

---

# *Permitindo o soltar dos nós*

---

**James Low**

*Itália, 2009.*

*Tradução por Mário César Rodrigues, novembro de 2022.*

*Revisão em novembro de 2024.*

Um dos fatores que tornam a investigação de crimes tão difíceis é que interesses estabelecidos organizam encobrimentos. Aqueles com algo a perder cobrem seus rastros para que a fonte de seu crime seja escondida – e, se possível, projetada em outra pessoa para que eles assumam a culpa. Os detetives são treinados para serem suspeitos, para resistir à tentação de serem enganados e apenas aceitar as evidências e as histórias pela sua suposta veracidade.

A psicoterapia e o dharma também se preocupam com a exploração de encobrimento e a busca da verdadeira matriz causal da experiência problemática. Claro, existem muitos tipos diferentes de psicoterapia e muitas escolas diferentes de dharma, mas espero expor alguns dos temas-chave nas duas tradições para iluminar as diferentes noções do que está sendo encoberto, os estilos de resposta a isso, e onde elas levam.

Na área da psicoterapia psicanalítica um dos conceitos-chave é a repressão como método de defesa do ego. Nosso senso ordinário do eu é frágil; muita coisa acontece no curso de uma vida que o ego acha difícil de suportar. Esses eventos são muitas vezes resolvidos pela repressão, colocando-os ‘fora da mente’, esquecendo-os para que não venham à mente. Isso é ainda mais fortalecido pelo esquecimento de que se esqueceu, como se os eventos nunca tivessem ocorrido. Isso leva o ego a acreditar que está seguro, pisando em terra firme... mas então os sintomas começam a se manifestar. Ansiedade, pavor e confusão revelam que não está tudo bem – mas a causa encontra-se escondida da consciência. O terapeuta deve estar muito atento às nuances da apresentação do paciente para ter uma noção das rachaduras na superfície aparentemente lisa da narrativa.

Pelo des-cobrimento gradual do trauma original ou do evento insuportável, o terapeuta e o paciente podem, juntos, liberar a libido aprisionada, permitindo que o paciente retorne à sensação de estar em casa consigo mesmo. Essa des-coberta leva, assim, a um re-cobrimento, no qual o paciente é mais capaz de seguir com sua vida.

No entanto, esse re-cobrimento não é simplesmente outra forma de encobrimento? No momento em que me conscientizo de aspectos de mim mesmo com os quais perdi contato, meu senso habitual de

eu está em questão. O que significa para mim sentir 'eu sou eu' quando muito do que sou está escondido de mim? Como é que eu teço meu senso de eu? Do que eu o crio, que tipo de atenção seletiva lhe dá forma e o mantém? Todas essas questões vitais e fascinantes podem ser perdidas na felicidade do recobrimento. Agora que me sinto eu novamente, só quero seguir com minha vida, agindo e reagindo no drama dos acontecimentos diários. A confiança e a clareza que acompanham esse re-cobrimento parecem ser autovalidadas.

O novo estado parece obviamente mais benéfico do que a neurose anterior, então por que deveria ser minado pela investigação contínua? O paciente está curado. A vida continua. O crime foi resolvido. Agora podemos relaxar, pois um bom trabalho foi feito.

É como se a continuidade de nosso senso de identidade fosse como um colar; as contas das experiências estão amarradas ao longo do fio da minha sensação sentida de ser eu. Se o fio partir, as contas se desfazem e temos um colapso. O terapeuta fornece uma bolsa de contenção para segurar as contas enquanto os fios do eu são gradualmente girados de volta em um fio flexível e resiliente o suficiente para suportar o peso e o movimento das contas dinâmicas de nossa vida. A sensação de continuar sendo é restaurada, porém, muitas vezes, sem ser realmente questionada. Se posso me despedaçar e ainda estar aqui, talvez haja uma sustentação invisível e uma continuidade, uma presença profunda bem diferente da sensação sentida do eu ou da contenção cuidadosa do terapeuta.

