



Abertura do terapeuta e do cliente às mudanças e às expectativas de mudanças: disposição existencial

Seiso Paul Cooper

....

Transcrição inglesa: Olaya Menéndez y Mar Aige. Texto traduzido por Kauanne Raio de Sol, revisto e editado por Adriana Cardoso e Mar Aige.

....

Pilar Jennings

Estou muito feliz, Seiso Paul, por você estar conosco esta noite, e compartilhar conosco sua sabedoria, seus insights sobre a prontidão existencial. E antes de começar sua apresentação, adoraria contar ao grupo um pouco sobre você. Então, antes de mais nada, tive o prazer de conhecer Seiso Paul através do meu supervisor clínico, Mark Finn. Então é uma grande alegria reconectar-se desta forma. E Seiso Paul é um psicanalista certificado nacionalmente. Ele também é um sacerdote Soto Zen ordenado e professor transmitido na Escola Soto Zen. Ele é membro da Associação Budista Soto Zen e da Associação Americana de Professores Zen. E ele é o cofundador e professor orientador do Two Rivers Zen, que agora também é uma comunidade online. Ele é o fundador do Grupo de Estudos de Prática Realizacional, que oferece grupos de estudos on-line mensais sobre psicanálise e budismo. É ex-reitor de formação da Associação Nacional de Psicologia de Psicanálise, analista de formação docente e supervisor também do Instituto de Análise Expressiva. E ele fazia parte do conselho editorial da Psychoanalytic Review e escreveu um livro maravilhoso que recomendo fortemente, "Zen Insight, Psychoanalytic Action: Two Arrows Meeting". Ele também escreveu "The

Zen Impulse and The Psychoanalytic Encounter" e parece que há um próximo livro, "Psicanálise e Zen Budismo, Uma Perspectiva Realizacional". E como Seiso Paul e Fiona estavam notando, ele é um colaborador da próxima nova edição de "Advances in Contemplative Psychotherapy" e Seiso Paul mantém uma prática de psicoterapia e supervisão agora em Montpelier, Vermont, que parece realmente adorável, fez apresentações internacionais sobre a polinização cruzada entre o budismo e a psicanálise, e atualmente organiza e lidera retiros silenciosos no antigo estilo formal Zen Soto Zen, especialmente adaptado para profissionais de saúde mental. Estou muito feliz, Seiso Paul, e estamos ansiosos para ouvir de você.

Seiso Paul

Muito obrigado. Obrigado. Honrado por estar aqui. É um compromisso de retorno pois não fui expulso ou evitado ainda mais depois da minha última reunião no ano passado e bem, deixe-me começar. Eu estava pensando nessa ideia de psicoterapia corporificada e imagino que haja muitas ideias diferentes sobre ela. Portanto, compartilharei com vocês meus próprios devaneios e pensamentos sobre isso, e deixe-me começar experiencialmente na tradição budista, como vocês já devem saber, especialmente na tradição Zen, que defende uma abordagem radical não dualista de tudo. Portanto, corpo e mente são um só. O corpo é o aspecto mais óbvio da mente e a mente é o aspecto mais sutil do corpo. E isso é realmente importante, porque como vocês sabem pela vida do Buda, ele não sabia disso quando começou. E a ideia então era que o corpo era impuro, então iria interferir na realização espiritual, então ele jejuou e fez todo tipo de coisa para renunciar ao corpo, e depois de um tempo, ele percebeu que isso não funcionava e ele parou e alcançou a iluminação.

E isso é lembrado por muitas das tradições de meditação; as pessoas pensam que você não deveria pensar. Antes de me voltar para o Budismo, eu estava muito envolvido com ioga, como professor de ioga, estudamos os Yoga Suttas de Patanjali, talvez você já tenha ouvido falar deles e do primeiro Sutra, no qual você acreditou, se você entendeu o primeiro Sutra, você não entendeu. Não, tenho que estudar o resto, e todos os cerca de cem outros sutras deveriam apoiar isso, foi o yoga citta vritti nirodha. E isso significa que yoga é a cessação da matéria mental. Em outras palavras, pensar era considerado algo que interfere na realização espiritual, então essa também é uma abordagem dualista, como se você tivesse que se livrar de alguma coisa. Mas

não precisamos nos livrar de nada. O que fazemos é mudar nosso relacionamento com quaisquer que sejam nossas experiências.

Você foi exposto ao Bhavachakra, a roda da vida e da morte? É visual, uma visualização da mente que o Buda usou originalmente para ter ensinamentos não-verbais. Bem, ele falaria, mas o gráfico visual é muito popular e você o vê em muitos templos tibetanos, seja no centro e dentro do templo, ou pintado na parede externa. No centro estão 4 círculos concêntricos. O centro representa as três mentes venenosas: ignorância, apego e aversão. E o fino círculo ao redor dele é chamado de estados ascendentes e descendentes, e isso frequentemente é ignorado, mas você pode, você sabe, um exemplo simples disso é como a mente funciona. Você já ouviu a expressão copo meio vazio ou copo meio cheio. Então, quando você vê o copo, você entra em um estado descendente e diz: “ah, está meio vazio, não é suficiente. Tem que conseguir mais. Por que fui privado? Etcetera, etc. Ou você entra em uma espiral ascendente e bem, “isso não é maravilhoso, estou muito grato pelo que tenho” Quer dizer, esse é um exemplo experimentado, mas veja, a ideia é que a forma como nos relacionamos com nossas experiências irá determinar nossos estados emocionais e como vivenciamos nossa vida e nossas percepções, tudo.

