontaneidade não são consideradas distintas da meditação, no budismo, por uma necessidade pedagógica, pois, ao evitar que o meditador almeje algo, ele se mantém focado. Assim a espontaneidade pode se manifestar de modo mais espontâneo possível.

Diante destas considerações, Naranjo (2005) refez seu modelo tripolar, propondo um novo mapa para a meditação:



Naranjo (2005) ofereceu esse novo modelo porque “o modelo tripolar não conseguia distinguir adequadamente a prática de concentração plena, por um lado, e a meditação em um objeto determinado, por outro lado.” (p. 30).

Este novo modelo, além de diferenciar duas formas de concentração, inclui o transe. O transe se refere ao estado de consciência da mente do meditador e é muito usado nos estudos antropológicos do xamanismo. Como são muitos os estados de consciência associados à meditação, Naranjo (2005) resolveu renunciar à

definição da meditação que se baseie em um estado específico da consciência, preferindo em seu lugar a visão que dá ao ato de 'meditar' uma relevância mais universal para a mudança de consciência, reconhecendo também que o nível máximo de sucesso é algo que transcende estados mentais específicos (p.24).

Nesse sentido, não vou me estender no transe xamânico. Afirmando apenas considerá-lo uma forma de meditação, uma vez que estudos mostram que ele promove uma mudança de consciência; esta é a definição oferecida por Naranjo. E, como já foi dito, a entrega é um componente necessário para a prática da meditação nas tradições budistas.

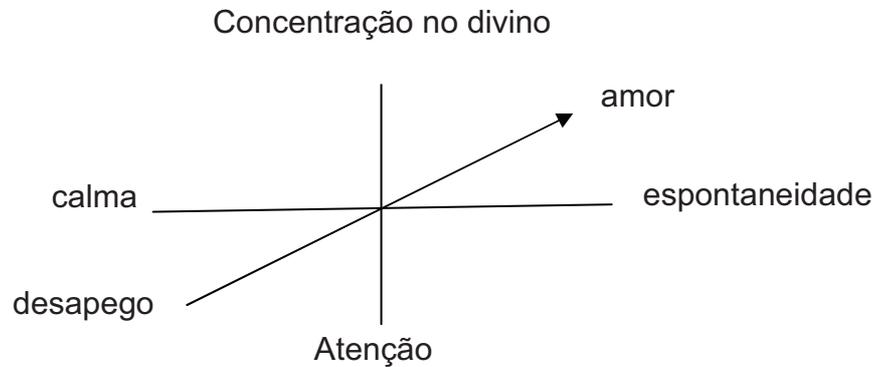
A figura acima representa aspectos da meditação; nos dois eixos contém uma atitude passiva e ativa. Uma atitude passiva do meditar é encontrada tanto na plena concentração como no transe/entrega; uma atitude ativa está presente no controle da mente e na concentração no divino. É comum que técnicas de meditação integrem dois ou mais aspectos representados. Mais uma vez, não é possível caracterizar a meditação como ação, ou não-ação, motivo este que levou Naranjo a reformular seu modelo tríplice.

Sobre estes aspectos da meditação, Naranjo (1999), diz:

Podemos pensar que estes quatro processos ou tarefas às quais o meditador pode se entregar são quatro gestos internos, ao passo que o processo da meditação consiste em diferentes proporções de não-fazer, abandono, prestar atenção e evocar (ou invocar) o sagrado. Algumas técnicas têm um efeito predominantemente calmante; outras podem se encontrar no meio do caminho entre os esforços de entrega e concentração. (p. 32).

O modelo quádruplo da meditação oferecido por Naranjo passou a ser visto como um mapa de exercícios espirituais, pois não incluía o amor e o desapego, sendo estes aspectos presentes em diversas formas de meditação. No ano de 1981, em uma reunião da American Psychological Association – APA, e em 1982, em uma reunião da International Transpersonal Association, Naranjo propôs uma revisão do

contexto expandido da meditação. Nela ficou claro que, além dos eixos já existentes, há um eixo afetivo, que foi incluído perpendicularmente ao mapa quádruplo, representando a polaridade do amor e do desapego:

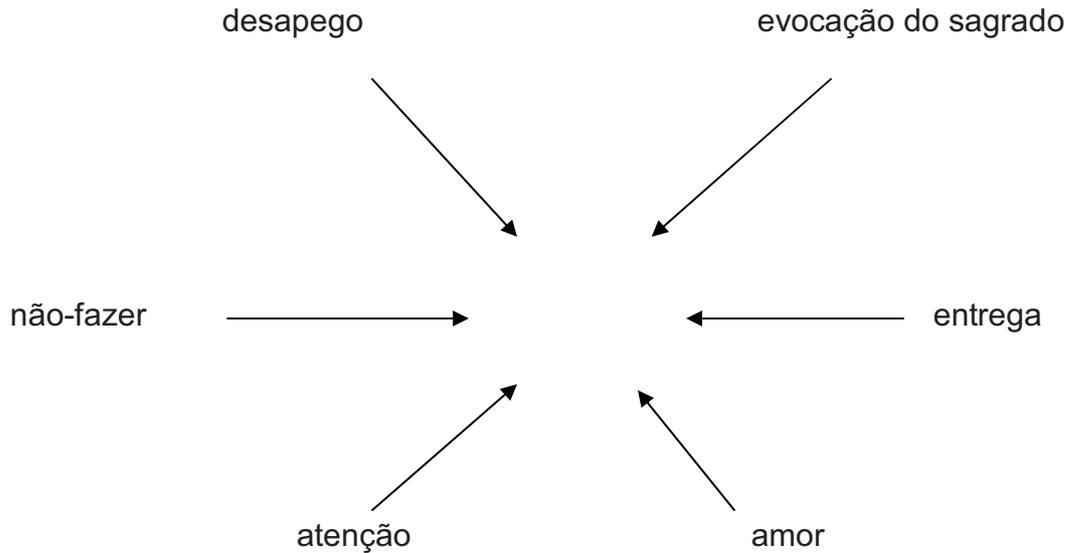


Para mim, a inclusão deste eixo perpendicular mostra o quanto o amor e o desapego atravessam a meditação, e são inerentes, intrínsecos a ela. Naranjo (2005) esclarece que desapego refere-se “ao poder de renúncia e sacrifício baseados em uma ‘indiferença cósmica’ ou neutralidade transcendente. Este desapego não está ligado a uma falta de energia ou de emoção e sim uma desidentificação com o reino emocional e uma ‘extinção’ das paixões.” (p. 34).

Quanto ao amor, Naranjo esclarece que, por outro lado, ele:

é o ponto final de uma transformação de energias passionais samsáricas ou degradadas – um retorno da energia psicológica que parte de uma motivação de deficiência e chega a uma motivação de abundância, sai de sua condição obscurecida e volta à sua condição original e natural” (p. 35).

O mapa abaixo apresenta os processos mentais que compõem a meditação. Essa noção de componente ou de faceta já evidencia que se trata de aspectos diferentes de um único processo subjacente. Naranjo oferece uma nova figura, na qual estes componentes da meditação são expressos como flechas convergentes:



Naranjo (2005) entende a meditação como “um processo único de suspensão do ego ou de dissolução temporal do eu.” (p. 36).

Desta forma, mostra como cada um dos componentes da meditação possui um lugar no processo de meditar conduzindo a conseqüente suspensão do ego. Ou seja, ele explicita como cada uma dessas ações interfere diretamente na dinâmica do ego. Para Naranjo (2005), o ego é sinônimo de **falso-eu**:

O ego tem um ser aparente, é uma personalidade aparente, porém, enquanto ‘formos’ o nosso ego, estaremos apenas tentando ser, desejando ser. Temos vontade de estar mais vivos, temos vontade de nos sentir plenos, e esta sede de ser é o que nos empurra para fazer a maior parte do que fazemos. Desta sede de ser e da correspondente ameaça de não-ser vêm a ânsia, a ira e a necessidade de manter as coisas do lado de fora. (p. 37).

A proposta de Naranjo formula seis caminhos para a suspensão do ego que são vividos em diferentes técnicas de meditação. Não cabe explorar aqui como cada um desses caminhos ocorre em cada uma das meditações existentes. Após a apresentação da técnica de vipássana praticada por mim, o será verificado qual o lugar que cada um desses seis caminhos ocupa na minha prática de meditação. Sobre a meditação Naranjo (2005) chega a formular que:

a realização meditativa profunda é aquela em que não existe nem controle (de concentração) da mente nem abandono do controle, havendo uma coincidência entre o não-esforço e o processo da

vida.(...) penso em expressões como: não- interferência, naturalidade, permeabilidade, abertura, espaço, vacuidade. (p. 44).

Outra constatação importante a que espero ter chegado é a de a meditação se realizar como ato de transformação e não de submissão ou conformismo. Sobre esta temática Ieno (2009) coloca:

A meditação não é, portanto, um recuo alienante para dentro de si, de modo a levar o sujeito a distanciar-se da realidade. Ao contrário, ela nos ensina a olhar para dentro, para a mente em si, ao invés de olhar o tempo todo para as projeções que fazemos da realidade. Quando descansamos na natureza da mente, ela deixa de ficar aprisionada aos processos de cisão e projeção, portanto mais próximos ficamos da realidade do que do mundo fantasmático e ilusório que a mente cindida produz. (p. 92).

### **A Meditação Vipásssana na Tradição de U BA Khin**

A meditação vipásssana, ao se qualificar como uma boa maneira de viver, equipara-se a estas últimas conclusões sobre a meditação profunda. O objetivo final da prática de vipásssana é a purificação pessoal da mente.

Em uma palestra pública proferida em 1988, S. N. Goenka na Índia, para apresentar a meditação vipásssana para o público leigo, disse:

em todos os centros de meditação Vipásssana existentes em várias partes do mundo, ensina-se uma maneira de viver: como viver em paz e harmonia, dentro de si mesmo, e como não gerar nada que não seja paz e harmonia para os outros. É uma arte de viver que não tem qualquer ligação com religião organizada, e que nada tem a ver com fé cega ou com dogmas, nem com ritos ou rituais. É uma maneira de viver, uma boa maneira de viver. (Disponível em <[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)> Acesso em 19 de out. 2009).

Ela foi redescoberta por Sidharta Gotama, o Buda, e é praticada desde o século VI a. C, tendo sido transmitida oralmente. Nos dias de hoje o legado de Buda é difundido pelo Vipassana Research Institute, instituição criada em 1985, com a finalidade de realizar pesquisas sobre as origens e aplicações da técnica de meditação Vipásssana; está localizado na pequena cidade de Igatpuri, próximo a Mumbai, no estado de Maharashtra, na Índia. No Brasil, o aprendizado da meditação Vipásssana é ensinado pelos professores assistentes formados por S. N. Goenka.

A pessoa interessada é introduzida nessa prática em um curso de dez dias. Embora o aluno compreenda as instruções do professor durante o curso, é apenas ao praticar as instruções que o benefício da meditação poderá ser experimentado. Obviamente, é um grande objetivo, pois é a liberação total, o estágio de iluminação; é necessário um longo caminho para alcançá-lo. Entretanto, esta trilha possui estágios. Assim, mesmo em um curso de dez dias, se percorrida corretamente, poderá oferecer mudanças e benefícios. Goenka costuma dizer que aquele que deu dez passos na trilha está dez passos mais próximo do objetivo final e aquele que deu cem passos, estará cem passos mais próximo do objetivo final. Assim, o importante não é chegar ao objetivo final, mas sim seguir na trilha.

No curso de dez dias de meditação vipássana, a intenção é que o aluno experimente a técnica e a pratique. Para isso, algumas facilidades são oferecidas e algumas regras estabelecidas.

Para se matricular no curso de meditação vipássana são necessários alguns comprometimentos para a permanência no centro de meditação. No site [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org) podem ser encontradas as regras básicas para a participação no curso. Entre elas:

- Permanecer até o final do curso de dez dias; os alunos que quiserem interromper o curso deverão pedir permissão ao professor.
- Seguir cinco preceitos morais: abster-se de matar qualquer ser; abster-se de roubar; abster-se de toda atividade sexual; abster-se de mentir; abster-se de todo tipo de intoxicantes. Desse modo, o aluno garante a prática de *sila* (moralidade) apontada por Buda.
- Suspender qualquer tipo de oração e ritual religioso, pois é necessário que se aprenda a técnica pura, sem interferências.
- Manter a segregação estabelecida entre homens e mulheres,
- Não manter contato físico com outras pessoas.
- Não levar materiais de leitura e escrita, pois não é permitido tomar notas durante o curso; instrumentos musicais e aparelhos sonoros não são permitidos.
- Aceitar a alimentação oferecida que é vegetariana e simples, não sendo permitido jejuar.