Essa abordagem pode ser aplicada se pensarmos tanto em termos de conflito intrapsíquico quanto de déficit de desenvolvimento. A causa da angústia deve ser identificada e tratada. Geralmente, a causa é a ação de outra pessoa. Por exemplo, um parente abandona, é desamoroso, descuidado ou intrusivo, invasivo, devorador ou se funde. O jovem não consegue lidar com isso e, portanto, corta, desliga ou se disfarça, desenvolvendo um falso self, uma fachada de sobrevivência. Essa visão do desenvolvimento instala um forte senso do eu como um objeto, algo, alguma 'coisa', que pode ser atuada sobre, moldada e distorcida por outros. Somos criados a partir do campo de força interativo no qual vivemos e do qual não estamos separados – e ainda assim lutamos para nos separar dele e alcançar a meta madura da autonomia. Ser um agente reflexivo, uma pessoa capaz de ter consciência de quem é, o que quer e como obtê-lo de forma socialmente adaptativa, é a imagem de funcionamento saudável defendida por muitas escolas de terapia.

Do ponto de vista do budismo, essa abordagem de examinar a vida apenas arranha a superfície e, de fato, é em si uma forma tranquilizadora de encobrimento que pode criar obstáculos ao despertar do insight que revela nossa situação real. O Buda histórico, Sakyamuni, foi parado em seu caminho pelo encontro com eventos que desafiaram a visão de mundo em que ele havia sido criado. Mantido em conforto, longe dos problemas e aflições da vida comum, o jovem príncipe Sidarta vivia em um reino de fantasia de gratificação instantânea e liberdade para fazer o que quisesse. No entanto, ao encontrar um velho, um doente e um cadáver, em um salto compreensivo, entendeu que também poderia e iria envelhecer, adoecer e morrer. Seu casulo de suposições auto-afirmativas foi perfurado e ele descobriu uma verdade sobre sua existência da qual não conseguiu se recuperar. E assim, ele deixou seu palácio, sua fantasia e amigos, e foi em busca de caminhos para descobrir se havia alguma maneira de encontrar a liberdade do interminável ciclo de nascimento e morte.

Ele aprendeu muitas técnicas de ioga, meditação e mortificação, mas descobriu que elas também não passavam de novas formas de encobrimento; novas roupas que obscureciam a verdade nua que ele buscava. Finalmente, ele se sentou sob uma árvore e jurou não se mexer até que estivesse livre. Isso

aconteceu ao largar todos os encobrimentos. Ao deixar de lado pensamentos, sentimentos, memórias, identificação, esperanças e medos, ele deixou a mente seguir livre, deixou-a que fosse como seria, e descansou em uma aceitação aberta e nua de como as coisas são. À medida que todos os condicionantes a partir dos quais sua identidade anterior se construiu foram liberados, houve uma grande liberação de tensão – nada a defender, nada a desenvolver. A casa do eu foi despedaçada, as partes ainda estavam lá, mas não geraram mais o epifenômeno do todo, considerado maior que a soma de suas partes. Desperto da suposição, ele viu com olhos frescos, livres de apego. Este é o momento fundador de todas as tradições budistas e a fonte de inspiração para os muitos métodos de meditação que foram desenvolvidos.

Podemos agora olhar para alguns deles, particularmente a atenção plena, e ver como essa abordagem da existência difere radicalmente da orientação humanista da psicoterapia moderna. O primeiro aspecto a considerar é a concepção e o nascimento enquanto aplicado à dimensão humana. No lugar de ver o feto em desenvolvimento como o produto do material de DNA de ambos os pais, a visão budista é que o amadurecimento tendencioso de um fluxo de consciência cria uma atração para que o casal faça sexo. A consciência se engaja com a base material oferecida pela união das essências masculina e feminina e essa interação evolui como o feto. Cada momento da experiência no útero, no processo de nascimento e após o nascimento, é influenciado pelo surgimento de tendências que se originam de vidas anteriores. A criança não se desenvolve inteiramente a partir de fatores do campo interativo visível, mas também manifesta tendências decorrentes de atos volitivos realizados em diferentes cenários anteriores a essa existência.

Claramente, isso indica que a criança e o adulto que ela se torna não são ‘vítimas’ das circunstâncias, de ações feitas a eles por outros. Em vez disso, a própria vida individual é vista como o surgimento de momento após momento de escolhas feitas na relação com múltiplas opções. Essas escolhas são exercidas consciente e inconscientemente dentro de um conjunto complexo de fatores internos e externos que incluem memória, intenção, humor, sensação, impacto de eventos e crenças orientadoras. A tarefa, então, não é melhorar o impacto das ações dos outros nem gerenciar ou alterar os próprios padrões adaptativos. Em vez disso, a pessoa é chamada a examinar e reconhecer o que se está fazendo, não apenas em seu comportamento, mas nas crenças centrais que tem sobre quem é, e em qual é a base de nossa existência.