Assim, em alguns sistemas a ideia é livrar-se do negativo e acumular o positivo. Bem, essa é uma orientação dualista, lembre-se que eu disse há pouco, o Budismo Mahayana e o Zen Budismo especialmente são radicalmente não dualistas. Então isso significa que não há nada a alcançar e nada do que se livrar. E assim, voltar à relação entre corpo e mente é um aspecto do ser, sem aspectos mais óbvios e mais sutis de um ser. Então, na prática, a ideia é que se o corpo estiver quieto e calmo, a mente ficará calma e clara, e se a mente estiver calma e clara, o corpo ficará quieto e calmo, então eles funcionam como um só.

Agora, por alguma razão, notei que muitos ensinamentos e práticas budistas estão... tornando-se o que poderíamos dizer psicologizados na cultura ocidental. Mas na cultura oriental, do Extremo Oriente no Japão, por exemplo, onde aprendi Shikantaza, que vou explicar para vocês em um minuto o que significa e tudo mais, há muita ênfase no corpo. Eihei Dogen, que fundou a tradição Soto Zen no Japão por volta de 1227, seu primeiro escrito... ele escreveu muito. Mas a sua primeira peça escrita chamada “Fukanzazengi,” que se traduz como “Os Princípios Universais da Meditação

Budista”, 90% dela é sobre o corpo e o ambiente: sentar-se adequadamente, postura, não comer demais, não passar fome, não sentir frio, não sentir muito calor, todas essas coisas... ele só tem uma frase a dizer sobre a mente e cita um antigo koan chamado “O pensamento de Yaoshan sobre não pensar”. E um monge pergunta a Yaoshan: o que você está fazendo sentado aí tão fixamente? E algumas traduções são: o que você está fazendo sentado no estado imóvel? E ele está meditando e responde: Estou pensando no não pensar. E a pessoa diz, bom, como você pensa em não pensar? E ele diz deixando os pensamentos e não pensando sozinho, é tudo o que ele diz.

Ele está falando sobre nenhum apego, nenhuma aversão, então poderíamos voltar à tradicional Roda da Vida e da Morte nesse caso. E não há ganho de mente porque ele acredita que prática e realização são uma só. Se procuramos uma realização ou iluminação em algum outro lugar, estamos descartando o momento presente, que é realmente o único momento.

O psicanalista britânico Wilfred Bion diz basicamente a mesma coisa em palavras diferentes: “abandonar a memória, o desejo e a compreensão”. E eu acrescentaria a esse “julgamento”. Portanto, a prática se torna uma questão muito diferente. Na verdade, Dogen diz que esta ideia de iluminação e ilusão são apenas conceitos, por isso nos colocam em apuros quando pensamos que temos que nos livrar de um e alcançar o outro. Isso é o que o Buda estava originalmente dizendo sobre o sofrimento. E de certa forma, Bion estava dizendo algo muito parecido, ele diz para esquecer os objetivos. Eu traduzi para “A pessoa com quem você está trabalhando pode experimentar mais espontaneidade ou mais espaço emocional?” Então cada sessão é diferente.

Mencionei ShikanTaza, que significa “só sentar ou apenas sentar”. Shikan significa só ou apenas. Za significa meditação e Ta significa acertar o alvo ou acertar o alvo, e o alvo ou alvo é o momento presente. Então podemos juntar tudo isso e acho que esta é uma prática muito importante, pelo menos para mim, na forma como ouvimos as pessoas com quem trabalhamos. E então eu gostaria de dedicar alguns minutos, darei algumas instruções e depois ficarei sentado em silêncio por alguns minutos.

Portanto, reserve um momento para verificar sua postura e certifique-se de que está confortável. É muito importante estar confortável. Se você não se sentir confortável,

começará a se concentrar na parte do corpo que está desconfortável, e isso seria uma forma de concentração, por mais negativa que seja, ainda assim seria uma forma de concentração. E não nos concentramos neste método. Nós apenas permanecemos abertos a tudo o que está acontecendo, sem julgamento, sem afastar nada e sem nos apegar a nada. Então você pode ter alguns pensamentos agradáveis ou desagradáveis, apenas os percebe.

Então, novamente, se você estiver sentado em uma cadeira, certifique-se de que seus pés estejam apoiados no chão, separados na largura dos ombros, para que você possa se sentir ancorado. Também ajuda relaxar um pouco as pernas e verificar se a coluna está ereta, mas não rígida. Não quero ser rígido, mas também não quero ser desleixado. E seu queixo está um pouco dobrado. E nesta prática sentamos com os olhos abertos em um ângulo de cerca de 45° em relação ao chão, você está apenas colocando os olhos em algum lugar, da mesma forma que colocaria um livro na estante ao terminar de lê-lo.