- As roupas devem ser simples e confortáveis, não se usam roupas transparentes, justas e insinuantes. Isto é importante para evitar a distração dos demais alunos.
- Não é permitido comunicação com pessoas do exterior do curso, seja por carta, telefone ou *pagger*;
- Aceitar as orientações e instruções dadas pelo professor, o que significa respeitar as regras de disciplina e meditar conforme as instruções dadas a cada dia.
- Manter o nobre silêncio. Isto significa que está proibida toda forma de comunicação entre os alunos, seja por gesto, olhar, palavras, bilhetes escritos, etc.

Essas são as regras principais para que uma pessoa possa participar de um curso de meditação vipássana. Há também um cronograma que precisa ser seguido rigorosamente para que o aluno se beneficie do tempo que estiver no centro de meditação. Ele prevê aproximadamente dez horas de meditação, só ou em grupo, distribuídas ao longo do dia.

Sobre os preceitos e regras, Goenka (1988) diz:

Esta é uma maneira de viver que é boa para qualquer pessoa, que é aceita e ensinada por todas as religiões, mas que, todavia, é muito difícil de observar. E a principal razão por que é difícil seguir esses preceitos é a de que a pessoa não tem o controle sobre a sua mente. (Disponível em <[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)> Acesso em: 19 de out. 2009).

Hart (1987) apresenta:

Além dos preceitos, todos os participantes devem fazer um voto de silêncio até o último dia completo do curso. (...) Dessa forma, todas as distrações são reduzidas ao mínimo; as pessoas podem viver e trabalhar em espaços restritos sem perturbar umas às outras. Nessa atmosfera calma, serena e pacífica, é possível realizar a delicada tarefa de introspecção. (p. 85).

O curso oferece condições para a interiorização e o trabalho da meditação, reduzindo ao máximo as interferências externas, ensinando o aluno a desenvolver o domínio da própria mente. Para tanto, ele precisa treinar a sua mente a se concentrar, sendo a respiração tal como ela é, o objeto escolhido para a concentração. O trabalho é observar a respiração do modo como está naquele exato instante: se é rápida, observa-se que é rápida; se é profunda, observa-se que é profunda: se passa pela narina direita, passa pela narina direita: se passa pela esquerda, passa pela narina esquerda. Basta estar atento à respiração, como ela está se dando naquele instante.

Ao observar a respiração, treina-se a mente a estar concentrada. Essa primeira técnica tem por objetivo preparar o aluno para a prática de vipássana.

Goenka (1988) diz que além do domínio da mente, é necessário purificá-la, pois “uma pessoa pode ter controle sobre a sua própria mente, e, mesmo assim, praticar ações físicas ou verbais que não sejam benéficas, que causem prejuízos a outros.” (Disponível em <[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)> Acesso em: 19 de out. 2009).

A maneira de purificar a mente é o meditador observar a própria mente e as reações bioquímicas que surgem no corpo em função dos seus conteúdos mentais. Conteúdos negativos, como ódio, raiva, animosidade, geram sensações desagradáveis no corpo: calor, palpitação, tensão... Conteúdos mentais agradáveis despertam sensações agradáveis. O trabalho do meditador é observar as sensações corporais e os conteúdos mentais sem reagir a eles, aceitando-os. Com a manutenção da prática, o meditador gradualmente quebra o padrão de comportamento de reagir com apego ou aversão ao experimentar algo agradável ou desagradável, e liberta-se desse padrão. Em suma, “a técnica de Vipássana é observar a realidade, a verdade dentro de si mesmo.” (Disponível em <[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)> Acesso em 19 de out. 2009)

Existem, durante a prática de vipássana no curso de dez dias, três momentos de meditação em grupo nos quais os alunos são orientados a meditar em *adhitthana*. *Adhitthana*, que significa forte determinação, Ou seja, a de meditar por uma hora seguida sem abrir os olhos, mexer os braços e as pernas.

No décimo dia do curso, após o aprendizado e a prática da técnica de meditação vipássana, é ensinada a terceira parte da técnica: a meditação de *metta bhavana*. *Metta bhavana* em páli significa amor compassivo. Esta prática ocorre em um estado relaxado do meditador. Ao final da sessão, o meditador conectado com

as suas sensações boas compartilha seus méritos, paz, harmonia e felicidade com todos os seres. Assim, sempre após a meditação vipássana, dedicam-se os cinco últimos minutos para esse compartilhamento.

Essa foi uma apresentação sucinta da meditação vipássana. É necessário fazer uma distinção breve entre diferentes budismos existentes hoje em dia e as duas formas de vipássana praticadas.

Naranjo (2005) afirma que “o budismo se desenvolveu em três ondas consecutivas.” (p.232). A primeira é o Budismo Theravada, conhecido como a tradição mais antiga; está expresso no Cânon Pali e vivo até hoje no Sudeste Asiático. Há o budismo Mahayana, cuja aparição histórica data do século II d. C., ou seja, cerca de cinco séculos após o surgimento do primeiro budismo. Depois apareceu o budismo Tântrico ou Vajrayana, que representa um terceiro desenvolvimento. Cada um dos dois últimos deu origem a diferentes escolas. .

Buda é a denominação dada ao mestre que atinge a iluminação e, no decorrer de séculos, diferentes budas apareceram e com eles nuances nos ensinamentos foram absorvidas ou retiradas. Por isso é comum que as diferentes escolas budistas façam alusões a mestres diferentes e possuam diferenças significativas quanto às práticas espirituais.

Sobre a meditação vipássana, Naranjo (2005) oferece uma distinção:

Atualmente há duas formas de Vipássana mais desenvolvidas no Theravada. Uma, que teve origem com Mahasi Sayadaw (no início do século XX) (...) O outro enfoque, divulgado por U-BA-Kin mais ou menos na mesma época, diz ter feito parte de uma tradição esotérica na Birmânia desde os tempos de Buda, e enfoca predominantemente sensações do corpo sutil, desde o alto da cabeça até as plantas dos pés. (p. 238).

Ao aplicar os seis processos mentais propostos por Naranjo na meditação vipássana de U BA Khin temos o **desapego** como condição primeira para a participação de um curso, pois abdicamos de diversas referências externas; os alunos antigos respeitam novas regras como abster-se de usar adornos, abster-se de dormir em camas altas e luxuosas e abster-se de comer após o meio dia. Outra forma de praticar o desapego se dá no decorrer da meditação, na atitude do

meditador em não tentar manter as sensações prazerosas que a meditação pode propiciar.

O componente de **não-fazer** é vivido no vipássana pela prática de *Anapana*. Esta é a técnica responsável por acalmar a mente a partir da atenção no fluxo natural da respiração. Aqui não há o controle da respiração, apenas a observação da respiração, respeitando seu fluxo e ritmo.

A **entrega** está presente no curso de meditação vipássana, pois antes do início do curso, os alunos são convidados a fazer uma petição em voz alta. Nesta, os alunos pedem que lhes sejam ensinadas as técnicas e eles se comprometem a buscar refúgio na joia tríplice.

A **atenção plena** corresponde à própria técnica de vipássana que também é conhecida como meditação de *insight*. A palavra *insight*, neste contexto, segundo Naranjo (2005,) “representa a percepção aguda de certos traços de toda a experiência, de certas características que todos os estados mentais têm em comum: sofrimento, impermanência e insubstancialidade, não-ser e vazio.” (p.238).

O **amor** é vivido na terceira técnica ensinada no curso de vipássana; corresponde à técnica de *metta bhavana*, cujo objetivo é compartilhar os méritos alcançados com todos os seres, transbordando em amor compassivo.

O processo mental denominado **concentração no divino** não abarca o ensinamento de vipássana, pois esta é uma técnica que insiste em não ser sectária, que acredita que a verdade está dentro de cada um de nós. O objeto de concentração utilizado é a respiração justamente para manter seu caráter não-dogmático e sem rituais. Esta tradição postula que cada um pode experimentar dentro de si, dentro da moldura do seu corpo a lei da natureza, que é a impermanência.

Como não poderia ser diferente, o primeiro processo mental exigido no curso que é o desapego, na minha experiência com vipássana, também, corresponde ao objetivo último da meditação que é não reagir às sensações e assim não desejar ou ter aversão (de coisas, de emoções e sensações). Mas, para que o desapego realmente aconteça, é necessário diluir o eu, seu aspecto desejanter, o que só é conquistado através do entendimento da natureza real da vida, a impermanência. Se a natureza da vida é impermanente, não há porque desejar algo, ou se incomodar com algo, pois, fatalmente, este algo cessará, acabará. Este modo de conceber a vida e o homem, se lido sem a devida atenção, pode deixar despercebida a

alteração que esta concepção acarreta no modo de ser. Ela propõe uma nova ordem, uma nova base para a vida.

De modo análogo, na outra extremidade do eixo afetivo, temos o amor, que no contexto de vipássana é vivenciado ao final da sessão de meditação. Neste momento, após a experiência de alguma purificação da mente, o meditador sente paz e harmonia e pode assim, compartilhar com os outros seres os méritos alcançados.

Para mim, a inclusão do eixo afetivo no mapa proposto por Naranjo é pertinente, pois no caso da meditação vipássana, este eixo dá início ao processo, se revela como um grande obstáculo e um grande auxílio no percurso e finaliza o processo com o aumento tanto do amor como do desapego.

Naranjo (2005) marca que há uma diferença fundamental entre a meditação vipássana e a prática da tomada de consciência proposta pela psicoterapia, pois a meditação vipássana

insiste na atitude específica com que estes contextos [âmbito sensorial, emocional, intelectual e motivacional] devem ser contemplados. É uma atitude de não fixar o olhar interno em nenhum ponto específico e de não rejeitar coisa alguma: uma consciência não 'eletiva' (...) e, sobretudo, uma atitude de desapego e de equanimidade (p.239).

Nesse sentido, observo que a prática da meditação contribuiu para que ocorressem mudanças e para a conquista do meu modo de ser psicóloga clínica e estar presente ao meu paciente.

## CAPÍTULO IV

### A MEDITAÇÃO E A CLÍNICA FENOMENOLÓGICA

No início do meu percurso para tornar-me terapeuta, como relatei, eu supunha que no exercício da profissão de psicólogo clínico, o terapeuta precisaria de uma formação pessoal, uma formação que fosse além do conhecimento de teorias e técnicas.

Sabia que o que eu buscava desenvolver enquanto presença, modo de estar com meus clientes, não seria encontrado nos livros, em referenciais teóricos e não seria adquirido em cursos formais, mas, sim, com o meu autodesenvolvimento e autoconhecimento, ou seja, com um conhecimento mais aprofundo do meu modo de ser e no convívio com profissionais mais experientes que eu admirava. Tal processo levaria tempo e exigiria dedicação, Isso não me impedia de buscar esse aprendizado.

Vislumbrava que existia um modo de estar presente com o cliente que favorecia o encontro terapêutico, o entre dessa relação. O modo de estar presente intuído por mim precisaria me pertencer, ou seja, ser genuinamente meu. A dimensão humana do *Eigenwelt*, a qualidade de poder perceber a mim mesma e assim me responsabilizar pelo meu modo de ser foi fundamental. A reflexão apoiada em *eigenwelt* contribuiu para a reflexão do ser terapeuta, e favoreceu a distância necessária para que eu enquanto terapeuta não me confundisse com o cliente. Ao mesmo tempo, contribuiu para que eu vivenciasse um modo de reflexão que esperava que o cliente experienciasse no processo terapêutico.

As possibilidades de mudança e de transformação no meu modo de ser respaldavam-se no conceito de transcendência oferecido pela fenomenologia-existencial. A transcendência é um existencial; nesse sentido, aponta a condição do homem poder sair do seu âmbito original e habitar novos lugares. Uma imagem para esse movimento é o homem que vive em um vale e sempre esteve rodeado de montanhas que lhe impediam de ver o horizonte. Um dia ele decide sair do vale e caminha rumo ao pico da montanha. Quando chega ao alto do pico, observa que o mundo existe e é mais vasto do que pensava. Portanto, ele vê que não está restrito à sua vila cercada de montanhas. De modo análogo, o homem, na dimensão da

transcendência, pode reconhecer a vila em que vive e percorrer um caminho para alcançar novos modos de ser, novas possibilidades. É neste percurso que o homem se responsabiliza por si mesmo e pelo tom, pelo colorido com o qual vê a si mesmo, como também ao mundo a que pertence.

Fui, assim, à busca da prática da meditação movida pelo interesse de desenvolvimento pessoal e espiritual e me dediquei à meditação vipássana. Hoje, enxergo com maior amplitude o sentido e as transformações ocorridas em mim a partir dessa prática de meditação. Elas ressoaram na minha postura como terapeuta e compuseram o meu modo de estar presente, favorecendo o encontro terapêutico.

Sobre a importância do estar com o outro e sobre o desenvolvimento desta possibilidade, Safra (2005) comenta:

[...] eu não acho que a possibilidade de ser gente é alguma coisa que está no berço, pronta. É um alcançar. É claro que o silêncio é o grande lugar, a grande possibilidade. Ele é o grande companheiro do terapeuta ou analista, e se ele não está no silêncio, ele faz alguma coisa que não é ajudar o seu paciente. Essa possibilidade de estar eticamente voltado para a singularidade do outro, aquilo que o outro é, aquilo que ele pode revelar, implica na possibilidade de se estar enraizado no silêncio (p. 116 ).

