

Vipāssana e psicoterapia

Jyoti Doshi



As terapias modernas têm laços com sistemas religiosos tanto quanto com teorias científicas. Áreas anteriormente consideradas místicas em excesso, tais como meditação e experiências psicodélicas, são atualmente vistas com mais respeito, como se pode observar pela existência de trabalhos sérios sobre a Meditação Transcendental e a terapia com LSD.

Existem três grupos de terapias. O primeiro grupo dá ênfase a processos cognitivos e emocionais e inclui Terapia Racional-Emotiva e Terapia dos Sentimentos. O segundo grupo dá ênfase a processos dinâmicos e comportamentais, inclusive Meditação Transcendental, *Implosive Therapy*^{*}, Mudança Comportamental e Treinamento da Assertividade, enquanto o terceiro grupo de terapias dá ênfase aos processos biológicos.

O objetivo da maioria das terapias é ajudar o paciente ou a paciente a aprimorar de algum modo a

^{*} *N.doT.:* Forma de “terapia de aprendizagem”, basicamente comportamental, desenvolvida por Stampfl (1968), não se apresenta traduzida como “terapia implosiva ou de implosão”. A *Implosive therapy* não se propõe inibir diretamente os sintomas neuróticos, mas evocá-los e enfrentá-los extinguindo os estímulos aversivos condicionados que motivam o comportamento neurótico.

sua atitude. Porém, o tipo de atitude considerada importante para uma mudança terapêutica varia muito. Para Cohen, por exemplo, cuja Terapia com LSD é ministrada juntamente com a psicanálise, os objetivos poderiam ser resgatar material que se encontra inacessível no inconsciente para alterar o funcionamento do superego. Em comparação, terapeutas comportamentais em geral possuem um objetivo específico, tal como a eliminação do medo na *Implosive Therapy** ou uma diminuição dos ataques de raiva na criança, tal como na terapia Operante.

Outras abordagens prescrevem objetivos que podem se situar em algum ponto entre o tipo de mudança mais genérica e abstrata, como aquela prescrita por Cohen, e o tipo mais particular e mais bem definido dos behavioristas. Por exemplo, movendo-se quase do geral para o específico, o terapeuta da Gestalt Yontef trabalha pela consciência em seus clientes; Karle, Woldenberg e Hart esperam que seus clientes vivam de seus sentimentos; Glasser encoraja uma identidade bem sucedida; Elis deseja a eliminação do pensamento desordenado e Collier auxilia seus clientes a reivindicar seus direitos.

O que é Vipāssana?

Vipāssana significa ver as coisas como elas são; ver as coisas a partir de sua verdadeira perspectiva, pela sua real natureza. Em sua essência, é a técnica da auto-observação e da auto-exploração.

O objetivo de Vipāssana é a purificação da mente. Todas as ações humanas emanam da mente e a mente pura, por natureza, é plena de amor e compaixão. A prática habitual de Vipāssana acarreta total transformação da personalidade humana.

Do ponto de vista psicológico, Vipāssana pode ser descrita como uma técnica psicanalítica não-verbal, autoministrada (de maneira desapegada), à medida que desencadeia um processo de desintegração e liberação de tensão. Pode-se explorar a própria mente e observá-la tal como uma

testemunha. À medida que se desenvolve uma atitude de equanimidade pode-se prevenir mais nódulos psíquicos, o que resulta na liberação de tensões, na paz mental e na purificação da mente de *raga-dosa* (desejo e aversão).

Acredito que a técnica de meditação Vipāssana oferece uma alternativa, não necessariamente em substituição ao encontro interpessoal que é o cerne da psicoterapia, mas como uma técnica valiosa para reduzir tensões, amplificando a consciência e tornando a vida mais significativa e mais prazerosa e, por conseguinte, atendendo aos propósitos de todas as terapias.

A chave para uma terapia bem sucedida reside em criar condições psicológicas e fisiológicas que otimizem a tendência natural do sistema nervoso para se estabilizar. E essa conquista torna-se possível por intermédio de Vipāssana.

Vipāssana pode proporcionar alívio para ansiedade e conflitos acumulados de modo bastante sistemático, sem a necessidade de verbalizar essas sensações. Não há necessidade de receber interpretações de um terapeuta. O aluno é treinado a se colocar como um observador imparcial de seus próprios sentimentos e sensações, que por natureza são impermanentes.

Enquanto a psicoterapia pode ajudar o indivíduo a conquistar uma introspecção intelectual sobre as fontes de estresse, os velhos temores na maioria das vezes persistem em um nível visceral e o paciente continua sem coragem para enfrentá-los. Vipāssana, todavia, proporciona a oportunidade de se desvencilhar desses velhos temores até mesmo em termos viscerais.