O primeiro passo nesta investigação é desenvolver uma capacidade de atenção focada para que a distração possa ser evitada. A distração aqui indica se perder em qualquer fenômeno que surja, seja a memória, emoção, cognição, sonho, devaneio ou evento externo. Este é o início da atenção plena, a capacidade de estar presente com a experiência emergente sem se fundir com ela ou se desligar dela.

O método básico é sentar-se calmamente com uma postura que permita o movimento livre da respiração e que os músculos relaxem enquanto são apoiados pelo esqueleto. A pessoa então foca a atenção em um objeto simples, como o fluxo da respiração pelas narinas, uma pedrinha lisa, uma estátua de Buda ou um disco pintado. Sempre que alguém se encontra distraído dessa tarefa, a instrução é retornar suavemente ao foco sem culpa, e sem tentar descobrir por que ocorreu. A curiosidade psicológica, o desejo de dar sentido aos detalhes da experiência individual refletindo sobre eles à luz de outras experiências, é um obstáculo real ao desenvolvimento de habilidades nessa prática. Saber mais sobre si mesmo como uma pessoa complexa é uma tentação fascinante, mas leva ao labirinto da elaboração narrativa em que uma ideia segue outra até que a vida passe numa fantasia de valor e desenvolvimento, numa sensação de estar mais vivo, quando na verdade, do ponto de vista budista, a pessoa está apenas dormindo de uma maneira diferente.

Uma vez desenvolvida a capacidade de manter a atenção concentrada e alcançado um certo grau de calma, há a base para o desenvolvimento do insight ou da percepção precisa livre da projeção. Na vida cotidiana, é bastante comum que nossa percepção seja misturada com suposições, crenças, humores e intenções, a maioria das quais opera fora de nosso senso consciente do que está acontecendo. Isso cria a experiência de que nossas opiniões, julgamentos e assim por diante estão embutidos no objeto que vemos, em vez de serem fatores que trazemos para a situação. Assim, essas ideias e suposições são projetadas ou transferidas do domínio de nossa atividade para se tornarem fatores que parecem estar operando no mundo independentemente de nosso caráter. Além disso, são considerados como tendo impacto sobre nós devido às ações de outros. Quanto mais prestarmos atenção ao movimento de nossa mente à medida que ele ocorre - em vez de falar sobre ele após o ocorrido - mais desenvolvemos o insight sobre a fenomenologia do devir.

Este não é um conhecimento abstrato, um saber sobre, mas um envolvimento vivo com o fluxo do devir à medida que começamos a ver como nossa identidade é construída de momentos de identificação com surgimentos transitórios. Isso abre o caminho para a desconstrução em tempo real do hábito de se fundir com o surgir, hábito que cria a sensação de que existem estados verdadeiros e auto-existentes. Quando as abstrações parecem reais, seu verdadeiro status como compostos e construções criadas a partir de eventos momentâneos fica oculto. As sequências intermináveis de causa e efeito, onde cada efeito por sua vez opera como uma causa *ad infinitum* adicional, não são reconhecidas.

Uma maneira de pensar sobre a ignorância é vê-la como a prática de tomar como certo, de acreditar e presumir, em vez de realmente olhar. O mapa desenvolvido pelo condicionamento torna-se o modelo da 'realidade' e tudo o que realmente ocorre é editado para se adequar ao modelo. Uma vez que o mapa está posto, uma vez que desenvolvemos nosso senso de quem e onde estamos, parece mais fácil tomar isso como certo, considerá-lo realmente auto-existente, um acordo selado, em vez de prestar atenção ao que está acontecendo. Na verdade, essa escolha nos condena a um grande esforço contínuo, pois o trabalho de atenção seletiva e edição não é fácil – pois envolve uma falsificação daquilo que é. A desconstrução dessa ilusão cansativa vem através da prática da meditação – e, no entanto, muitas vezes há muita resistência em fazer a prática. O apego parece normal; é parte de como as coisas são, apenas como são. É comum sermos enganados, suspender a incredulidade, como no teatro, deixar-nos entrar em um mundo de faz-de-conta, como se fosse realmente real. Saber disso, conhecer a 'teoria' não ajuda muito – precisamos de uma prática que nos leve a um estado de presença com o imediatismo dos acontecimentos para que possamos verdadeiramente exercer a escolha e a discriminação.