Ao falar sobre a necessidade de o terapeuta estar enraizado no silêncio, Safra (2005) sugere que o silêncio é um chão, um solo sob o qual o terapeuta se assenta. Ele também afirma que a “possibilidade de contemplar, de fruir, depende do indivíduo poder estar em silêncio.” (p.115).

Um aspecto da constituição e manutenção da presença do terapeuta é que ela precisa ser buscada sempre; não há um ponto de chegada, um saber atingido. Trata-se de um cultivo constante do modo de estar com o outro, não sendo possível fixá-lo, como se o esgotasse. Isto aponta para o aspecto da formação do terapeuta ser uma constante em sua vida. Nesse sentido, o ser terapeuta não é um papel a ser desempenhado, mas tem correspondência com toda a pessoa do terapeuta.

Essa explicitação faz-me lembrar de uma especificidade da meditação vipássana: antes de iniciá-la, há uma técnica de meditação chamada de anapana, cujo objetivo é concentrar e acalmar a mente. Ela consiste em observar o toque da respiração abaixo das narinas e acima do lábio superior. Desse modo, a mente fica mais concentrada e menos suscetível a distrações, e, portanto, mais serena e mais

silenciada, passível de perceber as sensações sutis do corpo. Cabe a cada praticante, perceber o grau do seu silêncio interior, para dar início à meditação vipássana. Nela pode acontecer que a mente se fixe em algum conteúdo mental, lembrança ou emoção. Nesses momentos, aconselha-se voltar para a técnica de anapana. Às vezes, a mente está demasiadamente agitada e, no transcorrer de uma hora de meditação, não é possível acalmá-la consideravelmente para realizar vipássana. Atingir um grau de silêncio interior, de uma mente calma, é tão importante para a preparação da prática da meditação vipássana, que dedica-se a ela o primeiro terço dos cursos. A ênfase dada para a necessidade de acalmar a mente mostra que a mente calma não é o meditar em si, mas a preparação para o próprio meditar. De modo análogo, como terapeuta, o silêncio da minha mente contribui para que eu possa acompanhar a vida do meu cliente. É saindo dos meus próprios ruídos, estando em uma mente silenciosa, que posso acompanhar o meu cliente e me colocar à disposição para ressoar no seu timbre. Assim, todo o processo de meditação vipássana teve um papel significativo no moldar o meu modo de estar presente como terapeuta, ensinando-me a silenciar e a diminuir o fluxo dos meus pensamentos.

Rubem Alves (1999) fala de uma experiência que teve em um mosteiro na Suíça. Foi informado de que haveria três momentos obrigatórios de liturgia. Ele chegou, pela primeira vez, poucos minutos antes do início da sessão e estranhou a falta de pontualidade dos suíços. Percebeu, então, que a liturgia consistia em permanecer em silêncio. Ele nos conta:

Só depois de vinte minutos é que eu, estúpido, percebi que tudo já se iniciara vinte minutos antes. As pessoas estavam lá para se alimentar de silêncio. E eu comecei a me alimentar de silêncio também. Não basta o silêncio de fora. É preciso silêncio dentro. Ausência de pensamentos. E aí, quando se faz o silêncio dentro, a gente começa a ouvir coisas que não ouvia. Eu comecei a ouvir. (p.70)

Assim como Rubem Alves, considero que, a partir da experiência do silêncio e do meditar, aprendi não só a ouvir de um novo modo, como também a estar em uma certa disposição com o outro, que se mostram benéficos nos atendimentos clínicos.

Spinelli (2005), em uma entrevista sobre o silêncio, fala que a meditação “tem a ver com expansão da consciência, com crescimento de alma.” (p.35).

Ele diz que a meditação contribui para a criação de uma zona de silêncio e que esta contribui para enxergar melhor as situações e assim poder tomar decisões. Penso que a zona de silêncio, de tranquilidade conquistada com a meditação favorece o agir terapêutico como expresso por Safra (2005).

Em alguns momentos em que percebo a minha mente agitada por alguma preocupação particular, pratico anapana por alguns minutos antes de uma sessão. Isso me ajuda a esvaziar, silenciar e acalmar a minha mente. A técnica de anapana também é utilizada por mim entre sessões com clientes diferentes. Este ato ajuda a desconectar-me da vida de um cliente e a me conectar com o outro. A minha possibilidade de acalmar a minha mente está associada à manutenção da minha prática de meditação. Observo que essa prática me auxilia a serenar a mente e poder estar presente ao cliente, de modo mais tranquilo e “inteiro”. Esse estado, essa condição mental mostra-se como um campo, uma área favorável para que as possibilidades imaginativas do trabalho do terapeuta surjam, encontrem um solo fértil, no qual, lembranças, significados do vivido pelos pacientes possam se fazer presentes em imagens que auxiliam a compreensão do modo de ser de cada um deles.

Pondero sobre a importância de um terapeuta desenvolver um modo de estar presente, de ouvir o outro se desvestindo de si mesmo para o seu fazer clínico. Pois, como diz Rubem Alves (1999),

a gente não aguenta ouvir o que o outro diz sem logo dar um palpite melhor, sem misturar o que ele diz com aquilo que a gente tem a dizer. Como se aquilo que ele diz não fosse digno de descansada consideração e precisasse ser complementado por aquilo que a gente tem a dizer, que é muito melhor (p.67)

Porém, o desenvolvimento desse modo de estar com o outro é sutil, precisa ser trilhado no interior de cada um. Talvez, por essa razão, a constatação de Rubem Alves (1999):

[...] sempre vejo anunciados cursos de oratória. Nunca vi anunciado curso de escutatória. Todo mundo quer aprender a falar. Ninguém quer aprender a ouvir. Pensei em oferecer um curso de escutatória. Mas acho que ninguém vai se matricular. Escutar é complicado e sutil (p.65).

Afinal, para o aprendizado de ouvir o outro é necessário um mergulho em si mesmo. Nosso ver, ouvir e sentir o outro está intimamente associado a quem somos e ao nosso autoconhecimento.

Para ilustrar a contribuição do silêncio e do autoconhecimento do terapeuta, relato uma situação vivida na clínica, que me surpreendeu quando aconteceu. Penso que, naquela situação, não fosse a minha capacidade de ouvir meu cliente, e ao mesmo tempo observar as reações em mim para poder me tranquilizar e agir de forma ponderada, eu poderia sair do meu papel simplesmente reagindo à acusação que sofria. Ao relembrar a situação, recordo que o cliente repentinamente, em uma sessão, dirigiu-me palavras duras em um tom de acusação, queixando-se da terapia e do meu manejo como terapeuta. No mesmo momento em que ouvi suas queixas, senti uma palpitação no peito; imediatamente fiz um movimento interno de respirar, procurei refúgio em um silêncio interno para poder me acalmar e me desidentificar da acusação. Isso só foi possível graças ao meu treinamento com vipássana. Com este ato, em um lugar interno conhecido e confortável para mim, pude serenar. Acredito que esse movimento foi possível pela prática diária de meditação. A partir desse lugar mais sereno, pude ouvir meu cliente e escutá-lo como alguém que está reivindicando direitos. Além disso, alguém que saiu do seu padrão de sempre engolir incômodos e remoer silenciosamente sua raiva e sentimento de ser lesado. O fato de eu, como sua terapeuta realizar um movimento de respiração, consciente e intencional, no momento do atendimento, permitiu a minha não identificação com o seu modo de dirigir-se a mim naquele momento; não precisei reagir – defender-me ou me desculpar –, mas pude olhar para o que o cliente manifestava e, assim, valorizar a sua mudança de um lugar oprimido para um local no qual tinha voz. Ao mesmo tempo em que percebi que o cliente, ao seu modo, estava me convocando para estar ao seu lado, pude lhe dar a atenção que precisava. Vejo aqui uma articulação clara entre a dimensão psicológica de *eigenwelt* e a meditação. A dimensão psicológica se dá no movimento de eu voltar o olhar para mim em busca de maior compreensão do que está sendo vivido por mim naquele instante de interação com o cliente. Nesse movimento, dirijo-me a um local conhecido e

desenvolvido pela prática da meditação, um espaço interior, que auxilia, alarga e amplia a minha percepção de mim mesmo e do outro, favorecendo que eu compreenda a situação a partir de um novo lugar. Assim, percebo que foi no solo fértil da serenidade, que lembranças da vida do meu paciente brotaram; nessas condições, também surgiu uma imagem nítida do modo de ser daquela pessoa, o que contribui para o meu manejo na situação.

A meditação vipássana considera que a percepção humana se dá a partir de processos mentais, divididos em quatro faculdades, sendo cada uma delas responsável por um aspecto da percepção. Há uma faculdade da mente, *sañña*, que por estar associada a hábitos do passado, de reagir, oferece um julgamento da realidade por meio da atribuição de um tom, ofertando um colorido ao que chega até nós. Esse hábito de reação está intimamente associado aos condicionamentos do passado e ao humor de quem recebe.

Um dos objetivos da meditação vipássana é justamente o enfraquecimento de *sañña* até seu desaparecimento; conquista-se assim, uma visão mais clara da realidade tal como ela é sem contaminações de experiências passadas e de julgamentos. Na minha experiência com meditação, especializo a minha mente a observar e captar as sensações mais sutis e a não reagir a elas, buscando sempre manter esse modo de estar em relação para a minha vida cotidiana, mesmo quando a sensação que eu experimento é intensa. No caso referido, ao estar disponível, sem julgamentos, e ciente do que surgia, pude me responsabilizar, cuidar das emoções e sensações despertadas em mim, e encontrei-me, enquanto terapeuta, acessível para que uma compreensão mais ampla da situação se desse. Essa compreensão foi facilitada pelas imagens, emoções e lembranças relacionadas à pessoa que estava comigo naquele instante no meu consultório. O estado mental e emocional que acessei contribuiu para que as referências daquele cliente emergissem e, assim, pude compreender o que se passava no encontro terapêutico.

Nesse sentido, pude me aproximar e compreender o meu paciente por ele mesmo, tal como ele é. Foi difícil – mas possível – estar, pelo menos, consciente das minhas contaminações para ter a possibilidade de deixá-las de lado. Vejo que na situação acima desempenhei essa tarefa e ocupei esse lugar com maestria e ética, enquadrada na minha função de terapeuta, o que possibilitou um manejo clínico pertinente e consistente, em parte por ter desenvolvido essa possibilidade na prática diária da meditação.

Esse estado mental evidencia o caráter intuitivo da terapia e a peculiaridade desse encontro, sensível a sutilezas, sentidos únicos e originais, que dificilmente seriam alcançados por uma lógica, ou por uma métrica. Incidem na dimensão da terapia aspectos próximos ao movimento da arte, da poesia, em um campo além das racionalidades.

Na sessão seguinte, o cliente chegou de um modo mais doce, mais fragilizado e desarmado, trazendo questões suas que se relacionavam com o desamparo e o abandono. Esta nova postura confirmou que o meu modo de estar presente na sessão anterior beneficiou o processo, pois o cliente se sentiu acolhido, escutado e, portanto, a nossa relação se estreitou e a confiança dele em mim aumentou.

Nesse exemplo, podemos identificar uma intensa emoção – a raiva pelo terapeuta – que ao se expressar possibilitou compartilhar o modo como ele, geralmente, se encontrava e se colocava na sua vida, ou seja, sentindo que o mundo lhe devia algo. Nessa situação foi possível dar guarida ao cliente, mesmo sendo o alvo de seu ataque e animosidade. O meu modo de estar presente, acolhendo-o, buscando compreendê-lo com solicitude e validando a sua expressão, favoreceu a aproximação entre nós e, conseqüentemente, a consolidação do vínculo terapêutico.

A prática da meditação, na medida em que me tornou mais receptível e menos reativa aos acontecimentos, favoreceu uma disposição acolhedora e minha capacidade de aceitar a situação com leveza – enxergando e escutando o cliente no seu modo de ser – e não como um ataque particularmente direcionado a mim. Dessa forma, abri-me amorosamente para estar com ele, recebendo-o e a seus gestos com afeição. Assim, a meditação ajudou-me a viver em um estado de ânimo no qual a afetividade desejada no encontro terapêutico se tornou acessível no meu modo de estar na sessão.

Rogers (1977) fala dos seus aprendizados como psicoterapeuta e destaca:

**Nas minhas relações com as pessoas descobri que não ajuda, a longo prazo, agir como se eu não fosse quem sou.** Não serve de nada agir calmamente e com delicadeza num momento em que estou irritado e disposto a criticar. (...) Tudo o que fica dito, por outras palavras, significa que nunca achei que fosse útil ou eficaz nas minhas relações com as outras pessoas tentar manter uma

atitude de fachada, agindo de uma certa maneira na superfície quando estou passando pela experiência de algo completamente diferente. (p. 28/29).

