NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Módulo 2, Aula 7

Encarnando a autocompaixão hábil

Pilar Jennings

. . . .

Traduzido por Fernanda Castellano, revisado por Yara Koberle e editado por Simone Marques

. . . .

Pilar Jennings 0:11
Olá, que bom ver vocês de novo, reconectar. Tenho pensado em todos vocês, imaginando como as aulas de vocês têm evoluído; imaginando que tem sido um momento muito interessante, com muitas descobertas. E ouvi do Joe que vocês começaram a explorar a prática de Lojong, ou Treinamento da Mente em 7 Pontos, que é uma prática que eu acho extremamente útil. Estes ensinamentos concisos, sobre os quais podemos continuar a refletir, são cheios de significados. Por isso estou muito feliz em falar esta noite com vocês sobre o próximo conjunto de ensinamentos e o segundo ponto. Se eu entendi bem, vocês começaram com as preliminares na última aula? Está bem, fantástico. E vocês estão estudando que, de acordo com a tradição, quando se faz uma prática meditativa com Treinamento da Mente em Sete Pontos, você começa com as preliminares. Você começa com o refúgio, apenas evocando uma sensação de ter fontes de cuidados confiáveis, e depois você passa para estes ensinamentos preliminares, e aí você tem o roteiro completo para utilizar.

Pilar Jennings 1:52
E por isso vou dizer algumas palavras hoje à noite sobre o próximo ensinamento conciso que se enquadra na categoria de gerar compaixão, ou bodichitta relativa. Nos comentários sobre lojong

ou Treinamento da Mente em Sete Pontos, somos lembrados que este é um roteiro para cultivar a compaixão, aquele desejo visceral de responder ao sofrimento, ao nosso e de outras pessoas, que funciona junto com a sabedoria. A ênfase dos ensinamentos é na compaixão, mas no Dharma, a compaixão realmente nasce da sabedoria. Portanto, hoje vou focar meus comentários nestes ensinamentos concisos que têm como objetivo ajudar as pessoas a sentirem um genuíno senso de compaixão, mas é claro, estaremos sempre voltando aos ensinamentos da sabedoria à medida que fazemos isso.

Pilar Jennings 3:06

Portanto, este primeiro ensinamento do segundo ponto foi na verdade o primeiro ensinamento em lojong, ou Treinamento da Mente em Sete Pontos que eu ouvi. Quando eu entrei aqui, meu professor falava sobre esta prática, ele se voltou para um dos alunos da sala e disse: “Emma, de qual deveríamos falar, qual ensinamento conciso deveríamos explorar?”. E ela contemplou e disse: “Bem, há vários que são bons”. Então, ele disse: “Que tal dirigir toda a culpa a si mesmo?”. Essa é uma ideia muito convincente, dirigir toda a culpa a si mesmo. Agora, claro, a própria noção de culpa é provocativa, porque para muitos de nós é modo central de como nos protegemos, percebendo como as outras pessoas nos causam sofrimento. Nem sempre, mas com frequência, ficamos realmente muito fixados em como as outras pessoas parecem nos decepcionar, frustrar, entender mal, certo? Todos os impulsos narcisistas dos outros estão sempre causando estragos, a incapacidade delas de controlar suas mentes, de serem mais habilidosos... É muito tentador quando estamos sofrendo, sentir realmente de forma visceral que as outras pessoas são inteiramente responsáveis. Agora, é claro, isso não significa que não sejamos profundamente impactados pelos outros, é claro que somos. E também não significa que as outras pessoas não causem sofrimento, e por outras pessoas eu quero dizer todos nós, porque não há ninguém que não seja capaz de causar sofrimento.

Pilar Jennings 5:17

Mas este ensinamento quer realmente desafiar essa tendência de colocar a culpa no outro problemático. É interessante que estamos tendo esta conversa uma semana antes da eleição, depois de, eu diria, quatro anos de traumas coletivos e inúmeros exemplos de pessoas que intencionalmente causam sofrimento. Portanto, este é um ensinamento muito complexo. O que significa dirigir toda a culpa a um outro, especialmente se você estiver lidando com alguém ou um grupo que parece estar causando mal? Geshe Dorje e vários professores que vieram após ele e que comentaram esta prática, sugerem que a ideia é redirecionar e tirar o foco do outro problemático, que pode começar a parecer inerentemente, por sua natureza, problemático para aquela parte de nós que se sente basicamente separada.

Joe traduz isto como o eu traumatizado, e eu sugeriria que (claro, eu tendo a trazer uma resposta psicológica a estes ensinamentos), que podemos trabalhar com este ensinamento, imaginando que é possível perceber como somos impactados pelos outros, explorá-lo, apreciar a complexidade. Mas novamente começar a redirecionar o foco para nossa experiência e, também, como estamos trabalhando com esta experiência. Então tradicionalmente, e se você entrasse em muitas comunidades budistas tibetanas, com professores budistas tibetanos, eles diriam: “Na realidade você está colocando a culpa no seu ego, você está colocando a culpa naquela parte em você que se fixa na experiência do eu e, portanto, perde o contato com toda a complexidade da pessoa com que você está se relacionando”. Essa é uma análise muito simples, mas isso é essencialmente o ensinamento.

Pilar Jennings 7:59

Mas, claro, eu diria que nosso ego não é inerentemente problemático, na verdade, não podemos nem mesmo ter uma vida contemplativa sem várias funções do ego, certo? A capacidade de avaliar nosso afeto, a capacidade de observar nossa experiência, a capacidade de discernir a diferença entre fantasia e realidade, todas estas são capacidades do ego que são extremamente importantes para nosso bem-estar.