Agora coloque a mão esquerda na palma direita com as pontas dos polegares tocando-se levemente, muito levemente, como se você estivesse segurando um pedaço fino de papel nas mãos. Há uma série de conotações espirituais nesta posição. Primeiro, algumas pessoas chamam de “the cosmic mojo”. Outros referem-se a esta posição específica como “a posição de exterminar demônios”. A posição oposta é chamada de “posição auspiciosa”. Mas o aspecto prático aqui é que se você perceber que está pressionando os polegares com força, isso significa que você está trabalhando demais. Portanto, afaste-se um pouco, comece, verifique sua postura e comece tudo de novo. E se você perceber que seus polegares estão se separando, você provavelmente se perdeu em pensamentos em algum lugar, ou está se distraindo ou adormecendo, então, novamente, comece tudo de novo. chegar a algum lugar, não estamos realmente começando de novo, estamos apenas nos reassentando.

Agora, mencionei que os olhos estão abertos, mas se os olhos estiverem fechados, tudo bem; apenas observe que eles estão fechados e, se estiverem abertos, observe que estão abertos. Agora deixe a respiração relaxar, como se você estivesse respirando pelo abdômen e não estivéssemos concentrados na respiração, apenas notássemos a respiração no início para nos centrarmos. Às vezes você notará que há uma respiração

curta. Às vezes você notará que há uma respiração longa, mas sem controle, sem apego.

Você sabe que o mesmo se aplica aos pensamentos. Alguns pensamentos surgem, cristalizam e se dissolvem, e então outros vêm e vão. O mesmo acontece com as outras percepções. Sons em seu ambiente. Reações aos sons. Reações aos pensamentos. Apenas sentado e apenas observando. Agora vou tocar a campainha três vezes para nos centrarmos no momento, e então ficaremos sentados em silêncio por alguns minutos, e então tocarei a campainha novamente para encerrar a prática. Verifique sua postura, tenha certeza de que você está confortável e faça um esforço para ficar quieto.

[Campainha]

Agora, suavemente, comece a ficar consciente de todo o corpo apenas sentado.

Se sua atenção for atraída para uma parte específica do corpo, observe isso por um momento e traga sua consciência de volta para todo o corpo. Apenas observando, apenas sentado...

Comece a sentir que o espaço ao seu redor faz parte dessa consciência. E deixe a consciência se espalhar lentamente para incluir todo o ambiente.

[Campainha]

Alguém tem algum comentário, opinião ou ideia, questões? É quase uma pena quebrar o silêncio, não é? Você se sente igual a quando entrou pela primeira vez no espaço Zoom ou diferente? Como você se sente diferente?

Aluno

Me sinto mais tranquilo.

Aluno

Eu notei, Seiso Paul, um sentimento de contenção e de contenção inclusiva que era apenas sentido como uma retenção, um ambiente de sustentação que eu não estava sentindo conscientemente antes.

Seiso Paul

Bem, quando não saturamos nossas mentes com todos os tipos de técnicas, coisas, teorias e teorias psicanalíticas e todas essas outras coisas, dogma, como você quiser chamar, sua intuição natural e senso de paz e a contenção emergem por si mesmas. Já está lá e ficamos sentados apenas por alguns minutos.

Às vezes, se você se pega com pressa ou algo assim, apenas dois ou três ciclos de inspiração e expiração com a intenção de mente sem ganho, chamamos isso de “mushotoku”, que significa “mente sem ganho”.

Podemos sentar-nos com nossos pais que nos procuram em busca de ajuda sem pensar ou somos atropelados por ligações? Criamos esse espaço de contenção para nossos pacientes porque o que você percebe é com o corpo, não importa para onde vão seus pensamentos ou não importa quais emoções despertem, não importa quais distúrbios despertem, você ainda está apenas sentado. Você está bem, sentado e no estado calmo pode não se sentir assim em seus pensamentos. Mas... então espero que isso exemplifique se o aspecto corporal da prática é igualmente importante, assim como o aspecto mental da prática.

Agora, muitas vezes as pessoas me perguntam se eu ensino shikantaza aos meus pacientes, e isso depende de quem é a pessoa e qual é a sua narrativa. Isso mudou ao longo dos anos porque no início eu era muito rígido em meus estudos de psicanálise, e se alguém me perguntasse algo sobre meditação ou algo assim, eu poderia dar-lhes uma referência sobre alguns lugares onde poderiam ir. Mas depois, você sabe, de escrever e dar conferências e coisas assim, as pessoas meio que me procuram porque sabem da minha formação dupla e muitas vezes tenho que perguntar às pessoas se elas sabem disso ou se são praticantes budistas. Você está me procurando como professor Zen ou como psicoterapeuta? E cada vez mais as pessoas dizem as duas coisas. Portanto, torna-se um processo de envolvimento de ambos, dependendo de como se desenvolve o relacionamento entre o paciente e eu.