Assim, a meditação contribui para que eu não viva uma abertura e disposição afetiva para o meu cliente de modo falso, uma vez que me ajuda a acolher os diferentes sentimentos que eu possa estar vivendo. Com essa atitude me transporto genuinamente para um estado de ser mais sereno, e verdadeiramente mais compreensível com o outro, em uma disposição afetiva positiva.

As nuances das entrelinhas daquele encontro são difíceis de ser transcritas, mas houve ali, na reclamação do paciente e no modo de acolher a situação, algo que se ajustou à sua necessidade naquele momento. Pude falar em um tom de voz precisamente sentido e pensado. A disposição em aceitar a manifestação da raiva do cliente e a sua validação manifestou-se em certa colocação corporal. Houve, também, um devolver amorosamente para o cliente a sua disposição, a sua maneira de estar no mundo com o outro. O aspecto amoroso não significou dar a razão a ele, colocá-lo no colo e aceitar a acusação, e sim, oferecer a medida justa do vivido evidenciando-o.

Ao escrever essas palavras recordo-me de que, quando me graduei como psicóloga, me reconhecia como alguém agitada, de postura veemente e que falava em um tom de voz alto. Sabia que tal modo de ser não era compatível com o que via como um psicólogo fenomenólogo ideal. No início, buscava conter, e com sucesso, essas minhas características. Porém, foi com a prática da meditação que a tão desejada serenidade genuína foi emergindo e se faz presente em toda a minha existência.

O que foi conquistado por mim com a prática da meditação foi a facilidade em reconhecer o meu estado mental e a necessidade ou não de serená-lo. Algo interessante que percebo é que toda vez que vou para os cursos de dez dias, a minha mente se encontra bastante agitada. Ao final do curso, ao voltar para casa e retomar as minhas atividades diárias, a manutenção da prática de meditação é fortalecida e percebo que gradativamente vou conseguindo serenar a mente em um espaço de tempo mais curto, assim como reconheço com mais facilidade e rapidez quando estou irritada, nervosa. Nessas situações, apesar das dificuldades em acalmar a mente, percebo que a meditação pode me ajudar. Proponho-me então a parar para meditar. Percebo que, de fato, a meditação tem se tornado uma grande

companheira na minha jornada de me conhecer e de me apropriar do meu modo de ser.

Uma vez, em um curso de meditação, eu fui para a entrevista individual com o professor queixando-me de como a minha mente estava agitada; ele sorrindo me respondeu: “-A minha também!”. Aquela fala me fez refletir sobre a impossibilidade de estar a todo tempo totalmente serena e que não estar neste estado mental não significa erro, ou insucesso. Deve-se continuar meditando. Quando perguntei como proceder com a mente agitada, ele me disse para eu encarar os meus pensamentos como uma música de fundo, sem me ater a eles e sem que me impedissem de fazer o que eu deveria: observar as sensações do corpo. Persisto na minha prática de meditação com essas referências e vou colhendo os frutos de praticá-la com regularidade.

A situação vivida com o meu cliente, que expus, pode parecer simples de ser vivida. Porém, na prática, os terapeutas vivem confusões e se misturam com as histórias de seus pacientes e isso precisa ser cuidado sempre e com muita atenção, sinceridade e coragem. O terapeuta precisaria agir no momento e muitas vezes o agir correto implica qualidades que vão além da racionalidade. É nesse momento que o amadurecimento pessoal faz diferença e se revela valioso.

Admitir as nossas falhas e dos nossos pacientes pode ser fácil, mas nos vemos como humanos incompletos e como profissionais postos à prova a cada encontro terapêutico é mais desafiador. Ser alvo dos sentimentos negativos do cliente não é algo necessariamente vivido com tranquilidade pelos terapeutas. Parte dessa dificuldade está associada aos valores comumente compartilhados que estão apoiados na eficiência, na certeza da ciência e na verdade única. Somado a isso, muitas vezes, o paciente que chega espera de nós soluções prontas e certeiras. Porém o saber fenomenológico se reconhece como provisório tal qual o existir humano. De fato, o modo de a fenomenologia entender o existir humano caracteriza-se, fundamentalmente, pela condição de provisoriedade desse existir. Essa compreensão se dá em certa disposição e não no sentido do entendimento intelectual e racional. É possível compreender o cliente no sentido de abarcá-lo e de conter o seu mundo e a si mesmo reciprocamente. O encontro terapêutico é vivido em uma determinada disposição, em tonalidades afetivas expressas como emoções; esse movimento acontece já articulado em uma fala, em um discurso. Na clínica fenomenológica, e na sua vertente daseinsanalítica, é imprescindível que o

terapeuta esteja presente de um modo específico para poder abrir-se a todas as nuances do modo-de-ser do cliente que está diante de si.

Ao imaginar uma situação comum e corriqueira ao processo terapêutico, Bilê Sapienza (2004) fala sobre a possível sensação de desamparo de um terapeuta diante da falta de compreensão do que foi trazido para a sessão. Oferece uma trilha:

Depois, já que ali surgiu um vazio – disponível, porque entregue, e disposto, porque atento a uma busca de sentido –, o desamparo passa a ser substituído pela surpresa de perceber que uma compreensão começa a preencher o vazio. Esta surge sem você saber de onde. Talvez lhe seja dada exatamente porque, para uma coisa nova germinar, ela precisa do vazio de um espaço, da calma de um momento, e foi você que favoreceu essas condições. Você foi a abertura na qual algo se deu a compreender. A compreensão vai poder agora ser compartilhada ou, talvez, ainda não. Se não for ainda a hora, contenha a sua pressa (p. 15).

A fala de Bilê Sapienza é pertinente e me faz refletir sobre a necessidade da cautela por parte do terapeuta, da importância da espera e dos inevitáveis momentos de vazio e silêncio no processo terapêutico. Isto porque a busca por explicações e soluções apressadas não contribuem para o processo. Cabe ao terapeuta saber disso e poder viver essa situação sem aflição, contribuindo, portanto, para a gestação de algo novo. Este gesto de espera, que possibilita o gestar é justamente a ação terapêutica necessária.

O vazio é fortalecido com a meditação. Ao meditar, busca-se um estado aberto da mente, que capte as mais sutis sensações sem perdê-las e sem enfraquecê-las com distrações, ou seja, sustentando-as e dando suporte para elas. É neste movimento que o meditador permanece com a mente vazia, sem pensamentos, apenas presente no instante da manifestação de cada sensação. Há a possibilidade, em meditação, de experimentar uma sensação de pulsação e vibração pelo corpo inteiro que é muito prazerosa. Os benefícios da prática são evidentes na vida diária, com isso, a vontade de meditar, o desejo de cultivar a prática regular diária da meditação se fortalece.

Posso dizer que o meu vínculo afetivo com a meditação ganha força pelo próprio meditar. Neste sentido é uma relação que se autoalimenta. Reconheço em mim, nos meus movimentos, a fala de Naranjo quando diz que a experiência de trilhar um caminho com a meditação fortalece a virtude e alimenta ambos. De certo modo, na clínica – na medida em que eu reconheço que o meu modo de estar

presente com o meu cliente é decisivo para a qualidade da sessão – busco alimentar esse modo de ser; procuro reconhecer o que está implicado neste estado e quais as atitudes e gestos que favorecem a manutenção deste modo de ser, para tentar estar mais próxima disso sempre.

Trinca (1988) fala do sentimento estético do pintor e é categórico ao dizer que não é uma paisagem deslumbrante que desperta a sensibilidade artística do pintor. Pelo contrário, é a sensibilidade artística do pintor que o torna capaz de acessar a beleza da paisagem. De modo análogo, é a presença do terapeuta que permite acessar a disposição com a qual seu cliente vive e encontrar um modo possível de ela ser captada pelo próprio cliente.

Na minha experiência, a prática da meditação contribui para o desenvolvimento e manutenção desta presença que resulta em uma compreensão não enclausurante. Ou seja, contribui para a conquista de um espaço vazio, que é vivido no silêncio, no qual as potencialidades específicas de determinada semente podem germinar. Essas qualidades apresentam-se em um estado de ser, uma presença que contribui para o encontro terapêutico. Neste ponto, o terapeuta fenomenólogo se afasta definitivamente de uma postura procustiana, a qual busca encaixar o cliente em um padrão pré-definido. Pelo contrário, o terapeuta abre-se para a experiência do cliente e vibra no seu compasso, tornando-a visível, palpável e ofertando-lhe lugar de expressão. Em meditação dizemos que se desenvolve a equanimidade e é esta equanimidade que ajuda o terapeuta a se demorar, a estar em pulsação com o cliente sem desejar algo que lhe seja alheio.

Podemos pensar, também, na diferença entre o tocador de piano e o pianista. O tocador de piano estudou a partitura, a melodia, o compasso, os arranjos e sabe exatamente como reproduzir determinada música. Já o pianista, além de todo o conhecimento técnico e teórico sobre o piano e a partitura a ser tocada, no momento de tocar a música, é invadido por um modo seu de ser pianista. De certa forma, o trabalho do terapeuta de se aprofundar no conhecimento sobre si mesmo favorece que ele seja capaz de fluir na sessão sem estar engessado em conceitos. Sobre a sua experiência com jovens terapeutas, Safra (2005) relata:

Eu dou aula em graduação, dou supervisão para pessoas que estão iniciando seu trabalho em clínica, e o terapeuta, de forma geral, acredita que vai ajudar seu paciente se ele fizer alguma coisa por ele: 'Eu vou ter que falar algo' ou 'Eu vou ter que interpretar'. E se

não fala algo ou não interpreta, acha que não está sendo terapeuta. Essas pessoas, que foram constituídas no ruído e que não conhecem o silêncio, buscam um processo que, se for uma terapia ruidosa, em que o terapeuta vai tagarelar interpretações, na verdade, estarão sendo jogadas num outro tipo de sofrimento, e penso que isso é um desastre. Estou vendo, hoje em dia, mais e mais pessoas que precisam encontrar 'não-fala', 'não-interpretação'. Um paciente me disse certa vez: 'Vocês psicólogos falam muito das agonias impensáveis, mas eu garanto a você que eu sofro da agonia do totalmente pensado.' E essa é a problemática da atualidade: excesso de pensamento, excesso de ruído (p. 120).

Essa colocação aponta para a existência de algo na terapia que vai além das racionalizações. Penso que os cursos de meditação realizados em dez dias em reclusão me favorecem a vivenciar um outro estado de ser, a me aproximar da não-fala, da não-interpretação, contribuindo para que eu esteja disponível para acessar o não dito na relação com os meus clientes.

Este novo estado de estar presente favorece o compartilhamento de um diálogo apoiado na *poiesis* grega, contribui para que eu possa ver cada pedacinho da vida do meu cliente como uma imagem poética que traz o seu ser, em sua novidade, a cada manifestação. Trata-se de pedacinhos da busca de que meus clientes possam viver de modo mais próprio cada momento de suas vidas.

Este modo específico de estar com o cliente – que inclui estar atento e aberto para captar as mais diferentes nuances e possibilidades de expressão – está associado a uma disposição afetiva e emocional. Uma disposição que se revela interessada, próxima, íntima e, ao mesmo tempo, distanciada, separada, equânime, sem expectativas. A meditação, ao desenvolver a concentração, a atenção plena, colabora para que essas qualidades sejam vividas na vida diária e, portanto, no trabalho clínico do psicólogo. Na clínica, a capacidade de estar concentrado no cliente e atento aos seus movimentos facilita o trabalho do terapeuta de reconhecer, de enxergar os movimentos do paciente. Ao mesmo tempo, a equanimidade conquistada com a meditação, contribui para o estar presente de modo equânime e desinteressado, sem expectativas em relação ao seu cliente. Assim, contribui para o sucesso do fazer clínico do terapeuta.

Tive uma paciente, certa vez, que tinha deixado para trás o sonho de cursar Direito devido às necessidades práticas da vida. Ela era uma pessoa muito articulada, com diversas qualidades pessoais. Muitos colegas de trabalho tratavam-na como advogada e se surpreendiam ao saber que não tinha curso superior.

Quando questionada sobre a razão de não cursar uma faculdade aos trinta e poucos anos, ela sempre encontrava uma desculpa: não ter tempo, não ter recursos para arcar com os custos da universidade, ou ser difícil ser aprovada no vestibular. Um dia, inspirada pelo desejo de retomar o seu sonho, tomou a decisão e prestou o vestibular. Para seu espanto, foi aprovada, a mensalidade estava dentro de suas possibilidades, a instituição tinha um bom nome e o horário das aulas era compatível com o exercício da atividade profissional que ela exercia. Este é um exemplo de alguém que enfrentou idéias pré-concebidas com coragem, resgatou um sonho deixado para trás e pôde realizar uma possibilidade desejada por ela.