Mas é verdade que quando as pessoas sofrem, há uma tendência a se enterrar na experiência do eu, o que eu acho que geralmente é uma resposta a um sofrimento que achamos não ser tolerável. É muito difícil ficar aberto ao sofrimento, portanto essa tendência a se enterrar e depois se sentir separado e remover qualquer responsabilidade para o outro problemático, clinicamente eu diria que é uma resposta para se proteger. Uma forma de remover o sofrimento em vez de realmente senti-lo, entender sua complexidade, trabalhar com ele. Portanto, este é realmente um ensinamento profundo, de dirigir toda a culpa a si mesmo. E eu posso até sugerir que deixemos a palavra "culpa", deixemos a palavra "culpa" e imaginemos o que seria assumir a suprema responsabilidade pessoal por nossa experiência e oferecer compaixão a si mesmo e aos outros enquanto fazemos isso, para desafiar essa tendência de dirigir toda a culpa para a outra pessoa, ou para o grupo, que parece ser o único problema.

Pilar Jennings 10:22

Para aqueles de vocês que são profissionais da saúde, vocês sabem que o verdadeiro problema com essa tendência de dirigir a culpa ao outro é que nossa compreensão do que está causando o sofrimento fica extremamente reduzida. Quando estamos totalmente investidos em colocar a culpa em algum lugar, torna-se extremamente difícil utilizar todas as nossas capacidades cognitivas, utilizar a plenitude de nossa consciência para compreender que geralmente são múltiplos fatores que contribuem para o sofrimento. E quanto mais complexo é o sofrimento,

mais complexos são esses fatores. Assim, qualquer esforço para atribuir a culpa normalmente terminará com uma compreensão muito restrita do que está acontecendo, e isso também pode gerar crenças e narrativas sobre as quais podemos ruminar, em vez de reunir evidências para confirmar a validez dessa percepção.

Então, com este ensinamento o desafio é não ignorar, é extremamente importante não ignorar a realidade do outro, certo? Estamos em uma época em que temos muitos exemplos de por que realmente não devemos fazer isso. Precisamos estar atentos, precisamos entender as realidades coletivas. Mas com este ensinamento, somos desafiados a não cair na experiência de decepção, ou da raiva frustrada, ou do desespero que vai tornar muito difícil explorar de verdade nossa experiência do que está acontecendo, e com uma consciência realmente ampla.

Pilar Jennings 12:40

Dirigir toda a culpa a si mesmo. Mas você também poderia dizer que, para muitos de nós, há impulsos que podem ter uma qualidade narcisista. E isto é um refrão no Dharma, de que pode parecer que somos o centro de tudo, como diz Bob: “Eu sou o centro de tudo, isto é o que parece ser verdadeiro”. Portanto, quando estamos sofrendo, o meu sofrimento é o sofrimento mais importante. Mas é um salto muito rápido do meu sofrimento é o sofrimento mais importante, para o seu sofrimento não importa. Então é essa distorção, certo? É essa distorção narcisista que o Dharma quer desafiar. E de certa forma este ensinamento está dizendo: “Concentre-se nessa distorção, em vez de se fixar em uma noção distorcida de quem são as outras pessoas”. Shantideva também tem muitas referências a esta dinâmica e acho que o Joe mencionou isto no retiro, que é tentador querer que o mundo evolua e se torne um mundo melhor para nós ou para nossos familiares. Esqueça o mundo! Apenas as pessoas mais importantes com quem temos muito contato, queremos que eles evoluam, queremos que finalmente lidem com seus problemas de infância, amadureçam e se tornem mais habilidosos interpessoalmente para que a gente não tenha que sofrer. E eu sou a favor disso. Não estou descartando essa possibilidade. No entanto, o que o Dharma nos permite fazer é, em vez de cobrir todos os espinhos do mundo com couro, usar sandálias para proteger nossos pés. E há uma idéia semelhante aqui, em vez de esperar que todas as pessoas problemáticas do mundo sejam iluminadas, podemos trabalhar com nossa própria mente e coração. E isso provavelmente terá efeitos em cascata muito curativos. Sim. Dirigir toda a culpa a si mesmo.

Pilar Jennings 15:18

Por isso vou falar disso rapidamente por causa do tempo, mas o próximo passo é contemplar a bondade de todos os seres. Contemplar a bondade de todos os seres. Não sei se vocês conseguem ouvir no fundo, acho que vou mudar meu microfone. Há um protesto noturno do lado

de fora da minha janela, eu moro perto da mansão do prefeito. Temos atividade, temos vivacidade acontecendo no meu bairro agora mesmo.

Pilar Jennings 16:08

Então contemple a bondade de todos os seres. Devo dizer que estou apreciando o protesto, não estamos parando, estou tão feliz, temos o espírito de protesto, o espírito de expressão agora mesmo; com todo o caos que estamos vivendo, isto é algo que eu penso em celebrar. Portanto, vou tentar integrar isso neste ensinamento de contemplar a bondade de todos os seres. Isto, é claro, está ligado a esse ensinamento prévio e conciso. Eu descobri que na jornada humana é muito tentador se identificar demais com nosso sofrimento e depois começar a ter uma espécie de atenção seletiva sobre como outras pessoas podem ser difíceis, frustrantes, desafiadoras.