Então, algumas pessoas, naturalmente, a gente senta 10 minutos no início das sessões com campainha e tudo mais. Algumas pessoas gostam de sentar no final. Nem todo mundo faz. Algumas pessoas nunca mencionam meditação ou budismo quando vêm me ver, então não toco no assunto. Anos atrás, antes de ocorrer esse tipo de mudança

na minha maneira de me relacionar com as pessoas na situação clínica, eu estava trabalhando com um cara e depois de um tempo ele começou a praticar Rinzai Zen e depois de um tempo descobriu que eu era seu professor Zen e ele ficou furioso comigo por ter escondido dele, por não contar, por ser egoísta, então eu aprendi uma coisa com gente como ele e que talvez eu tivesse que examinar minha própria forma de me relacionar na situação clínica então... isso muda com o passar do tempo e imagino que continuará a mudar se continuarmos a crescer ao longo de nossas vidas.

Assim, entre essas mudanças, comecei a desenvolver o que chamaria de abordagem de realização, e irei revisá-la brevemente e espero dar-lhes algumas ideias práticas sobre o assunto. Para mim, integra totalmente o que aprendi sobre a psicanálise, o que aprendi sobre o Zen Budismo. Mas a ideia é que quanto mais eles se integram, mais nos apresentamos como uma pessoa completa. Não estou falando sobre agir ou violar limites, nem sobre coisas que seria melhor deixar em sigilo. Mas estou falando sobre o que chamamos em Zen gujin, que significa “esforço total”, e significa trazer todo o eu para a cena, ter todo o eu presente e disponível.

Uma das metáforas para gujin é quando um narciso rompe o solo no início da primavera e começa a brotar e florescer nesta linda flor amarela dourada em forma de trombeta, anunciando o início da primavera, nada é retido. Então como podemos florescer como a flor que já somos? Você construiu isso na meditação. Então, do mundo da psicanálise, tirei bastante do Wilfred Bion, que viveu de 1897 a 1979 e dele e do pessoal que desenvolveu o trabalho dele, principalmente o psicanalista italiano Antonino Ferro, ele é simplesmente lindo. E também de Eihei Dogen que fundou a tradição budista Soto Zen no Japão no século XIII. Portanto, tanto Bion quanto Dogen eram escritores altamente criativos e brilhantes. Eles fizeram coisas com a linguagem que ninguém em nenhuma de suas tradições havia feito antes. E assim o trabalho partilha muitas áreas do que poderíamos chamar de identidades sobrepostas.

Apesar dos 700 anos entre eles, as suas ideias continuam a contribuir para a fertilização cruzada contemporânea do Budismo e da psicoterapia entre os psicanalistas. No entanto, apesar das suas altamente prezadas complexidades filosóficas e teóricas, e das suas formas por vezes enigmáticas de falar e escrever, os seus ensinamentos partilhavam uma agenda muito prática. Ambos queriam fortalecer e aprofundar a prática através de uma prática direta, experiencial e realizacional, com

uma ênfase insistente no momento presente, o vivido no momento. As experiências intuitivas que surgiram através de suas práticas servem como núcleo de seus ensinamentos. A experiência direta da prática autêntica, a meu ver, anima seus ensinamentos e os traz à fruição prática para os buscadores espirituais e para os psicoterapeutas agora no século XXI. Direi mais sobre isso, mas gostaria de começar com estas duas citações, uma da perspectiva Zen e outra de Bion.

O professor Zen japonês Taisen Deshimaru foi para a Europa na mesma época em que pessoas como Shunryu Suzuki e outras pessoas vieram para a América. Ele achava que Estados Unidos era um país pequeno e que já havia professores aqui, então foi para a Europa e se estabeleceu na França. E ele escreveu: A experiência do Zazen mina todas as definições. Isso os desgasta, os esvazia e os explode. Nada resta senão a realidade absoluta da experiência vivida, única e completa. Bion, em sua “Introdução à Atenção e Interpretação”, livro que escreveu em 1970, diz: “qualquer psicanalista praticante pode compreender o que quero dizer porque ele, ao contrário daqueles que apenas lêem ou ouvem sobre psicanálise, tem a oportunidade de vivenciar o que eu, neste livro, só posso representar por palavras e formulações verbais destinadas a uma tarefa diferente.”

Então, desses ensinamentos, cheguei a quatro pontos. Uma delas é a abertura ao desconhecimento. Outra é um equilíbrio entre intuição e cognição. Outra é uma mudança da atenção para estados mentais estáticos, para uma ênfase nas funções fluidas e nas relações acionáveis e, finalmente, uma orientação radicalmente experiencial enraizada no momento presente.

Portanto, ambos defendem estar o mais aberto possível ao que ambos descrevem como a experiência imediata/realidade presente, infinita, inefável, não sensorial, acessada por meio da intuição.