Acompanhei uma outra pessoa que chegou ao meu consultório com a queixa de ter “um branco” na hora do vestibular. Seu pedido era que esse “branco” deixasse de existir e, assim, pudesse fazer um curso de Medicina. O estudo árduo e a frustração de não conseguir passar no vestibular faziam mal àquela pessoa e a necessidade de ter uma profissão se tornava cada dia mais premente. Um dia, em supervisão, meu supervisor falou: “Às vezes, o paciente tem um sonho, mas não consegue realizá-lo, então, chega uma hora em que é preciso desistir do sonho não realizado para poder partir para outro” Levou algum tempo; trabalhamos nas sessões o seu desejo de ser médica, o sentido que ser médica tinha para ela, e as consequências da rotina estafante de prestar vestibular e ser reprovada há cinco anos. Diante da impossibilidade de aprovação no vestibular para Medicina, ela resolveu postergar provisoriamente esse sonho: envolveu-se com uma nova profissão. Iniciou um curso de Marketing e um novo mundo se abriu para ela. Um brilho nos seus olhos e uma leveza no seu modo de ser começaram a se fazer presentes. Ela descobriu que poderia ter valor sem ser necessariamente médica. Uma nova possibilidade floresceu e deu um novo colorido à sua vida. A desistência de um sonho permitiu ir ao encontro de uma nova possibilidade que fez a sua existência fluir. A terapia favoreceu o seu encontro com novas possibilidades, e também com suas limitações; pôde fazer novas escolhas de modo responsável, cuidadoso consigo mesma e com seus anseios.

Nos casos acima, pude tomar os fatos na sua relatividade, abrir-me e ao cliente para a existência de possibilidades múltiplas e para o fato de que não existe um modo certo de ser. As questões foram gestadas, elas não foram focalizadas exaustivamente até a sua extinção, ou superação. Diversos aspectos da existência foram explorados e possibilitaram decisões que levaram, cada cliente, a seu modo e

em seu contexto específico, a encontrar um sentido maior, um prazer maior em viver.

Esses diferentes caminhos percorridos por elas foram facilitados pela minha abertura de cuidar dos aspectos singulares surgidos em cada atendimento. A destinação dada à vida de cada uma foi uma escolha pessoal, nas quais a terapeuta não interferiu diretamente, mas acolheu e deu suporte para que ideias embrionárias tomassem forma e se expressassem concretamente no mundo.

Vemos nos exemplos que, além da abertura, da intuição, do não-julgamento, há no trabalho clínico um lugar privilegiado para a atitude de espera do terapeuta. A necessidade de o terapeuta ficar em espera é essencial para que o cliente possa se apropriar da sua vida. Critelli (1988) afirma: “A pressa é o caráter da temporalidade ôntica e imprópria do homem, que na urbanização, se apresenta como uma requisição de especial importância.” (p. 82). A psicologia fenomenológica qualifica a atitude de espera do terapeuta como fundamental. O fato de o terapeuta fenomenólogo não buscar soluções e enquadramentos para o vivido por seu cliente contribui para o aprofundamento do cliente em si mesmo. A espera, ao favorecer o aprofundamento em si mesmo, permitiu que as clientes vivenciassem a culpa ontológica e pudessem dar um novo destino às suas vidas.

A cada curso de meditação, a minha pressa foi diminuindo e a minha ansiedade em saber onde tudo aquilo ia dar também. Da mesma forma expectativas sobre o meditar se acalmaram e se acomodaram em todo o meu ser. Ao aprender, pela experiência, que a lei da natureza é a impermanência, e que é impossível prever o futuro, aprendi a esperar. Não uma espera ansiosa, mas uma espera que me faz estar presente a cada instante e assim usufruir plenamente cada momento vivido. Toda vez que volto do curso de dez dias em reclusão total, percebo meus amigos cheios de expectativas e curiosidades, e eu não tenho nada de extraordinário para contar. Posso ter dores nas costas, porém estou preenchida, calma, fisicamente revigorada e realmente tocada pela experiência de mergulho profundo em mim mesma. Vejo que esse mergulho é benéfico quando é vivido a cada momento, sem expectativas e especulações, no silêncio, deixando as sensações no corpo aparecerem. Não há nada que se deva fazer praticamente, objetivamente, para que a meditação vipássana seja favorecida. A única atitude possível é a de esperar atentamente, observando a respiração ou as sensações no corpo.

Para Laing (1974), o sentido do relacionamento em uma psicoterapia é uma busca constantemente reafirmada e constituída daquilo que todos perdemos; ela pode ser partilhada e reconquistada no relacionamento terapêutico, no aqui e agora. Laing (1974) afirma:

O pensamento existencial não oferece segurança, lar para os desabrigados. Não se dirige a ninguém, exceto a você e a mim. Encontra a sua própria confirmação quando, através do abismo de nossos idiomas e estilos, nossos erros, enganos e perversidades, encontramos, na comunicação do outro, uma experiência de relacionamento estabelecido, perdido, destruído ou recuperado. Esperamos partilhar a experiência de um relacionamento, mas o único meio honesto, ou mesmo o único fim, talvez seja partilhar a experiência de ausência. (p. 43)

O abismo dos idiomas e estilos indica a lacuna, a diferença entre o sentido que cada pessoa constrói para a experiência que acontece. Para poder se aproximar do vivido pelo cliente, o terapeuta precisa aguardar o movimento do cliente, e, assim, compreendê-lo. Nesse sentido, as minhas clientes retomaram ou desistiram dos seus sonhos não por uma sugestão minha, mas pelo amadurecimento que puderam alcançar pelo transcorrer do tempo e pelo modo como viveram a terapia. A partir desse amadurecimento e da possibilidade de considerar e ponderar algo novo em suas vidas puderam se abrir para novas possibilidades e para o inimaginável até então. Assim, o cliente faz parte da relação terapêutica, sendo o único com o poder de empunhar a sua própria vida.

Considero que as clientes vivenciaram a dimensão da culpa ontológica, a qual se caracteriza por produzir efeitos construtivos, que nos dois casos, levou cada uma delas a uma possibilidade nova, à construção de um caminho profissional e de um reconhecimento pessoal almejado. Para isso, a humildade se expressou, por um lado, no assumir um sonho deixado para trás, resgatando-o, e, no outro, no assumir a limitação de não ser aprovada no vestibular para Medicina e poder se encaminhar para uma profissão diferente da desejada inicialmente, mas que também se mostrou prazerosa.

Boss (1979) entende a presença do terapeuta como um testemunho do modo de ser de cada cliente:

Só depois de o paciente ter ousado encarar as múltiplas maneiras de viver, que compreendem o seu *Dasein* particular, admitindo-as como suas diante de si mesmo e do analista que serve de testemunha, é que ele está pronto para se lançar a uma existência mais livre, madura e sadia. Obviamente, uma questão totalmente distinta é saber quais dessas possibilidades constituintes a pessoa escolherá para exercer num contexto específico, e quais ela resolverá deixar irrealizadas (p. 94).

Entendo que cada indivíduo possui um ritmo e há desdobramentos que necessitam de tempo para amadurecer. Para o terapeuta acompanhar o processo de seu cliente é importante que ele esteja atento e saiba esperar. Ao testemunhar a vida de seu cliente, o terapeuta contribui para a validação e aceitação de sentimentos e de experiências. Nesse sentido, a terapia fenomenológica busca resgatar a singularidade de cada um e dar voz a ela. Mais uma vez, a equanimidade desenvolvida com a prática da meditação, beneficia o olhar do terapeuta e ajuda-o a estar com o cliente com calma, atenção e respeitando o tempo necessário para que o processo aconteça. Quando sento para meditar, faço-o como um convite a mim mesma para comungar da lei da natureza, através de um momento único, especial e individual. É um convite a um mergulho profundo. Ao meditar, não sou eu quem dita as regras, mas, sim a minha atenção se movendo sistematicamente pelo corpo inteiro que vai captando sutilezas e me ensinando a aceitar e respeitar a sensação que se fizer presente. Esse movimento me ensina a fluidez da vida, dos acontecimentos, da história que pertence a cada um e na qual não é possível interferir, apenas acompanhar o ritmo. Ele se dá no modo como aprendo a meditar pela experiência própria: as respostas e orientações se dão no silêncio de mim mesma, no estado sereno e não reativo como encaro cada manifestação que surge, pensamento, lembrança, sensação ou emoção. A meditação trouxe-me – além da calma, serenidade, e atenção ao momento presente – persistência. Ela se mostra valiosa para eu estar com o meu cliente, para poder acompanhar o seu ritmo e esperar pelos desdobramentos de sua vida.

Para que uma compreensão seja vivida de modo significativo pelo cliente, não adianta o terapeuta se adiantar e se precipitar para oferecer sua compreensão; é necessário que ele chegue a ela por ele mesmo. Cabe ao terapeuta intervir para contribuir com a aproximação do cliente consigo mesmo.

Para o terapeuta exercer seu papel de guia, é necessário que ele possa esperar o momento oportuno, do ponto de vista do seu cliente, para abordar determinadas questões. Nesse ponto, reconheço o encaminhamento que tive com as minhas clientes, o qual se desdobrou em uma espera ativa, consciente e atenta. Este encaminhamento de espera foi facilitado pelo meu distanciamento da pressa em ver resultados e esse aprendizado foi conquistado na prática de meditação que me ensina a ficar uma hora quieta, sem movimento corporal, apenas atenta e desperta para as mais sutis variações de sensações. Essa prática contribui para que eu viva e suporte o tempo que um processo terapêutico leva, de modo atento, sereno, equânime, persistente, sem me atropelar e antecipar as compreensões que precisam ser alcançadas pelos clientes.

Cancello (1991) compartilha o seu manejo diante de um cliente que não consegue expressar algum sentimento:

A palavra é procurada [pelo cliente], mas se recusa a aparecer em sua plenitude. Fico [o terapeuta] quieto. Concluir – seja interpretando, clarificando, ou mesmo sugerindo ser este um momento comum em terapia – romperia com a densidade da situação, com este local peculiar em que o paciente se encontra agora, impenetrável, em radical solidão; consigo mesmo, dizem alguns. A interpretação, o discorrer sobre o seu estado nas minhas palavras, seria quase um roubo; tornaria meu o que é dele, em sua radical intimidade. E dizer ‘isso acontece...’ devolveria o estado mais singular à generalidade. São traições. (p. 26).

Em psicologia fenomenológica, a intervenção do terapeuta é uma ferramenta fundamental, uma vez que todo o esforço de antecipar interpretações é irrelevante, pois se entende a existência como um fenômeno que se constitui na interação. Assim, a intervenção do terapeuta não está comprometida em apontar o conteúdo, mas apenas em sinalizar para o cliente o surgimento de algo importante e que muitas vezes é explicitado por um modo de ser, de se relacionar. Mais uma vez, a terapia não se qualifica como um espaço para encontrar explicações racionais, mas, sim, para compreender sentidos na vida de cada cliente. Os sentidos, para ter força de transformação, precisam ser alcançados por quem vivencia uma questão. Cancello (1991) aborda esse aspecto da terapia e, ao falar sobre um atendimento:

Ele [o cliente] não tem doença para ser curada. Tem um jeito de se relacionar com as pessoas perpassando por toda a sua história, compondo nossa história, tentando me cooptar. Ele suplica, a espera que eu corresponda às suas súplicas. Com o correr do tempo vou percebendo. A cada relato emocionado, a cada lembrança que cala, segue-se um pedido, uma lamúria, um apelo. Quer de mim a solução, como a quis de outras pessoas: da mãe, do amigo, da avó. Com um jeito de desamparo, o olhar comprido, o encolhimento humilde, espera despertar compaixão. (p. 29).

Mais à frente, Canello (1991) traz o seu manejo na sessão diante daquele relato:

Frequentemente silêncio. Falo apenas o necessário para mantê-lo próximo ao peso desse sentimento, dessa necessidade de pedir ao outro a decisão de seus caminhos. Incito-o sutilmente a não se afastar daí, ávido de outros fatos. Parar: não é possível percorrer todos os lugares. A vida é finita, não dá tempo. Este sítio soa especialmente significativo. Cultivá-lo, penetrar em sua intimidade, eis a nossa tarefa de agora (p.29).

Canello também insiste na importância do silêncio para que o cliente e o terapeuta possam se alongar nas situações que se colocam, para que elas possam ser vividas radicalmente e com isso possam ser desdobradas e vistas em suas nuances. Nesse silenciar, a atitude de espera é radicalmente manifestada.

O silenciar, portanto, é visto como benéfico em diferentes contextos e dimensões: para o terapeuta recolher o vivido pelo paciente, para poder esperar, para poder reconhecer, para estar atento, para deixar se afastar dos seus julgamentos pré-concebidos e para o paciente poder debruçar-se e refletir sobre si mesmo.