A Tara Brach escreve em um capítulo muito bonito do *Advances in Contemplative Psychotherapy* sobre esta tendência, e muitas outras pessoas também o fazem, sobre a propensão à negatividade, esta tendência de nos fixarmos em nossas dificuldades. E interpessoalmente, é claro, esta é uma dinâmica persuasiva, faz parte do que os profissionais da saúde estão focando durante grande parte de seu trabalho. As pessoas chegam com muitas experiências frustrantes com os outros, de não se sentirem suficientemente cuidadas, prejudicadas, negligenciadas. E isto pode se tornar uma espécie de modelo de trabalho interno para o que constitui relacionamento.

Pilar Jennings 18:20

Portanto, neste ensinamento há uma oportunidade de primeiro perceber aquilo, o que sempre é extremamente útil, e depois ter um método para trazer à consciência e reforçar a realidade de que, além de todas as nossas dificuldades, a bondade que recebemos, o cuidado que recebemos, é bastante notável. Quando você realmente começa a contemplar isto, é difícil passar um dia sem perceber, especialmente durante a COVID. Sempre que você vai a uma mercearia, sempre que alguém lhe traz algo que você precisa, sempre que você vai à farmácia para comprar bandaids ou Advil, ou agora você pode comprar kombuchá, comprar leite de amêndoa. E está lá porque alguém levou lá, então alguém se arrisca a se expor a este vírus. Alguém provavelmente ficou doente trazendo estas coisas para a farmácia. E a gentileza é realmente notável.
Mesmo em relação ao sofrimento inicial, e eu não estou menosprezando o sofrimento inicial porque sei o impacto que ele pode ter, apenas pela natureza da sobrevivência, mas o fato de estarmos todos aqui significa que alguém se preocupou o suficiente com nosso bem estar para nos manter vivos, nos manter em um clima controlado e nos trazer comida suficiente quando ainda não éramos capazes de nos alimentar. Havia alguém que estava determinado, mesmo com suas deficiências, a nos oferecer gentileza, a nos oferecer cuidado.

Portanto, o Dharma no dá essa oportunidade de reforçar essa consciência da bondade de todos os seres. E mais uma vez, eu realmente entendo que este não é um ensinamento fácil. Não. Uma coisa é se sua vida está indo extremamente bem e estável e, não sei, você vive em algum planeta onde as coisas parecem bastante descomplicadas e as pessoas não parecem estar causando problemas e danos. Mas certamente estamos vivendo agora numa época em que há muitas evidências de que as pessoas podem causar danos.

Pilar Jennings 21:08

Portanto, praticar este ensinamento requer determinação e coragem para encontrar a bondade, encontrar o bom coração de cada pessoa. Não é fácil fazê-lo e muitos, muitos professores tibetanos que foram encarcerados e torturados por décadas escreveram sobre a complexidade de trabalhar com estes ensinamentos quando estamos sendo prejudicados, física e mentalmente. Uma coisa é praticar este ensinamento quando a vida está indo relativamente bem, mas quando se está realmente sofrendo, ter a determinação de encontrar o bom coração do outro é um ato espiritual muito corajoso. E fazer de uma forma que não envolva "spiritual bypassing", em que não se trata de separar a realidade de como o comportamento de alguém é extremamente prejudicial ou perturbador. Trata-se de compreender a natureza, a natureza do bom coração de Buda que é a nossa realidade. E assim, com este treinamento da mente podemos reforçar essa consciência, a bondade de todos os seres, de modo que ela se torne uma espécie de padrão básico em vez de entrar no padrão de que o outro provavelmente me prejudicará, me decepcionará, me frustrará. O que é muito tentador.

Pilar Jennings 23:12

Contemplar a bondade de todos os seres. Agora, é claro, quando estamos fazendo isso provavelmente estaremos buscando, estamos tentando encontrar esse bom coração e as pessoas nem sempre, mas muitas vezes, respondem a isso. Elas notarão se você estiver tentando buscar, chamar a ternura, a decência, a bondade deles. Isto pode ter efeitos em cascata interpessoais muito interessantes. Portanto, mais uma vez, parece um ensinamento benéfico lógico, mas é realmente um ensinamento muito poderoso, muito desafiador, contemplar a bondade de todos os seres.

Pilar Jennings 24:04

O Dharma sempre tem um método, geralmente múltiplos métodos para fazer isto. E um método, e isto vem no próximo ensinamento, é realmente começar a praticar um sentimento de intimidade com os outros, desafiando a tendência de querer se distanciar do sofrimento. E assim no processo de dar e receber, e eu acho que o Joe o traduz aqui para praticar alternando dar amor e cuidar, este é um processo que envolve lembrar a bondade de todos os seres.

Fazemos isto muito facilmente com as pessoas que amamos profundamente, queremos realmente que elas tenham coisas boas, queremos que tenham uma boa vida, queremos que tenham grandes oportunidades, ficamos muito entusiasmados quando elas estão recebendo coisas boas. É uma das razões pelas quais tenho que admitir que gosto de alguns desses programas de culinária onde a família assiste o concorrente e, às vezes, a família fica tão animada que grita quando coisas boas acontecem, quando seu ente querido vence ou está no programa, eles gritam, eles ficam emocionados. Sentimos esta sensação de deleite com o bem-estar de nossos entes queridos com muita facilidade.