O método básico de insight é o seguinte. Tendo focado a atenção, por meio da prática descrita acima, a pessoa traz essa atenção para o topo da cabeça e então a move suavemente para baixo pelo corpo, percebendo tudo o que está surgindo. Esta é uma percepção 'nua', uma descrição não elaborada que atende ao surgimento exatamente como ele é. Por exemplo, quando sua atenção atinge seus joelhos e você pensa: 'eles estão doloridos', essa descrição é uma abstração ou elaboração. Ou seja, é uma conclusão ou soma da experiência real apresentada. Então, precisamos atender o que está lá. Isso pode ser algo como 'cortante', 'quente', 'dilacerante' – buscamos o termo mais simples que possa se encaixar no simples imediatismo do que está lá. Não é uma conclusão arredondada, não se encaixará facilmente em nossa narrativa usual de nós mesmos e de quem somos - mas é nossa experiência.

Essa varredura do corpo continua lenta e cuidadosamente, notando os momentos da experiência. O desdobramento dinâmico do corpo começa a se revelar até se tornar nosso modo de estar presente em corporificação. Este corpo está vivo, vital, em constante mudança; a verdade da impermanência. Quando

refletimos sobre a impermanência a partir da posição de nosso amado corpo de carne e sangue no qual estamos tão investidos (às vezes com ódio e nojo), muitas vezes há medo e ansiedade dado que a mudança traz novos desafios, e especialmente o grande desafio da morte. No entanto, através da prática do insight, a natureza emergente inapreensível do corpo e, por extensão da prática, nosso mundo mental e nosso ambiente, trazem alívio. Não há nada para se agarrar, e ainda assim aqui estamos – então, quem somos nós?

À medida que praticamos o insight, a costura na roupagem de nossas suposições é desfeita, então a tecelagem se desdobra e os fios se desenrolam – há o imediatismo de surgir sem que nada sólido seja criado. Estamos vivos, aqui, presentes, mas se todas essas suposições, memórias, intenções e assim por diante, nas quais confiamos como espelhos que nos iluminam, são vistas como meras construções, então quem somos nós? A própria mente, a simples presença<sup>1</sup> natural, que é imutável em meio à mudança. Nua sob todas as roupas que vestimos, nossa presença fresca e crua está pronta a cada momento para aceitar o que quer que aconteça. Não há mapa a ser privilegiado sobre o território; como a presença em si não é um jogador ativo no mundo, ela não está tentando encontrar seu caminho nem impor sua vontade. O ego não pode participar disso, pois está preso na preocupação consigo mesmo e na manutenção de seu mapa, seu livro de regras, seu senso de como as coisas devem ser.

Isso é exemplificado na antiga história grega de Procrustes. Ele morava em uma casa no meio de uma vasta planície por onde os viajantes caminhavam. À noite, ele olhava para fora para ver se alguém estava por perto e chamava por eles e oferecia comida e abrigo. Depois que o estranho comia, ele lhes oferecia uma cama. Quando eles se deitavam nele, ele verificava se eles se encaixavam perfeitamente. Se eles fossem muito curtos, ele os esticava em uma prateleira até que fossem longos o suficiente. E se eles fossem muito curtos, ele cortava seus pés. Quando nossa ideia é investida em excesso, temos que atacar o mundo para torná-la adequada.

A presença revela a não dualidade do eu e do outro, do sujeito e do objeto, uma vez que os registra igualmente sem parcialidades. A ilusão de que existe um mundo ‘interior’, privado e pessoal de mim e um mundo objetivo ‘externo’ de você é dissolvida. Por esta razão, às vezes se diz que a presença é como um espelho; mostra tudo o que existe sem parcialidades ou preconceitos. Além disso, o espelho não é condicionado nem alterado pela natureza dos reflexos que surgem nele. A abertura, o vazio do espelho é tanto sua pureza ou proteção quanto sua generosidade ou imediatismo – sem hesitação o reflexo está lá.

Quando isso é despertado, todos os nós da mente começam a desatar por si mesmos. Obsessões, ansiedades neuróticas, suposições e, mais profundamente, o próprio hábito de reificação, desamarram-se e libertam-se à medida que revelam ser movimentos, e não entidades. A presença é aberta, imóvel, imutável, mas infinitamente reveladora do movimento; movimento que mostra a forma do eu e do outro, dentro e fora. Essas formas são a energia ou a exibição da própria presença. Como arco-íris no céu ou uma miragem no deserto, a tela aparece, tem um impacto e ainda não tem natureza própria inerente. Não há perigo para a presença em qualquer coisa que ocorra.