Na minha prática de meditação, o exercício em manter a atenção se movendo pelo corpo, e observando as sensações do corpo, faz com que eu esteja presente a cada instante, ensinando-me a esperar uma sensação ou outra. Nessa experiência de meditação, correr de nada adianta. No período de uma hora, passar pelo corpo todo, uma vez, ou três, ou seis vezes não tem relevância alguma, pois a quantidade de vezes nas quais se passa a atenção pelo corpo todo não qualifica o meditar. Ao invés disso, a qualidade da meditação pode ser apreendida pelo estado de atenção, pela possibilidade de ficar nas sensações sem se distrair e sem reagir às sensações. Observo que o fato de não ter anseio expresso naquele modo de estar

na meditação ajuda-me, enquanto terapeuta, a estar com o meu cliente, a esperar que ele amadureça e esteja no ponto de alcançar algumas compreensões e tomar decisões. Por exemplo, pude esperar a minha cliente desistir do curso de Medicina por ela mesma, assim como ser surpreendida com a notícia de a outra cliente ter feito o exame e ser aprovada para cursar Direito. Ao mesmo tempo, estas decisões não se deram por um simples transcorrer do tempo, mas se deram, também, porque, nesse transcorrer de tempo, encontramos e recolhemos sementes que encontraram um solo fértil e puderam ser cultivadas. Às vezes, os frutos e a colheita não acontecem no *setting* terapêutico, mas foram favorecidos pelo processo. De modo semelhante, as transformações no modo de estar, os benefícios e conquistas do meditar se dão no modo de estar no dia-a-dia, no convívio com os outros, assim como no modo como encaramos as vicissitudes do mundo à nossa volta.

Na experiência de meditação, a noção de tempo é alterada. Às vezes, uma hora de meditação parece uma eternidade e às vezes passa como se fosse um minuto. Essa experiência de tempo revela-se de modo relativo tanto nos cursos de dez dias como nas minhas meditações em casa. De modo análogo, já me surpreendi diversas vezes com o inesperado em sessão, com uma postura nova, uma decisão inovadora que os clientes tomam e me comunicam com alegria, com gosto de vitória e superação. Em alguns casos, reconheço a rapidez com a qual as mudanças de significados acontecem, como por um estalo, por um toque de magia. Em outros momentos, uma mesma situação desagradável, com caráter limitador é vivida repetidamente e se alonga.

Vejo que o aprendizado da espera se deu gradualmente na minha experiência de meditação. Recordo-me que, no meu primeiro curso de dez dias, eu falava com a professora diariamente. Em suma, a minha grande questão era nomear, entender o que eu estava vivendo. Eu perguntava: “Se eu sinto dor, qual o significado dessa dor? Se me vem uma imagem, o que ela significa?”. A única resposta que eu obtinha era: “É assim mesmo, está tudo bem, apenas respire, medite e toda vez que um conteúdo mental surgir, não se distraia e volte a sua atenção para a respiração.”

Com o tempo, fui entendendo, a partir da minha vivência, que as sensações são fugazes e mudam a todo instante, e a meditação consiste em observar atentamente sem se apegar a nenhuma sensação que eu experimente. Assim, segundo a meditação vipassana, o processo de purificação da mente tem início,

mudanças ocorrem, e velhos padrões vão lentamente perdendo a força. É possível perceber mudanças sutis, como o aumento da concentração, a diminuição de distrações, a diminuição do impacto das reações das pessoas e dos ruídos do ambiente. Aos poucos, as mudanças começam a ser percebidas na vida diária.

De modo semelhante, comecei a esperar atentamente o meu cliente sem me incomodar com o caminho percorrido por ele; possibilito-lhe que vá se apropriando de sua história, que recupere e signifique a sua vida. O movimento novo do cliente, de superação, de despertar ou ter uma percepção aguçada também puderam ser vividos por mim sem desconfiança. Revela-se o caráter de algo novo, de uma mudança e transformação reais e genuínas. Desse modo, vejo que o movimento de me aproximar dos meus clientes foi favorecido: eu consegui permanecer com eles, acolhendo, validando e oferecendo suporte para que o que surgisse fosse positivo, leve, fluídico ou negativo, denso, estagnado.

Se antes eu tinha o impulso de oferecer de imediato um conteúdo, uma razão, uma explicação e até uma interpretação do vivido pelo cliente, aprendi, por meio da experiência de meditação, a oferecer a possibilidade de o cliente reconhecer e constituir certos sentidos fundamentais de sua história. Do mesmo modo, se a minha professora de meditação tivesse me oferecido explicações sobre o meu meditar naquele instante, eu, provavelmente, teria perdido a possibilidade de aprender a meditar. Ao invés disso, entraria no jogo das sensações e da razão. A prática da meditação ensinou-me, assim, a importância do silenciar, de não desejar, do esperar para que a fluidez da vida e da natureza humana possa ser percebida, captada, sentida e compreendida.

A cada mergulho profundo nas práticas de dez dias, observo um aumento significativo da minha capacidade em estar concentrada no instante presente, em esperar o desdobramento, o efeito que o meditar promove. E observo, também, o aparecimento desse modo de estar presente no consultório, com o meu cliente, ao não esperar soluções, encaminhamentos, rumos e decisões específicas, permitindo que o processo particular do cliente aconteça.

A experiência da espera é vivida de modo intenso por mim, quando medito em celas individuais. Quando estou nesses locais, medito com pouca iluminação, os ruídos externos diminuem significativamente. Desse modo, não possuo referências externas da passagem do tempo. Em alguns dias, permaneço na cela entre 13h e as 17h, fortalecendo a cada dia a qualidade da espera. Quando eu me proponho a

estar na cela por quatro horas seguidas, permaneço lá sem relógio; a minha única referência é o soar do sino que toca às 17h, indicando a hora de descanso. Esta experiência me ajuda a vivenciar a ideia de que certamente o tempo está passando e que o sino soará no momento certo, basta esperar.

Ao resgatar essa experiência de meditação, vejo como a atitude de espera está associada a uma certeza de que o tempo passa e mudanças acontecem; essa experiência contribui para o meu olhar na clínica. Junto ao meu cliente, aprendi a me debruçar, a ouvir, e, juntamente com ele, a nos alongarmos esperando que as ideias prontas se esgotem e se desfaçam, para que seu modo de ser genuíno ganhe força. Ao compreender através da experiência de meditação, como isso se dá em mim, passo a viver essa possibilidade para meus clientes e, mais ainda, passo a ver esse modo de funcionamento como uma maneira inerente de o processo terapêutico acontecer.

A pressa, a ansia em ver resultados se acalma e me coloco à disposição do cliente para que ele desenvolva a sua vida a partir de si e de suas possibilidades. Essa espera, porém, não está atrelada a um desleixo, ou a uma certeza de que “o tempo cura tudo”, mas, sim, ao entendimento de que as experiências levam um tempo para poder ser compreendidas.

Um exemplo real e concreto dessa mudança de olhar enquanto terapeuta foi a primeira entrevista com Larissa. Recordo-me que Larissa chegou ao meu consultório e, ao falar sobre sua vida, fiquei bastante tocada com sua história. Na verdade, fiquei indignada com o modo pelo qual a relação entre ela, seu pai e sua mãe, se dava: havia um componente de disputa entre o pai e ela. Enquanto me solidarizava com os acontecimentos da sua vida, veio-me o pensamento: “a vida desta menina é um abacaxi, mas só ela poderá descascá-lo!”.

Esse pensamento surgiu como uma postura inédita no consultório, pois seria possível que eu, enquanto terapeuta iniciante, ao ficar aflita com os dilemas da vida de Larissa, tentasse fazer alguma colocação que a forçasse a enxergar sua vida como eu a percebia naquele momento. Penso que, com a prática da meditação, a atitude de espera e a compreensão de que pensamentos, emoções e situações precisam ser vividos e são passageiros foram assimiladas permitindo-me que aquele pensamento, ao refletir esta compreensão, fez-se presente e me surpreendeu.

Sensação passageira, no contexto da meditação, não significa que a sensação acabará em segundos, ou minutos, mas que a lei da natureza é a impermanência. Ao meditar, vivencio essa lei em mim. Os professores de meditação brincam ao dizer que determinado desconforto pode demorar sete segundos, ou sete minutos, ou sete semanas, ou sete anos, ou até sete vidas para passar. Esse é um modo leve de dizer que há dores e sensações ruins que permanecerão por longo tempo. Essa fala contribui para que o aluno não tenha pressa, aceite o seu momento presente e não se decepcione ou desanime com a manutenção de determinada sensação de desconforto que se faz presente. Na meditação vipássana, a cessação de sensações desagradáveis não está associada a níveis mais elevados de purificação da mente, existindo sempre uma alternância de sensações agradáveis e desagradáveis. Desse modo, não há preferência por uma sensação ou outra. A sensação desagradável não significa erro e a sensação agradável êxito.

Assim, no consultório, não penso nos pacientes com parâmetros e referenciais externos a eles, qualificando como positiva ou negativa cada experiência. Também não comparo processos distintos. Uma compreensão, uma tomada de atitude, uma “virada de mesa” de um cliente não são vistas como experiências melhores ou piores do que as de outro. Um sofrimento não é mais leve ou mais superficial. Os sentimentos, os cuidados e a autorresponsabilização não possuem gabaritos, nem escala de graduação. Tais referências são obtidas no interior de cada caso em particular.

A experiência vivida com Larissa desdobrou-se no entendimento do processo terapêutico. Foi um divisor de águas na minha vida profissional, pois, pela primeira vez, eu me vi, no meu papel de terapeuta, como uma testemunha de uma história e não como uma estrategista que buscaria soluções e ofereceria dicas, ideias de como ela poderia se proteger e até se defender de algumas situações.

Compreendi que todo o esforço e as conquistas que, inicialmente, me pareciam fundamentais para ela, deveriam ser percorridos e encontrados por ela mesma e não oferecidos por mim, em uma bandeja. Até porque o modo como ela significa a sua história é pessoal: é dela, e não do meu jeito. Mais uma vez, a lembrança do processo vivencial de aprender a meditar se fez presente e, por analogia, pude conceber essa possibilidade como uma via de acesso benéfica ao processo terapêutico da cliente. Ou seja, os percursos e os processos de autoconhecimento e de desenvolvimento dos clientes pertencem a eles, dizem

respeito a eles; cabe, somente, a eles percorrê-los. A questão da demora também pôde ser compreendida por mim por meio do entendimento de que, na meditação, sensações passageiras levam anos para ser erradicadas. Talvez meu paciente não consiga desenvolver plenamente suas potencialidades. Isso corresponde a aceitar os limites do cliente, do processo terapêutico e até mesmo explorar melhor os meus limites como terapeuta.

Com a percepção de que a vida do cliente é uma questão dele e que só ele pode cuidar de si, e que cabe esperar que esse processo aconteça, pude ouvir Larissa atentamente a cada sessão. Pude cultivar nossa intimidade para que aspectos difíceis da vida dela pudessem amadurecer até serem encarados por ela. Todo esse processo levou tempo e eu intencionalmente esperei junto a ela, estando aberta e disponível para reconhecer cada movimento dela em sua novidade, singularidade e peculiaridade.

Essa espera foi fortalecida pela compreensão de que ela precisava se demorar no seu modo-de-ser atual até vislumbrar um novo modo-de-ser e poder alcançá-lo genuinamente.

Existem situações nas quais o movimento de o cliente alcançar um modo genuíno de ser é vivido de modo agressivo, radical como no caso do cliente que me agrediu verbalmente. O seu grito foi uma manifestação própria, um modo genuíno de se colocar no mundo e de não se submeter a ele. Evidenciou o modo como ele se sente em sua vida cotidiana e foi uma forma de emersão e ruptura deste mesmo modo de ser. Mesmo sendo uma ruptura momentânea, a sua emersão foi vivida e compartilhada sem retaliação, ou seja, foi acolhida e encontrou um lugar. Nesse sentido, não julguei essa expressão como boa ou ruim, apenas me aproximei do que ela significou. Isto indica que não há regras para a compreensão do fenômeno humano.

Lembro-me de um curso de meditação no qual a minha mente estava muito agitada e os pensamentos hostis vinham em descontrolado. Em uma sessão individual de meditação, estava no quarto. Tomada pela raiva, eu bati as mãos, como se estivesse dando um tapa em alguém. Aquele tapa, em um ambiente totalmente silencioso, emitiu um som ensurdecedor. Recordo-me de que fiquei assustada, abri os olhos, dei-me conta do quanto a minha mente estava agitada. Consegui, enfim, sem qualquer explicação racional, acalmar consideravelmente a minha mente nos dias que se seguiram. Foi uma manifestação intensa, inadequada para a situação,

porém foi este tapa, este grito em gesto que me fez sair do padrão mental em que eu me encontrava; ele mostrou-se benéfico para mim naquele momento do curso de meditação, de certa forma, libertando-me do padrão em que estava imersa e presa.