Pilar Jennings 25:47

É mais desafiador cultivar esse mesmo sentido de cuidado visceral em relação às pessoas que não conhecemos muito bem, que é a maioria das pessoas no mundo. Torna-se ainda mais difícil com as pessoas com as quais temos algum problema. E assim, nesta próxima prática de dar e receber somos encorajados apenas a observar para quem temos a tendência de dar nosso amor e a bondade de quais seres é que temos a tendência de ver? Acolhemos, ou sentimos, ou respondemos ao sofrimento de quais seres? E quem é que deixamos de fora de todo esse esforço? Então parte desse processo de dar e receber é chamado de os três objetos, os três venenos e as três sementes da virtude. E os três objetos se referem a essas três categorias de pessoas: as pessoas que amamos com facilidade, temos afeição real por elas, elas geralmente gostam de nós, portanto é muito fácil sentir afeição por elas. As pessoas com as quais temos problemas geralmente não é compaixão ou amor que cessamos com facilidade, para essas pessoas geralmente é aversão, alguma forma de aversão. E as pessoas que não conhecemos muito bem, temos uma espécie de neutralidade, como se eu não tivesse que insistir neste ponto porque eu sei que todos vocês entendem.

Pilar Jennings 27:40

Mas às vezes é tentador imaginar que as pessoas com as quais não temos uma relação pessoal não sofrem tão intensamente quanto nós. Ou não podem ser tão amáveis, realmente humanas e bondosas como as pessoas com as quais temos um relacionamento de carinho. Portanto, os três objetos são essas três categorias. Os três venenos são a tendência de nos apegarmos ou nos fixarmos, muito apegados emocionalmente às pessoas que amamos. E eu acrescentaria também que tentar obter uma experiência delas a que possamos nos apegar. Sentir raiva ou animosidade em relação às pessoas com as quais temos problemas. E, mais uma vez, tendo essa sensação de ignorância ou neutralidade em relação às pessoas que não conhecemos bem.

Pilar Jennings 28:59

E então as três sementes da virtude seriam o não-desejo ou o não se apegar às pessoas que amamos, que de novo não significa que não vamos nos vincular. E não sei se você estudou alguma teoria de apego ocidental... Claro, vamos nos apegar às pessoas que amamos. Mas o Dharma realmente foca na tendência de se apegar firmemente, eu te amo, portanto preciso que você continue me tratando e cuidando de mim de forma muito específica, leia o manual que eu te escrevi, memorize, não se desvie dele. Esse é o apego que o Dharma está nos encorajando a estar atentos e a desafiar.

A próxima virtude seria não-raiva ou, eu diria, aceitação. Mais uma vez, em relação às pessoas com quem tivemos problemas, demora para realmente permitir que a realidade do que aconteceu surja de uma forma que a gente possa acessar a compaixão e a compaixão pelo sofrimento delas, e talvez até mesmo a consciência de sua bondade. Esta é uma questão complicada, certo? Também pode ser uma oportunidade para se cometer "spiritual bypassing", mas é possível ter abertura mental suficiente para realmente trabalhar com este ensinamento, para que não estejamos sempre retirando a compaixão dos grupos muito difíceis, das pessoas com as quais temos problemas e das pessoas que não conhecemos.

Pilar Jennings 30:43
E então a última virtude seria a não-ignorância ou sabedoria. Apesar de todas as nossas diferenças somos dotados de uma capacidade de sentir profundamente, com todo nosso ser, as condições que nos sustentam, as pessoas que podem nos amar, a segurança suficiente e tranquilidade suficiente para funcionarmos neste mundo. E todos nós somos dotados de um profundo desejo de não sofrer, fisicamente, mentalmente, e assim por diante.

Pilar Jennings 31:34
Sei que é uma revisão bastante rápida. Gostaria apenas de acrescentar brevemente, e depois farei uma pausa para ouvir vocês, uma maneira de trabalhar clinicamente com estes ensinamentos espirituais é pensar nos processos psicológicos envolvidos, os processos psicológicos que são necessários para se acessar um sentimento genuíno de compaixão por um número cada vez maior de pessoas, para desafiar o impulso narcisista de somente oferecer nossa compaixão aos bons que nos tratam bem, e de não oferecer a todos os outros.

Se você tiver a oportunidade, eu recomendo o capítulo de Tara Brach no livro de Joe e Miles e Emily, *Advances in Contemplative Psychotherapy*. Ela faz um belo trabalho de apenas explorar que a compaixão é, como falamos durante o retiro, realmente bastante complexa, especialmente a autocompaixão. E isto, é claro, não é um discurso que você costuma ouvir da maioria dos

professores nascidos no Tibet. Na verdade, eles começam a revirar os olhos assim que os ocidentais levantam esta questão da autocompaixão. Há diferenças culturais aqui.

Pilar Jennings 33:18

No entanto, eu diria que mesmo em culturas de comunidades é extremamente importante compreender o que interrompe o surgimento natural da compaixão, especialmente o que torna tão difícil senti-la autenticamente em relação a si mesmo. A Tara faz um trabalho muito bom ao falar sobre sua experiência clínica com pessoas que ela descreve como estando em transe de desmerecimento, talvez até mesmo fixadas em uma percepção de sua própria deficiência e como pode ser desafiador chegar à autocompaixão genuína quando esse transe de desmerecimento predomina. Gosto destas explorações porque, pelo menos, em minha experiência estes métodos contemplativos que você encontra no Dharma são extremamente curativos. Quero dizer, não há muito risco em contemplar a bondade dos outros, realmente imaginando o que seria trabalhar sua própria mente e coração com cuidado. Trabalhar com este processo de dar e receber, dar compaixão e ter menos medo do sofrimento. Entretanto, não creio que possa chegar à raíz dos obstáculos se a natureza desses obstáculos for o desenvolvimento. Na verdade, hoje há muitas pesquisas interessantes mostrando que há vários meditadores experientes que cultivam um insight extraordinário, mas cujo processo de aprofundamento original permanece basicamente intocado. E não digo isto para minimizar a incrível profundidade do Dharma de forma alguma, mas apenas para sugerir que há um tema muito importante quando se adiciona um ponto de vista psicológico ocidental. E dessa maneira, a Tara está explorando em seu capítulo por que as pessoas podem acabar ficando fixadas em uma percepção de sua própria deficiência.