Dogen fala sobre esta orientação de forma divertida em termos do que ele chama de “emo”, que significa talidade. Ou apenas “é isso”. E vou parafrasear uma longa citação dele por uma questão de tempo aqui: “Então você quer ser uma pessoa tal qual realmente é, em sua essência, ou seja, um ser realizado? Bem, apenas o fato de você querer ser uma pessoa assim significa que você já é uma pessoa assim. Ah, então por que você está preocupado? Bem, se você está preocupado, isso também é talidade.

Ah, você acha isso engraçado e está rindo? Tudo que você quer é isso também. Então tudo conta. E é sempre apenas isso, isso é tudo”.

Para Bion o desconhecimento começa com os estados primitivos daquilo que ainda não pode ser representado psiquicamente. E ele chama essa entrada primitiva de “beta”. Ele não quer dar um nome explícito que possa conter associações, então não eram elementos beta. O que ele quer dizer com isso são os dados brutos da experiência. E isso vem diretamente de Sigmund Freud, que originalmente disse que o ego é antes de tudo o ego corporal. Portanto, o bebê recebe todas essas informações e não sabe quais são.

Assim, através de um processo relacional entre as projeções do bebê, e estas são inconscientes, e as da mãe, o que ele chama de devaneio materno, absorve tudo isso, digere e devolve ao bebê de uma maneira utilizável e, com o tempo, o bebê internaliza esse processo e desenvolve a capacidade de pensar. Portanto, todo tipo de coisa pode dar errado, quer a mãe seja ou não capaz, disposta e disponível para fazer o trabalho que transforma os elementos beta no que ele chama de elementos alfa e, através de um processo de trabalho alfa, os transforma em sequências de pensamentos e pensamentos normais.

Então eu falei do Ferro Italiano antes, e ele é italiano então claro que ele usa a imagem de fazer molho de tomate para explicar todo esse processo: quando você tem tomate cru, tomate inteiro, isso ainda não é molho de tomate, é? Então colocamos no liquidificador e batemos. Ainda não é molho de tomate, então colocamos numa panela e cozinhamos com alho e orégano e manjeriço, talvez um pouco de vinho. Coloquei um pouco de bicarbonato de sódio no molho para diminuir a acidez e seguimos em frente. Mas todos os tipos de coisas podem dar errado.

Podemos considerar um trauma como um excesso de tomates no espremedor, e o espremedor simplesmente explode e outras coisas podem acontecer. Suponha que você queira colocar um pouco de sal no molho e acidentalmente coloque açúcar, ou um pouco de páprica, ou pimenta caiena. Muda tudo, não é? Portanto, todos os tipos de coisas podem acontecer ao longo do caminho. Agora, desse ponto de vista, para Bion a psicoterapia trata de restaurar o processo de pensamento do paciente, seja ajudando a criá-lo ou se ele não estiver disponível, se ainda não houver espremedor de

frutas, nem liquidificador, através de um processo de intuição ou empatia com a experiência do paciente para que ele se sinta compreendido, poderíamos colocar ingredientes mais palatáveis, faltando ingredientes, substituindo ingredientes com o tempo.

Portanto, isso realmente cria um pensamento muito diferente sobre o processo de psicoterapia e o diagnóstico e planos de tratamento. Acho que isso contribuiu parcialmente para que, quando Bion começou a desenvolver essas ideias, ele fosse altamente considerado um pensador e escritor kleiniano. Mas quando ele começou a ter essas novas ideias, em vez de tolerar a ansiedade de experimentar o tamanho, uma ideia nova, as pessoas se distanciaram dele e disseram que ele enlouqueceu. O que ele fez foi perder os preconceitos. Então você pode ver como todo esse processo se encaixaria na ideia de um shikantaza: apenas sentado sem nenhum objetivo ou algo assim, apenas experimentar o que está acontecendo na confiança e na intuição, que abordarei a seguir porque todos nós temos intuição, mas muitas vezes confiamos na cognição porque foi assim que crescemos. É assim que somos educados em nosso sistema educacional, então isso fica oculto em segundo plano.

Portanto, temos de aceitar o domínio habitual da cognição e do pensamento racional linear. Agora eles não estão dizendo para se livrar deles. Isso é definitivamente um mal-entendido sobre Bion e também sobre o Zen Budismo. O que é importante é colocá-los em equilíbrio. Portanto, ambos desviam a ênfase do acúmulo de conhecimento e de colocá-lo de cabeça para baixo e, em vez disso, enfatizam a autenticidade experiencial da verdade. Então, eles fazem uma espécie de explicação entre o que poderíamos chamar de modelo de verdade e um modelo de conhecimento, o que cria uma lacuna entre o que poderíamos descrever como um modelo espiritual ou um modelo místico e um modelo científico ou médico.

E a ideia do modelo místico é criar aberturas. É por isso que eu disse antes. Para mim, o importante é que o paciente possa ser mais espontâneo, expressar uma gama mais ampla de sentimentos e pensar criativamente sobre sua vida. Agora, no modelo médico-científico, trata-se de preencher as coisas, preencher tudo.