Em outra situação, uma cliente chegou para a sessão imbuída pela emoção da notícia do falecimento de seu cachorrinho. Lembro-me que ela entrou no consultório com os olhos cheios de lágrimas, dando-me a notícia de que seu cachorrinho havia morrido há poucas horas. Eu abracei-a, disse que essas perdas doem muito mesmo e ficamos em silêncio. Não havia nada que eu pudesse dizer para apaziguar aquela tristeza pela perda; pelo contrário, a tristeza precisava ser vivida, expressada. No caso foi compartilhada pelo silêncio. Um silêncio que ofertava um lugar e a fecundidade de um espaço vazio que provê.

Esses exemplos estão aqui para mostrar a relatividade dos acontecimentos e do vivido. Não há um falar e um calar adequados em si, ou esperados em si. Do mesmo modo, não há um adequado e previamente fixado como bom ou ruim em terapia. Nesse sentido, ao refletir sobre a prática psicoterapêutica é necessário ser o mais fiel possível ao que se deu, ao vivido e poder estar conectado com as emoções, as tonalidades, as sensações despertadas nesta interação. Aí reside a chave da escolha de como proceder. Para poder fazer boas escolhas, é importante que o terapeuta esteja presente na sessão de um modo especial. O que se dá na sessão precisa ser vivido em profundidade, revelando sentidos latentes.

O vazio buscado pela prática da meditação é o vazio que provê. Nesse sentido, o meditador está atento às sensações do corpo com o único objetivo de não reagir a elas para poder purificar a sua mente. Assim, a partir de uma mente mais purificada, ele consegue estar no mundo de modo equânime e com um vazio que não o ameaça, pelo contrário, é capaz de acolher o que se fizer presente sem aversão ou apego.

Sobre essa temática recordo a primeira sessão na qual Dora deitou-se no divã. Dora já estava em terapia comigo há cinco anos e por perceber que ela se apropriava de sua singularidade e que o nosso vínculo era estreito, forte, julguei que o seu processo terapêutico seria favorecido pelo recurso do divã. Convidei-a para deitar e ela aceitou espontaneamente, sem constrangimento. Ao final dessa sessão, a cliente me deu um abraço forte, como até então não tinha dado. E, em uma expressão minha de afeto, um “tchau querida” escapou da minha boca. É inegável que os terapeutas gostam de seus clientes e torcem pelo crescimento deles, mas eu

fiquei constrangida comigo mesma, estranhando aquela expressão. Ao refletir sobre o acontecimento, percebi que a expressão do meu afeto estava em compasso com o abraço, o afeto que Dora dirigiu a mim. De certo modo foi uma resposta ao abraço.

Somado a isso, para a existência de Dora, o lugar que ela ocupa na vida das pessoas é uma incógnita. A expressão e manifestação de que Dora ocupa um lugar especial em minha vida contribuiu para que ela passasse a se ver como alguém especial, de fato querida.

Nesse sentido, o óbvio, o protocolo da psicologia que fala sobre a neutralidade do terapeuta, pôde ser relativizado, pois se tratava de uma relação já estabelecida, consistente e que pediu um sinal do seu lugar em minha vida. Eu me pergunto: por que não oferecê-lo, uma vez que entendo que o recurso do divã convida o paciente para um aprofundamento em si mesmo, se distanciando do olhar, do crivo do outro? Toda essa reflexão foi construída após o gesto, mas o fato do gesto de o terapeuta estar no ritmo da necessidade do seu cliente exige mais do que conhecer seu cliente racional e psicologicamente. Exige um modo de estar presente que seja permeado pelo afeto, pela disposição afetiva, pela intuição e por estar no compasso, na vibração do outro.

No terceiro momento de meditação, na meditação chamada *metta bhavana*, o meditador compartilha os méritos alcançados. Esta é uma parte gostosa, relaxante da meditação e que me inunda de amor compassivo, de solicitude, de paz e de harmonia; é um comungar, uma bênção. De certa forma, vejo que o “querida”, expresso por mim, teve a função – mesmo que dentro de uma adequação para o caso específico – de poder compartilhar a alegria que possuo ao cuidar dela. Ao mesmo tempo em que a expressão do meu afeto me surpreendeu e me assustou, também tive o contraponto da importância de compartilhar a alegria em ver a minha cliente desabrochando, o que na meditação, corresponde a compartilhar os méritos alcançados. De certa forma, ir para o divã, significava uma conquista para a cliente, que representou a conquista de se aproximar de um modo de ser seu, mais próprio, em suma, de ter amadurecido e poder caminhar sem apoio sobre suas próprias pernas. A meditação, ao contribuir para não engessar os modos de agir, também contribui para a espontaneidade dos gestos e para a benevolência genuína com os demais.

Penso que sem o amor compassivo pelos clientes seja muito duro ser terapeuta. A disponibilidade para esperar, para não ter expectativas, enfim, para

aceitar cada movimento do cliente, é essencial para o psicólogo clínico, e está apoiada no entendimento de que o caminho de cada um é individual e único. Porém isso não corresponde a ser omissivo. A experiência de meditação mostra-se semelhante, pois, se estivermos meditando, como bons meditadores, não devemos privilegiar uma sensação e odiar a outra. Não podemos esperar experimentar apenas sensações de uma natureza qualquer que seja ela. Assim, não devemos ter expectativas quanto às sensações corporais. Mas devemos nos empenhar em nos mantermos em meditação, e, se estamos com sono, devemos levantar, dar uma volta, lavar o rosto e voltar a meditar, ao invés de simplesmente nos entregarmos à sensação de sono. Essa seria a nossa parte ativa, a atitude de tomar decisões, fazer um movimento, que favoreçam o próprio meditar.

Na psicologia clínica é possível ao terapeuta se aproximar deste movimento de ter que tomar decisões, de fazer colocações firmes para que o processo terapêutico aconteça. Lembro-me de uma sessão, na qual fiquei extremamente incomodada com o manejo da vida de uma paciente, pois ela dizia que queria uma coisa e fazia coisas que a prejudicavam, como, por exemplo, tomar uma medicação em excesso, sem prescrição, para dormir. Nesse dia, eu perdi a paciência, e falei: “- Quem quer cuidar da vida, assumir suas responsabilidades não toma medicação de tarja preta por conta própria. Para mim, o que você contou, me mostra o quanto você não quer sair da sua situação, o quanto você não quer ver certas coisas da sua vida.” Assim, encerrei a sessão incomodada e culpada por considerar que fui rude com a paciente. Em supervisão e nas sessões seguintes com a paciente, verifiquei que foi uma das minhas intervenções mais pertinentes e importantes para aquela pessoa. Compreendi que a minha colocação não foi simplesmente uma reação ao meu sentimento para com ela, mas uma explicitação do modo como ela se colocava na vida. Às vezes, faz-se necessário oferecer ao paciente, limites claros, contornos definidos de forma categórica.

O exemplo acima ilustra uma situação na qual fiz uso da minha percepção em sintonia com a paciente e ofereci uma fala clara, determinante, porém, condizente com a realidade vivida, com a necessidade do cliente e com o objetivo da terapia.

Ele ilustra também o quanto eu não tinha uma visão adequada das possibilidades de atuação do terapeuta e de mim mesma enquanto psicóloga, pois considerei a minha fala muito dura, mas nem a minha supervisora, nem a própria

paciente receberam-na assim. Isso me faz pensar, mais uma vez, que o psicólogo precisa se conhecer para saber dos seus limites.

A prática da meditação vipássana me transforma à medida que, ao favorecer o meu autoconhecimento, assumo um modo de estar presente próprio que é mais relaxado e menos reativo. Ao me questionar como esse modo de estar presente contribui para a minha presença como terapeuta, vejo que a prática da meditação contribui para que eu esteja inteira na sessão, receptível a realidades sutis, sem reagir. Com isso, desenvolveu um modo meu próprio de ser terapeuta, ampliando minhas possibilidades de compreensão de mim mesma e do outro.

O meditador de vipássana e psiquiatra americano, Fleischman (1999), escreve sobre a ação terapêutica de vipássana. Segundo ele, um dos mais evidentes efeitos da meditação é o aumento do autoconhecimento, pois

a técnica permite que nossa visão da verdadeira vida interior se expanda em um ambiente estruturado, protegido, controlado, que nos sustenta e nos nutre, essencial para nos lançarmos com segurança em alto mar.”<sup>6</sup> (tradução minha, do original em inglês, p. 26).

O alto-mar a qual Fleischman se refere é a nossa história, nossa vida, nossas contradições, enfim, o modo de ser de cada um que está imbricado em uma visão de mundo e um modo de receber e atribuir sentido ao que chega até nós. O autoconhecimento é citado por mim como uma tarefa necessária para que um psicólogo clínico exerça sua profissão com competência e ele é estimulado durante a graduação na sugestão, por parte dos professores, que seus alunos procurem alguma forma de psicoterapia.

Ao refletir sobre o processo de autoconhecimento, trago a imagem da construção de uma casa: considero que cada sessão de terapia pode ser encarada como a manufatura ou colocação de um tijolo em uma parede. Com o transcorrer do tempo, ao colocarmos diversos tijolos, obtemos uma parede pronta. Nesta imagem, gradativamente vamos construindo a casa. Nos cursos de meditação, saio com a sensação de que uma parede inteira da casa foi construída. Essa imagem pode ser entendida, pois o mergulho que faço em mim mesma se dá de modo intenso e por

---

<sup>6</sup> “the technique enables one’s vision of one’s true inner life to expand in the structured, protected, controlled, holding and nurturing environment essential to a safe launching on high seas.” (texto original).

uma via que não é a da racionalidade. Assim, a meditação contribui para o meu autoconhecimento e não é vivida como algo à parte em minha vida.

Quando toma o objetivo da terapia como um processo de o cliente apropriar-se de si mesmo, o terapeuta passa a observar como é comum encontrar no consultório pessoas que vivem através do modo de ser do outro.

Quando os pacientes chegam com essa tonalidade, o terapeuta precisa estar presente e ser tocado por esse modo de ser. Ele pode, assim, tornar visível para o cliente como ele está vivendo. Para que esse processo se desenvolva, é necessário que o terapeuta se deixe afetar pelo paciente. A partir do modo como o terapeuta recolhe o que chega até ele, seu trabalho se revela como um devolver este modo para o cliente.

É a presença genuína e comprometida do terapeuta, desvestido de seus valores e pré-concepções, permanecendo em si mesmo, de um modo próprio, que possibilita esse trabalho.

É comum o paciente se surpreender com o modo como eu, enquanto terapeuta, ofereço a minha compreensão e traduzo o modo como ele se mostra para mim. Nessa interação, ele tem a possibilidade de ver a si mesmo em uma outra perspectiva.

Em meditação, não estou ocupada em racionalizar o vivido, mas voltada à percepção do que acontece a cada instante. Esse modo de estar na meditação me ampara, na clínica, a perceber as mais sutis manifestações dos meus clientes. Ajuda-me a captar as entrelinhas do dito, do gesto e com isso, a realizar o meu trabalho de processar essa manifestação e oferecê-la ao meu cliente. Permite-me ser afetada pelo que se mostra, oferecendo um chão, um alicerce que possa acolhê-lo.

O trabalho do terapeuta de enxergar além das aparências, e devolver a sua compreensão do vivido pelo cliente corresponde ao movimento do artista. A obra artística é um convite para encontrar o mundo. Ela nos oferece novas facetas do mundo.

Isto indica a necessidade de o terapeuta buscar constantemente uma nova visão de si e do outro. Essa é uma conquista que não se encerra, precisa ser vivida a cada momento.

## CAPÍTULO V CONCLUSÕES

Nesta dissertação de mestrado, busquei compreender a contribuição da prática da meditação vipássana para o desenvolvimento do modo de estar presente do terapeuta. Para isso, apresentei o meu caminho de tornar-me terapeuta e como a minha prática de meditação vipássana o influenciou.

No percurso reencontrei-me com a minha história; neste movimento não apenas revi o meu processo, mas o ressignifiquei. Não finalizo esta pesquisa oferecendo uma trilha, um caminho para tornar-se terapeuta. Inversamente, aponto para a necessidade de cada terapeuta buscar, encontrar e percorrer o seu próprio caminho. Este é um caminho pessoal que se trilha, e se integra aos conhecimentos teóricos adquiridos na academia.

A meditação fez parte do meu caminho de apropriar-me do meu modo de ser terapeuta de orientação fenomenológica. A prática da meditação inicialmente me lançou em um mergulho em mim mesma, e na experiência radical da impermanência. A sua manutenção ensinou-me a acalmar a mente, a esperar, a ser equânime, a não reagir, a estar próxima de mim, a reconhecer e a me responsabilizar pelas minhas emoções. Mostrou-me a força e a possibilidade da transformação. Nesse processo, eu me refiz. A ressignificação da minha história e o aproximar-me de ser “mim mesma” possibilitou a conquista de um lugar de leveza, tranquilidade e autenticidade.