Pilar Jennings 35:56

Não quero contar o capítulo inteiro, mas para muitas pessoas o que ela está basicamente dizendo é que há um sofrimento original, pode ser um sentimento de medo, pode ser um sentimento de raiva, pode ser um sentimento de decepção que rapidamente traz um sentimento de maldade por se sentir o sentimento original e difícil que no Dharma é chamado de segunda flecha. A flecha original seria esse sentimento doloroso, a segunda flecha seria o sentimento de um defeito ou maldade por termos esse sentimento inicial. E, é claro, quando este sentimento de defeito toma conta, trabalhar com estas práticas de cultivo da autocompaixão pode ser intrigante, mas, de novo, pode não chegar realmente às causas fundamentais da auto aversão.

Pilar Jennings 37:05

Ela dá o exemplo de um paciente com quem ela trabalhou, um pastor que estava em tratamento porque a esposa dele estava frustrada por causa da incapacidade dele de ter uma relação com ela mais centrada no coração, de ser mais vulnerável, de ser mais honesto com os sentimentos dele.

O tratamento dele mostrou que ele sofria de extrema auto aversão, porque ele tinha um cargo na igreja em que oferecia cuidado a todos, de modo amplo, uma pessoa que podia ser profundamente compassiva, mas na verdade conseguia se conectar diretamente no campo dos sentimentos. Isso era bastante óbvio para a pessoa mais próxima a ele e, portanto, eles trabalharam com o método dela de gerar mais compaixão através de uma espécie de prática de atenção plena para reconhecer o sofrimento original, aceitá-lo, investigá-lo e depois nutrir a si mesmo com mais ternura e afeto.

O interessante para mim é que há uma linha aqui, no final do capítulo, eu li de novo hoje, onde ela diz para este pastor que o estado de transe foi na verdade uma espécie de petrificação interna ao redor de seu coração, em que ele desempenhou seu papel de se blindar contra o medo de se expor, ao praticar a RAIN ele gradualmente dissolveu essa petrificação.

Pilar Jennings 38:48
Agora, no processo analítico que também envolve vários métodos para trabalhar com a experiência precoce no desenvolvimento, essa petrificação seria o foco central. E a resposta seria menos comportamental e mais uma resposta viva de duas pessoas se relacionando, talvez sentindo o caminho de volta à frustração original e acho que seria importante para um paciente como esse que a Tara está descrevendo.

Porque, de novo, o processo comportamental geralmente não é suficiente, é muito útil, mas quando entramos num estado contemplativo há um tipo de aprendizado, um tipo de aprendizado vulnerável que pode ser transformador. Mas ainda assim esses primeiro caminhos interpessoais podem não ser suficientemente compreendidos a ponto de serem trabalhados.

Pilar Jennings 39:56
Eu enviei, e talvez vocês tenham acesso em outro momento, uma palestra que escrevi que faz uma sinopse muito simples da teoria interpessoal do desenvolvimento inicial. Apenas para dizer para que vocês tenham alguma noção do porque estou dizendo isso, um dos motivos porque a autocompaixão pode ser tão complicada é porque quando começamos nossa jornada de desenvolvimento ainda não somos um ser integrado, estamos em estados totalmente desvinculados e não integrados. E isso é tanto somático, quanto emocional. Assim, para aqueles de vocês que são pais ou que passaram tempo com bebês, vocês sabem que os bebês passam por quantidades extraordinárias de afeto. Num momento há uma alegria, eles estão murmurando alguma coisa e estão sorrindo para vocês, e estão soprando bolhas, e é o serzinho mais fofo do planeta que parece estar cheio de amor. Mas isso pode bem facilmente cair em um estado de aflição e frustração extrema, que pode facilmente cair em um estado de medo ou ansiedade.

Pilar Jennings 41:35

E assim, quando começamos esta jornada, realmente estamos totalmente dependentes de outra pessoa para nos ajudar na transição de um estado para o outro. Mesmo a diferença entre dormir e acordar pode parecer desvinculada, e é por isso que os bons cuidadores tentam estar bastante presentes durante essas transições para ajudar um bebê a sentir que tem algum apoio nesse processo de transição. Portanto, quando começamos esta jornada, estamos usando outra pessoa como uma espécie de ego auxiliar. Não podemos fazer por nós mesmos o que, idealmente, nos tornaremos capazes de fazer anos depois. Precisamos de outra pessoa para narrar o que estamos sentindo, para nos ajudar a acalmar, para nos ajudar na transição de um estado afetivo extremo para outro.