Agora você pode se lembrar da época das trevas do ensino médio estudando química, e você pode se lembrar da tabela periódica dos elementos. E era um grande gráfico

com pequenas caixas, com os elementos conhecidos todos preenchidos com base na valência dos elétrons e nêutrons. E havia muitas caixas vazias. E a ideia era que teoricamente esses outros elementos existem, mas ainda não os encontramos. Por outro lado, o modelo místico ou espiritual trata da lacuna. Assim, os cientistas querem preencher a lacuna, e as pessoas espiritualmente orientadas na maioria das religiões e tradições místicas querem abrir a lacuna até ao infinito. Não há limites. Não vamos preencher as coisas.

Há um psicanalista britânico, Eric Rohde, que acompanhou Bion de muito perto e argumentou que, na verdade, se ambos os modelos não estivessem presentes no encontro psicoterapêutico, algo estava errado. Então, novamente, há uma busca de equilíbrio. Esse infinito que Bion descreve com o termo “O” (novamente, ele não quer usar uma palavra que tenha associações e significados atribuídos porque não quer saturar seu espaço psíquico), cito: “usarei o sinal ‘O’ para denotar aquilo que é a realidade última, representada por termos como realidade última, a verdade absoluta, a divindade, o infinito, e a coisa nele mesmo. ‘O’ não se enquadra no domínio do conhecimento ou da aprendizagem, salvo incidentalmente. Pode tornar-se, mas não pode ser conhecido e, acrescenta ele, representa a verdade absoluta em e de qualquer objeto, e presume-se que isso não pode ser conhecido por nenhum ser humano. Pode-se saber que sua presença pode ser reconhecida e sentida, mas não pode ser conhecida.” E ele usa o exemplo da ansiedade. Diz que todos nós podemos sentir ansiedade. E então ele diz que sentido não é realmente a palavra certa porque sentido implica objetos tangíveis que você pode cheirar, ouvir, provar ou tocar. E você não pode cheirar, ouvir, saborear ou tocar a ansiedade, mas você sabe, quando alguém está ansioso, então qual é o ‘O’ da verdade emocional da pessoa, seria a ansiedade.

Então, novamente, vamos à primazia das experiências que mencionei antes, como Bion disse que qualquer psicanalista que tenha experiência em psicanálise saberá intuitivamente do que estou falando, mas se você apenas ler sobre isso..., então ele está realmente enfatizando a noção de experiência.

E eu não falei sobre não saber ainda, esse radical não saber. É interessante que ele cite o poeta britânico John Keats sobre não saber. Ele não cita um teórico psicanalítico. E John Keats era um poeta e escreveu uma carta para seus irmãos e disse: podemos

tolerar (e estou parafraseando) o não saber e deixar algo emergir por si mesmo, sem uma busca irritante por fatos. E foi assim que ele escreveu sua poesia.

E com “O” que acabei de mencionar, ele cita John Milton e Milton fala sobre o que pode ser conquistado a partir do vazio informe e infinito, conquistado a partir do vazio informe e infinito. E a ideia de “O” não ser conhecido, e ele se refere a isso como “a coisa em si”, vem de Immanuel Kant onde ele faz uma distinção entre númeno e fenômeno, e diz a coisa em si, o aspecto inefável de qualquer ser ou qualquer objeto não pode ser conhecido.

E esta é basicamente uma suposição dualista, portanto, desta forma, Bion diverge do pensamento de Dogen, porque ele vai esperar até que o padrão surja. Mas Dogen não espera, ele disse que já está tudo como está. Não há nada pelo que esperar. No entanto, temos que considerar o momento certo quando dizemos algo a alguém com quem estamos trabalhando, não é? Então, como podemos equilibrar os dois? Bem, novamente, eles não estão jogando o pensamento lógico linear pela janela, eles estão apenas querendo equilibrar isso e a intuição.

Então, eu gostaria de levantar esta questão para concluir por enquanto e ver se temos algum tempo para discussão com base na noção budista central da identidade do relativo no absoluto, que se refere à nossa unidade de todo o ser e nós somos todos um e, por outro lado, somos todos indivíduos únicos. Eu gostaria de perguntar: podemos abordar qualquer discussão sobre tradições espirituais e terapia de orientação psicanalítica de forma criativa, por meio de um equilíbrio que reconheça igualmente diferenças, semelhanças e identidades, sem compromisso? E por sem compromisso quero dizer sem o filtro do que Bion descreve, como observei, de preconceitos que saturam excessivamente o espaço psíquico e resultam na perda da liberdade de permanecer aberto a novas experiências em evolução a partir de uma perspectiva prática. Para Bion isto exige não saber que está livre daquilo que ele chama de intrusão da memória, do desejo ou da compreensão.

E o mesmo vale para Dogen, que aconselha os praticantes a desenvolver e manter uma atitude de mushotoku ou mente de não obter, a fim de manter o que o professor Zen contemporâneo Shunryu Suzuki descreve como mente de iniciante. E acredito que isso se torna uma questão individual e única para cada um de nós, através da identificação

e eliminação de preconceitos reificados e muitas vezes inconscientes que contribuem para bloqueios e que criam desequilíbrios, e abertura para o ilimitado e a vastidão do nosso potencial criativo. E é diferente para cada um de nós porque todos temos causas e condições únicas em nossas vidas que nos trazem direto ao momento presente. E há muito mais para você do que simplesmente aprender psicoterapia, por exemplo.