---

<sup>1</sup> Aqui, James utiliza o termo *awareness*, costumeiramente traduzido em português como “consciência”. Diferentemente consciência costumeiramente referida, que pode tomar um objeto para si em processo dual e ter “conhecimento” dele separadamente, a presença (*awareness*) ou consciência natural - *rigpa* no tibetano -, se dá de modo não dual, e simplesmente ilumina o fenômeno da experiência.

É claro, uma das coisas que acontecem é a minha sensação de eu, Eu, mim mesmo, meu corpo, minha história, meu trabalho, meus relacionamentos, planos e assim por diante. O que significa chamar isso de ilusão? A natureza ilusória de mim mesmo e do meu mundo é a ausência de quaisquer entidades verdadeiramente autoexistentes neles. Eu não sou uma 'coisa', uma mercadoria, e no decorrer da minha vida não encontro nem uma 'coisa' ou mercadoria. A experiência – que é tudo o que tenho e tudo o que sou – é dinâmica, mutável e inapreensível. Participamos do mundo, parte da manifestação não-dual. Nosso senso de nós mesmos é o surgimento da energia da presença; somos revelados a nós mesmos. Nós somos tanto a presença (o 'espelho') quanto o surgimento, a experiência manifesta (a 'reflexão') se mostrando para essa presença. E quando olhamos mais fundo, a experiência não vem de outro lugar, é a energia da nossa própria mente. A base e o que surge dela, nela, e para essa base, são inseparáveis desde o início. Essa não-dualidade mostra como permanecer nu vestindo roupas, mostra como apresentar quaisquer formas que sejam exigidas sem ser condicionado por elas.

A partir deste breve relato, podemos ver que os projetos de psicoterapia e de dharma são muito diferentes, embora haja alguns pontos de semelhança. Ambos buscam aliviar o sofrimento e trazer maior liberdade para ser você mesmo. A diferença central está na compreensão do que significa 'ser você mesmo'. De um modo geral, a psicoterapia fortalece o ego-self, pois até o desenvolvimento de uma maior noção dos fatores inconscientes leva a uma capacidade do indivíduo de ser mais aberto, flexível e responsivo. Entretanto, o ego não se ilumina. 'Eu' não pode tornar-se iluminado. Despertar não é a criação de algo novo nem o reencontro de algo antigo. É adentrar a contínua e constante presença luminosa, o estado natural de iluminação.

Alguns turistas estavam dirigindo na Irlanda por estradas rurais e se perderam. Eles viram um fazendeiro e pararam para pedir informações a um morador local. "Como podemos chegar a Limerick?" "Limerick é? Bem, se eu fosse para Limerick, não começaria daqui." Não é que você tenha que começar de onde você está em termos de onde você pensa que está (o domínio do ego), mas de onde você realmente está; a dimensão imutável da presença. Se você começar da última posição, a jornada será concluída instantaneamente e você acordará onde sempre esteve.

Começar com o ego e tentar torná-lo iluminado é como tentar transformar carvão em giz. Os aspectos do esforço no caminho são maneiras de modificar a energia e relaxar o apego e o investimento – eles não criam nem trazem iluminação. A iluminação já está presente. Ao deixar de evitá-la ou ignorá-la, ela é revelada onde sempre esteve – bem aqui. Entender isso é como entender uma piada, você não entende nada, mas há uma diferença. Quando se encerra a encapsulação na autorreferência e na autopreocupação, passamos a ver com novos olhos, e o que vemos é a diferença, a especificidade única de cada momento. Isso nos pega de surpresa. Nossas suposições se tornam desatualizadas e caem. Existe apenas isso! Essa abertura para o campo não-dual do surgimento é o coração da compaixão, pois não há diferença entre o eu e o outro. Isso não se baseia em uma crença ou aspiração, mas é um fato simples e direto e, portanto, toda atividade é para o benefício de todos.

Estar consciente é começar a descobrir a vivacidade sempre fresca da presença como nosso próprio estado natural. As técnicas, seja na psicoterapia ou no dharma, são formas de cobertura, formas de se comportar – úteis, mas não sem perigo, especialmente o de evocar a vontade de poder e a seriedade aparentemente importante de suas intenções. À medida que os nós se desfazem e a respiração flui livremente, a presença nua continua brincando como sempre.