Pilar Jennings 42:43

Porém, alguns cuidadores são capazes de fazer isso, eles estão bastante sintonizados com o que estão ouvindo e sentindo e vendo em seus filhos. E, desta forma, a criança terá o apoio regulatório. Mas eles também começarão a notar que é aceitável para eles passar por todos os sentimentos que existem. Outros bebês, e isto acontece muito cedo na vida, podem achar que certos estados afetivos causam demasiada aflição para o cuidador. Pode ser a ansiedade da criança, pode ser a sua empolgação, pode ser a sua raiva, seja ele qual for, eles vão ler faces, terão uma percepção, estarão aprendendo muito rapidamente com o cuidador se eles estão proibindo estados emocionais ou partes da criança que elas precisam reprimir ou colocar em algum lugar. E assim, quando isso acontecer, com o tempo a criança terá que encontrar uma maneira de salvaguardar as partes dele ou dela que não parecem ter um lar suficientemente seguro na mente do cuidador. E isto é parte da sobrevivência psicológica. E tudo isto, naturalmente, é totalmente inconsciente e é por isso que é muito difícil chegar na idade adulta. Parece verdade absoluta que há uma parte de mim que é um problema. Geralmente não parece que uma parte de mim não foi recebida calorosamente pelo outro, ou que causou ansiedade ao outro e, por isso, começou a parecer inerentemente problemática.

Pilar Jennings 44:48

Portanto, o que acontece frequentemente é que uma criança em crescimento aprenderá a proteger qualquer sentimento ou estado de self, para usar um termo clínico, que não foi suficientemente bem recebido pelo cuidador. E são geralmente aquelas partes proibidas que são muito difíceis de acessar na idade adulta e oferecer compaixão, porque sentimos que vão inerentemente causar problemas. E muitas vezes as pessoas entram em tratamento e dizem: “Olhe, há uma parte de mim que eu preciso extrair, preciso me livrar, para parar de sofrer”.

Pilar Jennings 45:38
Eu sugeriria que estas práticas como a RAIN, ou tonglen, são muito bonitas, são muito úteis. Mas ainda é necessário um processo relacional para ajudar as pessoas a entender o que gerou a necessidade de desenvolver a convicção, a crença de que há uma parte que é inerentemente problemática e não pode receber compaixão com segurança.

Pilar Jennings 46:15
Assim, sei que essa é uma sinopse bastante rápida, mas eu queria simplesmente trazer um pouco a evolução dessas práticas de compaixão, especialmente para vocês que estão trabalhando com pessoas onde que precisam de mais autocompaixão, e vocês encontram de novo e de novo esses tremendos obstáculos. Ou você sabe que elas precisam gerar mais compaixão pelos outros, mas de novo e de novo você encontra obstáculos, que podem ser porque o que eles aprenderam a fazer é remover a parte problemática de si mesmos ou projetar em outra pessoa, para usar um termo ainda mais clínico, identificá-lo através de uma projeção no outro.

Pilar Jennings 47:16
E isto é algo que aprendemos a fazer cedo na vida, temos que resolver com nossos cuidadores se há alguma parte de nós que parece ameaçar um laço importante com eles, temos que lidar com isso. Uma maneira de lidar com isso é livrar-nos disso, projetar no outro, poderia ser outro indivíduo, poderia ser um grupo e depois manipular esse indivíduo ou grupo como se a parte removida fosse a principal qualidade deles e eu diria, também, a principal qualidade problemática.

Pilar Jennings 48:02
Sei que alguns de vocês estão familiarizados com este material, mas para aqueles que não estão, podem ter a sensação de que este pode ser um processo lento e complexo, de retirar a projeção, chegar a entender o que aconteceu interpessoalmente e que deixou pessoas, como o pastor com quem Tara estava trabalhando, chegarem a sentir que há algo nelas que é inerentemente defeituoso, chegar a se sentir arrebatado por uma sensação de desmerecimento.

Sentir o caminho de volta às condições originais e abrir espaço para o sofrimento, muitas vezes é isso que as pessoas precisam fazer na terapia, mas têm muito medo de fazer, revisitar o sofrimento original. A catástrofe como disse Winnicott, a catástrofe que já aconteceu. Ele disse que as pessoas que têm medo da catástrofe realmente têm medo de revisitar e sentir a catástrofe que já aconteceu.

Mas é esse processo do ponto de vista analítico e do desenvolvimento que vai gerar uma compaixão genuína, não uma compaixão conceitual, mas uma percepção de ser alguém que pode ter sido amado de uma forma altamente condicional, que pode ter sido traiçoeira e que ficou tentando administrar certas partes de si mesmo que parecem ameaçar o sofrimento que não foi administrável no início da vida.

Pilar Jennings 50:02
Há muito mais a dizer, mas eu adoraria fazer uma pausa aqui e ver como isto soa, ver se vocês têm alguma pergunta ou resposta.

Estudante 50:18
Há uma pergunta. Alguém perguntou como esta tradição lida com a profunda auto-culpa de pessoas que sofreram traumas de infância, transtorno de apego reativo e traumas complexos? Você poderia falar um pouco mais sobre isso?

Pilar Jennings 50:34
De acordo com a tradição budista ou com a tradição psicoterapêutica?

Estudante 50:40
A tradição budista, como ela lida com essas coisas? E o Treinamento em Sete Pontos, disso que estamos discutindo, como isso...?

Pilar Jennings 50:55
Bem, o Dharma não aborda os traumas da primeira infância. É realmente um sistema muito abrangente de cura, mas não está principalmente interessado ou focado no que nos acontece com nossos cuidadores iniciais. Esse é o campo da psicoterapia e da psicanálise, razão pela qual a relação entre as duas tradições é tão importante, porque muitas pessoas trazem traumas da primeira infância e a auto aversão residual que podem impactar a prática espiritual ou práticas como o Treinamento da Mente em Sete Pontos.