Vou te dar um exemplo da minha própria vida. Eu gostava muito da música do final dos anos 1960, e muitas vezes isso entra no meu inconsciente, e muitas vezes uma frase de uma música surge na minha cabeça e fico confuso. Portanto, tenho que respeitar isso como um aspecto do meu ser e me perguntar por que essa frase específica surge em um determinado momento com um indivíduo específico, por que agora, eu sei que é algo meu, mas por que isso está surgindo com essa pessoa nesse momento? Talvez eu deva dizer isso, ou talvez deva usar isso para orientar o que vou dizer.

Você conhece, por exemplo, Pink Floyd. Bem, eles têm uma ótima música, peço que você ouça. Você pode obtê-lo no YouTube e se chama Keep Talking. Então se um paciente me pergunta ele não sabe o que fazer. Direi apenas para continuar conversando, talvez descubramos. Talvez juntos descubramos. E vocês têm antecedentes e experiências de vida que são importantes para vocês, fora do estudo da teoria e da prática. Então, vou concluir dizendo: possua-os, por favor, possua-os. Algum comentário ou pergunta?

Pilar Jennings

Muito obrigado Seiso Paul, apenas pela sua sabedoria e amplitude de seus ensinamentos. Sim, agora temos algum tempo para perguntas.

Aluno

Obrigado. Eu queria saber se você poderia falar um pouco mais sobre experiências não sensoriais. Porque estava pensando nisso pensei em usar os sentidos como uma forma de estar mais no momento presente e contornar o pensamento.

Seiso Paul

Sim, esse é um bom ponto. Estou feliz que você tocou no assunto. Quando Bion se refere à linguagem como baseada em objetos dos sentidos, é por isso que você está

dizendo que a linguagem não é a melhor forma de comunicar sobre a psicanálise. Mas é isso que temos. E você está dizendo que a verdade sobre a psicanálise é a vida emocional, o inefável, aquilo que não podemos tocar, provar, cheirar ou sentir. Mas concordo com você e que nossos sentidos são muito importantes porque há energias, há energias na sala. Se falarmos de psicoterapia corporificada, estaremos cientes dessas energias e dos vários movimentos: os do paciente, nossa própria postura física. Por que caio na cadeira com uma pessoa e fico sentado na beirada da cadeira com outra pessoa? Eu acho que tudo isso faz parte da fonte, por assim dizer. Portanto, precisamos prestar atenção, eu acho, a tudo isso.

De qualquer forma, isso é o que Dogen diria. Mas talvez haja também o que quer que esses sentidos captem também esteja conectado a algo que pode não ser expresso nos sentidos, mas é representado através dos sentidos. Então ele fala sobre isso em termos do que chama de transformação. E ele usa o exemplo de um artista pintando o quadro de um lago. E mesmo que a pintura no campus não seja o lago e possa parecer radicalmente diferente do que o lago realmente parece, há algo nela que permanece, algo inerente a todo o processo que sabemos que é o lago quando vemos a pintura. Portanto, a diferença entre, digamos, Pablo Picasso pintando um lago e outra pessoa pintando algo semelhante, mas sabemos que é um lago. Então pacientes diferentes terão maneiras diferentes de comunicar a experiência não sensorial através dos sentidos. Então, chamaríamos isso de transformação de O para K.

Aluno

Então talvez seja como se fosse filtrado. Será esse o perigo, estar sendo filtrado pelo pensamento, pela cognição?

Seiso Paul

Bem, novamente, ele não está se livrando da cognição ou dos pensamentos, mas está apenas nos dizendo, ei, você pode colocar isso em um lugar e perspectiva para incluir espaço para a intuição. O mesmo acontece com o conhecimento. Veja, o problema é que se começarmos com o conhecimento e tentarmos ir para O, Bion diz que isso não vai acontecer. E Dogen dizendo a mesma coisa, ele diz que você tem que encontrar o rosto original antes de seus pais nascerem. Essa é uma expressão Zen muito popular, mas o que significa é: você consegue compreender o que está acontecendo antes que

os preconceitos e todos os pensamentos sobre o assunto surjam? Qual é a experiência bruta?

Aluno

Obrigado.

Aluno

Olá Seiso Paul, eu realmente queria agradecer pela sua palestra e, em particular, por algo que você disse algumas vezes sobre como trazer tudo de nós para o caminho da prática, tanto praticantes quanto a meditação, mas também para o espaço clínico. Porque eu acho que muito da formação nos ensina a sair, a formação para ser psicoterapeuta nos ensina a deixar muito de nós mesmos de fora. E você realmente disse isso lindamente, então agradeço esse reconhecimento e permissão.