A partir desse lugar, pude oferecer aos meus clientes, sem receios, o meu modo de ser, a minha presença, a minha perspectiva, a minha escuta, o meu olhar, a minha intuição e um suporte para o vazio fecundo. Amparada pelo silêncio, esvaziada de concepções e expectativas, aprendi a me desapegar e a abrir espaço para receber e conceber o novo para mim e para o outro. Com a conquista e ampliação da singularidade do meu modo de ser, cresci enquanto pessoa e terapeuta. Tornei-me mais acolhedora, mais receptiva, mais sensível, mais amorosa, mais afetiva, mais sábia, mais perspicaz à sutileza do momento presente e, ao mesmo tempo, distanciada, respeitando o ritmo do outro, e permitindo a ele, ser do seu modo próprio e singular. Em suma, desenvolvi uma capacidade de atenção e

concentração ao momento presente, de forma relaxada, não tensa, o que me facilita perceber o fluir, o fluxo, o movimento da vida, que contribuem para a atuação clínica.

Apreendi, também, com a meditação, que a presença é mais do que uma atitude, ou uma possibilidade. Ela se revela como experiência que permite compartilhar a paz e a harmonia alcançadas. Esses momentos, quando ocorrem, são vividos no amor compassivo, na vida plena, na qual o sagrado se faz presente em toda sua força. A cada meditação a tranquilidade alcançada é também assumir e aceitar ser “si mesmo”. Não estão em jogo características peculiares; o processo de ser genuinamente revela-se repleto de paz, graça e compaixão para consigo mesmo e para com os outros.

O desenvolvimento desta dissertação aproximou-me do reconhecimento de que a escolha teórica dos psicólogos está atrelada à sua história pessoal. De certo modo, a identificação vivida pelos estudantes e psicólogos, por uma ou outra abordagem, está intimamente ligada ao seu modo-de-ser. Essa é uma das razões pelas quais para se tornar um bom terapeuta é necessário que cada psicólogo percorra o seu caminho próprio e viva o processo único, pessoal de ser “si mesmo”. Em outras palavras, tudo o que foi dito, nesta dissertação, sobre os benefícios e percursos para o paciente em terapia apropriar-se de si mesmo, precisaria ser vivido por cada terapeuta.

A minha apropriação do modo de ser psicóloga fenomenóloga se deu – também e principalmente – pela prática da meditação. Posso afirmar que foi a partir da prática da meditação que a concepção fenomenológica do existir se integrou profunda e amplamente em mim. E, ao refletir sobre essa integração, posso dizer que considero hoje que o modo de ser “si mesmo”, e o modo de ser terapeuta integram-se congruentemente de modo a que o terapeuta possa estar presente em seu todo para o seu cliente.

Outro saber fundamental que experimentei com a elaboração desta dissertação foi a evidência de que a formação do psicólogo é um processo constante em sua vida, que nunca se esgota e pode se aperfeiçoar cada vez mais. Penso, também, que é importante para o psicólogo, refletir sobre esse processo e identificar os pontos de maturidade conquistados, que constituem saltos na qualidade da sua atuação clínica.

Ao realizar esta dissertação, mergulhei profundamente em diferentes dimensões da minha vida: o estudo teórico, a prática clínica e a prática da meditação. Ao final de minhas reflexões, penso que essas dimensões são indissociáveis e que cada conquista em uma delas convoca e convida todas as outras a se atualizarem. E penso que, ao chegar ao fundo do meu processo particular, encontro-me frente a um fenômeno que pode ser compartilhado e vivido com familiaridade por outros.

Ao finalizar esta dissertação, vejo-me lançada em um novo devir. Volto atrás e re-encontro meu interesse inicial pela área da Educação, agora acoplada à Psicologia Clínica e à formação de psicólogos. Entendo que, na formação da identidade profissional do psicólogo, os conhecimentos acadêmicos estão presentes, mas não são suficientes. É preciso evocar, nos estudantes e profissionais, uma atitude simultaneamente ativa e reflexiva, de responsabilidade, construção e apropriação do próprio modo de ser.

A conquista no modo de ser autêntico é fundamental para o exercício da profissão de psicólogo, pois o solo sobre o qual um processo terapêutico se desdobra é a relação, a díade, terapeuta-cliente. Nesse sentido, a terapia apoia-se no encontro entre duas ou mais pessoas. Se o terapeuta está presente de modo autêntico, o encontro terapêutico poderá ser fecundo.

Ao mesmo tempo, a autenticidade de cada pessoa e o processo de apropriação de si mesmo não podem ser avaliados apenas externamente. É importante que o terapeuta que vive o seu processo individual reconheça a sua vivência, o grau de autenticidade que experimenta, e como se desenvolve. Neste processo contínuo, os erros e enganos não significam insucessos, mas compõem a caminhada individual e contribuem para a conquista de cada um ser genuinamente “si mesmo”.

Ser autêntico significa, também, conhecer e assumir seus pontos de vista, suas preferências, suas possibilidades e limitações, sabendo que todas elas poderão ser modificadas. Estar presente não significa estar encerrado, estático, mas lançado ao movimento, no fluxo natural e inevitável que caracteriza a vida.

Assim, o ser autêntico é uma conquista diária, pois as mudanças, as alterações e a impermanência são inerentes à vida. Para poder absorver as novas experiências e as ressignificações, é imprescindível estar presente e em contato pessoal e afetivo consigo mesmo constantemente. Esse é o dever do homem: estar em movimento em um processo espiralado de apropriação de si mesmo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AIELLO-VAISBERG, T. M. J. A.; TACHIBANA, M.; RIBEIRO D. P. A. A experiência emocional do estudante de psicologia frente à primeira entrevista clínica. *Aletheia*, Canoas-RS, n. 28, jul./dez. 2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvs-psi.org.br>> Acesso em: 16 out. 2009.

ALVES, R. *O amor que acende a lua*. Campinas, SP: Papyrus, 1999.

ANCONA-LOPEZ, M. Psicologia e Religião: recursos para construção do conhecimento. *Revista Estudos de Psicologia*, PUC-Campinas, v. 19, n.2, p. 78-85, 2002.

BACHELARD, G. (1957) *A Poética do Espaço*. Tradução de Antonio de Pádua Danesi. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

\_\_\_\_\_ (1935) *A intuição do Instante*. Tradução de Antonio de Pádua Danesi. Campinas – SP: Versus, 2007.

BOSS, M. *Angústia, culpa e libertação: ensaios de psicanálise existencial*. Tradução de Barbara Spanoudis. São Paulo: Duas Cidades, 1975.

\_\_\_\_\_ *Na noite passada eu sonhei...* 2. ed. Tradução de George Schleisinger. São Paulo: Summus Editorial, 1979. (Novas buscas em psicoterapia; v. 9)

BUBER, M. (1923) *Eu e Tu*. 5. ed. Tradução de Newton Aquiles Von Zuben. São Paulo: Centauro Editora, 1974.

BUBER, M. [s.d] *Do diálogo e do dialógico*. Tradução de Marta Ekstein de Souza Queiroz e Regina Weinberg. São Paulo: perspectiva, 2007.

CANCELLO, L. A. G. *O fio das palavras: um estudo de psicoterapia existencial*. 5. ed. São Paulo: Summus, 1991. (Novas buscas em psicoterapia; v. 45).

CRITELLI, D. M. *Analítica do Sentido: uma aproximação e interpretação do real de orientação fenomenológica*. 2. ed. São Paulo: Brasiliense, 2007.

\_\_\_\_\_. O Des-enraizamento da existência. In: DICHTCHEKENIAN, M. F. (org.). *Vida e Morte: ensaios fenomenológicos*. São Paulo: Companhia Ilimitada, 1988, p. 67-85.

DICHTCHEKENIAN, N. *Programa Especial de Treinamento (PET): direito de resposta*. [Filme-vídeo]. São Paulo: Videoteca PUC-SP, 2002. 1 videocassete VHS, 128 min. color. son.

FELDMAN, C. *Atendendo o Paciente*. Belo Horizonte: Editora Crescer, 2002.

FLEISCHMAN, P. R. *Karma and chaos: new collected essays on vipassana meditation*. Seattle: Vipassana Research Publications, 1999.

FORGHIERI, Y. C. *Psicologia fenomenológica: fundamentos, método e pesquisas*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 1993.

FOWLER, J. W. *Estágios da fé: A Psicologia do Desenvolvimento Humano e a Busca de Sentido*. Tradução de Júlio Paulo Tavares Zabatiero. São Leopoldo, RS: Sinodal, 1992.

FRYBA, M. *Prólogo*. In NARANJO, C. *Entre meditação e psicoterapia*. Tradução de Vera Lúcia Amaral. Rio de Janeiro: Vozes, 2005. p. 9-14.

GOENKA, S. N. *Introduction to Vipassana*. 1988. Disponível em: <[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)> Acesso em: 02 de out. 2009.

HART, W. *Meditação vipassana: A arte de viver segundo S. N. Goenka*. Tradução: Associação Vipassana de Portugal. Rio de Janeiro: Sette Letras, 1987.

HEIDEGGER, M. (1927) *Ser e Tempo*. 9. ed. Tradução de Márcia de Sá Cavalcante. Petrópolis: Vozes, 2000.

HUSSERL, E. (1929) *Meditações cartesianas - Introdução à Fenomenologia*. Tradução de Frank de Oliveira. São Paulo: Madras, 2001.

IENO, Denise Vieira de Campos. *Psicanálise e budismo: a construção de um metarrealismo psíquico*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009.

LAING, R. D. *A política da experiência e a ave-do-paraíso*. Tradução de Áurea B. Weissenberg. Petrópolis –RJ: Vozes, 1974. (Coleção psicanálise; v. X).

MAY, R. *A descoberta do ser: estudos sobre a psicologia existencial*. 3. ed. Tradução de Claudio G. Somogyi. Rio de Janeiro: Rocco, 1988.

NARANJO, C. *Entre meditação e psicoterapia*. Tradução de Vera Lúcia Amaral. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

\_\_\_\_\_. *Psicologia da Meditação*. Tradução de Edna Gomes Pinto e João Vela de Carvalho. São Paulo: Instituto Thame, 1991.

NEWBERG, A. B. & IVERSEN, J. *The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations*. Medical Hypotheses, 61 (2), p. 282 - 291, 2003.

PEROSA, M. A. Y. Ser Terapeuta, In RIBEIRO, Jorge. *Caleidoscópio 2002. Antologia de poesias, contos e crônicas*. São Paulo: Olho D'água, 2002.

PERSINGER, M. A. *Experimental simulation of the God experience: implications for religious beliefs and the future of human species*. In: R. Joseph (Ed.), *Neurotheology: Brain, science, spirituality, religious experience*. San Jose, CA: University Press, p. 267 – 284, 2003.

POMPÉIA, J. A. *Na presença do sentido: Uma aproximação fenomenológica a questões existenciais básicas*. São Paulo: EDUC; Paulus, 2004.

ROGERS, C. *Tornar-se Pessoa*. 4. ed. Tradução de Manuel José do Carmo Ferreira. São Paulo, SP: Martins Fontes, 1977.

SAFRA, G. *A pó-ética na clínica contemporânea*. 3. ed. Aparecida, SP: Ideias & Letras, 2004.

\_\_\_\_\_. A Experiência de Lugar. In: PERDIGÃO, A. B. *Sobre o silêncio: um livro de entrevistas com vários autores*. São José dos Campos, SP: Pulso, 2005, p. 110 - 122.

SAPIENZA, B. T. *Conversas sobre terapia*. São Paulo: EDUC; Paulus, 2004.

\_\_\_\_\_. *Do desabrigo à Confiança: Daseinsanalyse e terapia*. São Paulo, SP: Escuta, 2007.

SILVA, M. S. *A construção emocional do terapeuta - uma história de caso*. 1990. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica, São Paulo.

SPINELLI, M. A. Da Espera. In: PERDIGÃO, A. B. *Sobre o silêncio: um livro de entrevistas com vários autores*. São José dos Campos, SP: Pulso, 2005, p. 31 - 42.

TODOROV, T. *O homem desenraizado*. Tradução de Cristina Cabo. Rio de Janeiro: Record, 1999.

TRINCA, W. *A arte interior do psicanalista*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1988.

VAN DEN BERG, J.H. (1935) *O paciente psiquiátrico: Esboço de uma psicopatologia fenomenológica*. Campinas: Editorial Psy II, 1994.

YONTEF, G. M. *Processo, diálogo, awareness*. 2. ed. Tradução de Eli Stern. São Paulo: Summus, 1998.

# Livros Grátis

( <http://www.livrosgratis.com.br> )

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)  
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)  
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)  
[Baixar livros de Matemática](#)  
[Baixar livros de Medicina](#)  
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)  
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)  
[Baixar livros de Meteorologia](#)  
[Baixar Monografias e TCC](#)  
[Baixar livros Multidisciplinar](#)  
[Baixar livros de Música](#)  
[Baixar livros de Psicologia](#)  
[Baixar livros de Química](#)  
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)  
[Baixar livros de Serviço Social](#)  
[Baixar livros de Sociologia](#)  
[Baixar livros de Teologia](#)  
[Baixar livros de Trabalho](#)  
[Baixar livros de Turismo](#)