Portanto, eu diria (e sintam-se livres para fazer comentários), a menos que você esteja trabalhando com um professor do Dharma que também seja um profissional da saúde, ou que tenha extremamente bons conhecimentos de psicologia, provavelmente o que você vai ouvir é um encorajamento para não se identificar demais com esse sofrimento e realmente mudar o foco novamente, para a bondade dos outros, para mudar o foco para a sua própria capacidade de trabalhar com a sua mente e o seu coração de uma maneira que lhe ofereça cura e alívio. Mas na psicoterapia e na psicanálise há uma apreciação de que a psique é real e o inconsciente exerce

um grande poder, assim, se alguém foi traumatizado ou experimentou um processo real no desenvolvimento, isso é algo que precisará ser trabalhado em um processo terapêutico.

Joe Loizzo 53:07
Concordo, acho que há algo muito singular no foco ocidental na experiência da primeira infância e o impacto no desenvolvimento. Especialmente na intimidade da descoberta pessoal com outro ser humano, o tipo de ajuda pessoal que explora o que aconteceu, os traços que o limitam agora, certo? As feridas que o limitam agora. E a abordagem na tradição budista é muito mais genérica, há um modelo.

Joe Loizzo 53:52
Portanto, se vocês lembrarem de quando Bob esteve aqui, ele nos conduziu através desta prática de auto-análise. E foi feita pedindo a todos que se lembrassem da última vez que foram falsamente acusados. Portanto, o propósito disso é evocar o que eu chamo de estado do eu traumatizado, que é uma forma genérica de pensar sobre o que acontece quando parte de nós se sente ameaçada no relacionamento com o outro. É disto que Pilar está falando. De alguma forma sentimos que a relação com a outra pessoa é ameaçada, e por isso ela parece traumática, de uma forma incrivelmente confusa e perturbadora, parece que aquilo que está ameaçando a relação é parte de mim, algo que tem a ver comigo.

Joe Loizzo 54:48
E quando você está fazendo a parte da sabedoria desta prática, quando você dirige toda a culpa a si mesmo, basicamente você está redirecionando a atenção da tendência auto protetora natural de projetar a culpa e ver os outros como seres realmente poderosos que controlam o seu estado mental e você como o ser impotente que é controlado por eles. E então você pega essa atenção e investiga, como aPilar está dizendo, o lugar onde você se sente ferido e ameaçado, onde você perde o sentido de conexão com você mesmo e com o outro, e uma abertura ou capacidade para o cuidado e a compaixão.

Joe Loizzo 55:39
Portanto, quando você dirige sua atenção para aquele estado do eu, para aquela parte de você que é a culpada ou a coisa que você está "culpando por seu sofrimento", você está essencialmente dizendo: “Não, o verdadeiro problema não está fora, o verdadeiro problema é a maneira como você processa ou a maneira como você é impactado pelo que está acontecendo fora”, e isso é tanto a confusão, como as aflições que resultam desse processo.

A Pilar descreveu exatamente essa percepção, a forma como nós nos enterramos, ou como dizia Lama Rod, nos contraímos em nós mesmos quando nos sentimos inseguros e depois nos fixamos, para usar o termo que Ethan usou, nos fixamos nessa percepção de nos sentirmos ameaçados, essa percepção de nos sentirmos inseguros e não amados.

Joe Loizzo 56:39
E se pudermos trazer consciência para isso, então talvez, se tivermos sorte ou se tivermos um lama realmente bom, talvez possamos realmente ver os resultados dos danos no nosso desenvolvimento. Portanto, essa é uma maneira como o Dharma poderia funcionar, da mesma maneira que a psicoterapia funciona, mesmo que não seja realmente feito dessa maneira.

Em outras palavras, na verdade não estamos lidando com a ferida do desenvolvimento, mas estamos lidando com o resultado dela, o estado em que ela está agora e a maneira como nos identificamos com experiências traumáticas de separações, aprendendo a destraumatiza-las trazendo consciência dessensibilizada de que não preciso me identificar com isto, esta foi apenas uma experiência horrível, não sou eu, não é a realidade de mim que tenho que me esconder do mundo, não é esta coisa contra a qual preciso me defender ou proteger. Eu posso simplesmente atravessar isso e abraçar isso com cuidado e me oferecer esse cuidado e nutrição. Então, com que frequência isso acontece sem uma orientação íntima de alguém como um terapeuta ou seu lama pessoal?

Joe Loizzo 58:02
Sabe, provavelmente não com muita frequência. Eu acho que na realidade, o problema é realmente, em certo sentido, um tanto estatístico, como a quantidade de atenção que a tradição presta à mente da pessoa, não vai muito longe, é muito fina. E a terapia proporciona esta democratização extra, ou um apoio extra, como uma distribuição de todo o benefício, porque você tem alguém que é habilidoso, que tem este profundo entendimento das mentes para guiá-lo através deste processo e ir direto ao ponto, e pode ajudá-lo a entender exatamente com o que você está se identificando, e até mesmo de onde isso veio.

Joe Loizzo 58:58
Quanto à questão de onde isso veio, isso seria visto em termos da teoria do carma. Há uma idéia na teoria do carma que se você tem uma ferida, há algo no passado que a causou; parte dela pode estar em sua interação inicial com seus pais, porque você vai para o mundo desejando amor de um e desejando identificar-se com o outro. Ou pode ser seu relacionamento passado com seus pais, o que quer que isso signifique. Mas, em princípio, há material aí que podemos relacionar

com o que está sendo feito na terapia; há técnicas nestas formas de entender o sofrimento que poderíamos relacionar com o que acontece na psicoterapia. Mas a ajuda real que você poderia conseguir fazendo isto e realmente obter resultados, auxílio, em um ambiente normal de sangha ou monástico, simplesmente não está disponível. Portanto, esta é a verdadeira questão e parte da razão pela qual eu acho que existe uma complementaridade tão importante entre a psicoterapia como instituição e os métodos ou práticas de cura e psicologia de Buda, porque não só temos estes grandes métodos, mas também podemos fornecer o trabalho humano que realmente os tornaria realmente eficazes ou compensadores, o que eu acho que muitas vezes simplesmente não acontece em um contexto tradicional. Concordo com Pilar a esse respeito.