Quase sempre a psicoterapia ou a psicanálise tradicional mantém o paciente preocupado com o lado sombrio da natureza humana, fazendo emergir desejos edípicos e impulsos primitivos para o plano do consciente. Lembrar alguém de tais coisas resulta apenas em rebaixar a consciência. No fim de sua vida Freud concluiu que o próprio ato de verbalizar pensamentos desagradáveis provocava

resistências à sua interpretação. Em vez de “escavar a lama de um passado infeliz”, dever-se-ia ampliar a visão direcionando-a para “o gênio e o brilho da inteligência criativa do homem.” Por intermédio da prática de Vipāssana aprende-se que o âmbito da mente é muito mais amplo do que Freud se apercebeu. Pesquisadores da neurociência também identificaram a enorme capacidade do sistema nervoso humano. Este potencial ainda por explorar pode ser identificado por intermédio da meditação Vipāssana.

Vipāssana possivelmente se apresenta como uma excelente ferramenta auxiliar para a terapia individual, a terapia de grupo e a terapia de família. Assim como outras formas de psicoterapia, ajuda na liberação do estresse e na maximização do crescimento psicológico e na integração. Conforme explica o renomado psicoterapeuta Fritz Perls: “Se você está centrado em si mesmo, então, não precisa mais se ajustar, a partir daí você assimila, você compreende, você se relaciona com o que quer que aconteça. Sem um centro não há um lugar a partir do qual se possa trabalhar, atingir um centro, estar centrado em si mesmo, é o mais elevado estado a que um ser humano pode chegar.” Assim, se quisermos experimentar este centro, a primeira coisa a fazer é fechar os olhos, nos voltarmos para o nosso interior e, então, tirar partido dessa técnica de meditação Vipāssana para nos recentrar, retornar para nós mesmos.”

Alvin Tofler popularizou a expressão “choque do futuro” para descrever o efeito desastroso do ritmo acelerado do mundo moderno sobre a vida humana. A crescente taxa de mudança e transitoriedade está produzindo um estresse e uma desorientação destruidores nos indivíduos, muitos dos quais estão sendo empurrados para além de sua capacidade de lidar com isso. Muitas mudanças muito rápidas enfraquecem a fisiologia e provocam a deterioração do bem estar emocional e mental. Não há conforto material em quantidade suficiente para reverter os danos. E

nós sabemos que ansiedade é o denominador comum em quase todos os distúrbios mentais. Enquanto a psicoterapia é a principal forma de tratamento para neuroses de ansiedade, quer isolada, quer combinada com tranquilizantes, é dispendiosa, consome tempo e está disponível apenas nas cidades. Nos dias de hoje um grande número de indivíduos no nosso mundo moderno que não são considerados doentes mentais sofrem inutilmente por deixarem de enfrentar a realidade. Para tais pessoas, Vipāssana cumpre o papel de medida tanto preventiva quanto curativa. É fácil de praticar, não requer atenção profissional contínua e não é dispendiosa. Vipāssana deveria ser incorporada ao elenco de terapias por apresentar muitas vantagens sobre as demais técnicas, uma vez que:

1. Ensina a se tornar um observador imparcial, levando em consideração a impermanência dos sentimentos e das sensações, da felicidade ou da infelicidade.
2. Reduz tensões e ansiedade
3. Reduz a violência e a ira.
4. Aumenta a tolerância e compreensão de situações difíceis.
5. Ajuda a tomar decisões e a agir de modo apropriado.
6. Aumenta a atividade construtiva.
7. Aumenta a eficiência no trabalho.
8. Aprimora as relações interpessoais.
9. Aumenta as habilidades receptivas, perceptivas e cognitivas.
10. Desenvolve o hábito de introspecção adequada.
11. Ajuda a reconquistar o domínio de si mesmo mediante o enfrentamento e a solução de seus

problemas.

12. Restaura o equilíbrio ao reduzir o estresse e ao maximizar o prazer de viver. Pode muito bem proporcionar uma alternativa segura e plausível para todas as formas de abuso de drogas.

13. Aprimora a comunicação.

14. Estimula a solução de conflitos emocionais e permite que aspectos do eu, antes inaceitáveis, se tornem parte integrante da personalidade.

15. Reduz a necessidade de sedação excessiva mediante tranquilizantes.

16. Normaliza os padrões de sono.

17. Capacita a pessoa para se sentir renovada e alerta.

18. Proporciona um sentimento de paz interior e de leveza.

Ao permitir que o indivíduo recupere seu centro vital de energia, satisfação e estabilidade, Vipāssana pode se tornar o antídoto necessário a futuros choques do ponto de vista da saúde mental.

© *Vipāssana Research Institute*



Informações sobre Vipāssana

www.dhamma.org/pt/