Seiso Paul

Obrigado. Bem, você sabe, esse é um ponto importante também porque acho que meu entendimento de deixar o eu de fora é não permitir que nosso narcisismo tire o melhor de nós. E acho que com um mínimo de nosso próprio treinamento, de nossa própria terapia e de nossa própria prática espiritual, sabemos onde isso está.

Então, um paciente, ele me diz, onde você foi nas férias? E não vou dizer “onde você imagina que fui nas férias” ou “ah, você está se perguntando onde eu estava quando estava fora?” Ou “você está se perguntando se eu lembrei de você quando estive fora?” Você sabe, não direi isso. Direi, ah, fui para o sul da Califórnia, mas não vou entrar em detalhes sobre isso. E vi fulano de tal e continuei um retiro de meditação e fui para Laguna Beach nadar e você sabe, onde está o limite que traçamos?

Pilar Jennings

Então você não está se escondendo desnecessariamente, mas também não está ofuscando o espaço do paciente.

Seiso Paul

Exatamente. É o espaço do paciente, não meu, embora estejamos compartilhando.

Aluno

Eu adoro como você está focando no desconhecimento radical. Voltando um pouco ao ponto de Tamara, acho que muitas vezes existe essa ideia quando estamos sendo treinados. No entanto, há algumas coisas que realmente devemos saber em termos de certas teorias ou ideias, mas também temos que saber como deixá-las ir e entrar neste desconhecimento radical. Esse é um ponto muito bom: como podemos internalizá-los e deixá-los ir e abrir espaço? E eu acho que para mim, como clínico, é um alívio, certo? Eu posso deixá-los ir. Não preciso vir trabalhar todos os dias com essa mochila gigante de coisas que tenho que lembrar.

Seiso Paul

Bem, sim, você também pode brincar sobre isso. O paciente diz: do que eu estava falando ontem? Eu digo: você espera que eu me lembre do que você estava falando ontem. Não consigo me lembrar do que estava falando ontem. Com alguns pacientes a gente pode brincar, né? E depois há a questão da contratransferência.

Por que achamos que precisamos saber tudo? Onde estaria a lacuna nisso? Bion fez uma declaração realmente radical. Foi algo como... Se o paciente que você atende hoje, se você acha que é o mesmo paciente que atendeu ontem, você está redondamente enganado e está atendendo o paciente errado.

Mas há coisas que lembramos, então ele faz uma distinção importante entre o que ele chama de tentativa de lembrar ou memórias forçadas e memórias espontâneas. Aposto que todos vocês já passaram por isso. Seu paciente fala sobre algo, e de repente você se lembra de um comentário, de uma lembrança ou de um sonho que ele lhe contou há muito tempo e que nem lembrava, mas você confia no inconsciente e está aberto para isso, simplesmente aparece automaticamente. Portanto, Bion queria fazer uma distinção tão forte entre esses dois tipos de memórias que chamou de “memórias que surgem espontaneamente, evoluções”. Ele fala sobre como eles são como sonhos, eles podem estar lá de repente e desaparecer de repente.

E o Dogen também nos ajudou nisso, porque ele disse que não existe presente, isso é tempo, isso é separado de nós. Lembre-se, ele não é dualista. Estamos na hora. Isso significa que há um presente, um passado e um futuro no passado, há um presente,

um passado e o futuro no presente, e há um presente no passado e o futuro no futuro. Então, no presente, se algo desenvolve uma memória espontaneamente, isso é uma memória, mas faz parte do presente. Então isso também está neste molho.

Aluno

Muito obrigada Seiso Paul, agradeço muito o que você disse: “prática e realização são uma só”. Isto é muito profundo.

Seiso Paul

Obrigado. Tente se lembrar disso se você fizer uma prática contemplativa, eu lhe direi por quê. Porque o ego pode ser um grande trapaceiro e já me peguei fazendo isso: Ah, vou praticar com mushotoku, a mente que não espera nada, e esquecer a iluminação e a ilusão, sem memória, sem desejo. E então há uma necessidade subjacente de dizer “então conseguirei o que realmente quero”.

Aluna

Obrigada Seiso Paul. Eu só... dado o seu comentário sobre o Pink Floyd, queria compartilhar a caneca que tenho agora. Você já deve ter visto isso, mas não sei se consegue ver, mas esta é minha caneca do Pink Floyd.

Seiso Paul

Ah, isso é tipo a capa do... Sim, é como a capa de The Dark Side of the Moon, uau

Aluno

Exceto com Freud.

Seiso Paul

Muito legal. Isso é fabuloso. Eu tenho que adquirir uma dessa.

Pilar Jennings

Bom, obrigado a todos pela presença e pela prática. E obrigada, muito obrigada, Seiso Paul, por estar conosco e por compartilhar sua visão, sua sabedoria, sua compaixão, é realmente uma bênção.

Seiso Paul

Obrigado. Espero ter compartilhado minha ignorância também.

Pilar Jennings

São todos bem-vindos aqui e esperamos ver vocês em breve.

Seiso Paul

Ah, isso seria ótimo.

Pilar Jennings

Sim. Então, fique bem, obrigada a todos pela participação e esperamos vê-los em breve.