Pergunta da estudante 1:00:37
Obrigada. Acho que estou curiosa, Pilar, sobre o que você quer dizer com sentir nosso caminho de volta às condições originais do sofrimento e abrir espaço para o sofrimento original, especialmente nos casos em que talvez a origem dele seja algo que não podemos lembrar explicitamente? É necessário lembrar ou ter uma pista sobre qual era a situação original para curar essa ferida? E o que se entende por: as condições originais do sofrimento? Acho que posso meio que adivinhar parte de sua resposta, que seria não, porque assim não haveria esperança. Já trabalhei um pouco com sistemas familiares internos e diferentes práticas somáticas que podem nos dar pistas sobre qual foi o sofrimento original, mas se você pudesse falar um pouco mais sobre isso.

Pilar Jennings 1:02:13
Sim, e a tradição analítica enfatizou uma grande quantidade de escavações arqueológicas se esforçando para trazer à consciência o máximo possível, especialmente nossa experiência inconsciente que gerou sofrimento. Mas claro, não é um processo linear, nem simples, porque normalmente nosso sofrimento é multideterminado, tem muitas camadas, muitos componentes. Mas há um entendimento, na perspectiva analítica, de que nós necessariamente vamos cultivar defesas protetoras para administrar experiências originais de sofrimento para que possamos seguir em frente.

Assim, o método de cura é um método no qual, antes de tudo, entendemos como podemos estar nos defendendo e nos protegendo de revisitar e sentir a complexa realidade do que aconteceu e causou nosso sofrimento. Portanto, primeiro precisamos compreender as defesas e, em seguida, sermos capazes de arriscar sentimentos mais diretos. Mais uma vez, isto não é para sugerir que na terapia alguém vai identificar uma causa primária do sofrimento deles e, de alguma forma, sentir impacto e ser curado. Geralmente é um processo muito mais dinâmico de levantar as

distintas camadas, os diferentes componentes do que aconteceu e, às vezes, é uma dinâmica multigeracional que causa problemas para um determinado paciente.

Pilar Jennings 1:04:27

Portanto, novamente, este não é um simples processo de identificar um problema, mas à medida que um paciente começa a compreender o que causou o que ele está tentando resolver em terapia, isso irá envolver o risco de sentir mais diretamente a experiência original de dor ou perda que tem sido bloqueada. Como sentimos isso ou como isso acontece, tem a ver com a dinâmica entre um determinado paciente e o terapeuta com quem ele está trabalhando. Não sei se isso ajuda a entender melhor.

Pilar Jennings 1:05:19

E em outras palavras, além desse processo de trazer à consciência elementos inconscientes de nossa experiência, uma parte central do método é a experiência mais direta de afeto, de sentimento para que haja menos necessidade de nos defendermos contra sentimentos difíceis. É por isso que seria necessário um terapeuta de confiança suficientemente bom para ajudar as pessoas a se sentirem capazes de acessar diretamente os sentimentos assustadores proibidos.

Joe Loizzo 1:06:04

Pilar, tínhamos uma pergunta sobre se a teoria do carma poderia ser usada para explicar a origem histórica das feridas e traumas? Como isso se aplicaria a traumas de vidas passadas? Não sei se você quer comentar sobre isso.

Pilar Jennings 1:06:27

Como aplicar a teoria do carma aos traumas de vidas passadas?

Joe Loizzo 1:06:37

Eu acho que a ideia é, em outras palavras, o que acontece, a psicanálise nos ajudaria a descobrir se aconteceu nesta vida, mas e se aconteceu na última vida?

Pilar Jennings 1:06:59

As abordagens ocidentais de cura tendem a se orientar para o modelo desta vida, no entanto isso mudou, agora através da epigenética, através de uma maior compreensão da transmissão intergeracional do trauma. Portanto, a maioria dos profissionais da saúde ocidentais não estão tão propensos a considerar a vida passada de seus pacientes e o impacto dessas vidas passadas, eles estão mais propensos a considerar o impacto das gerações anteriores na família ou na cultura que impactou o sofrimento dessa pessoa em particular.

Joe Loizzo 1:07:42
Sim, essa é uma das maneiras que eu acho que é útil interpretar... é um desses gráficos úteis ou tramas cruzadas que você pode fazer ao pensar a teoria do carma, de uma maneira multi-vida, como uma exploração profunda da herança intergeracional. Outra coisa interessante sobre a teoria do carma é que quando você renasce, você tende a renascer com as pessoas com as quais você esteve intimamente relacionado em vidas recentes, é um dos padrões gerais. Portanto, a ideia seria que se algo engraçado está acontecendo entre você e sua mãe, poderia ter sido porque algo engraçado aconteceu há duas vidas atrás quando você era mãe dela. Portanto, há uma maneira de usar a teoria do carma para também explorar a infinita complexidade de qualquer relação em particular, como essa relação pode assumir infinitas formas diferentes e não há apenas um papel, mas há uma infinita complexidade do que realmente acontece entre as pessoas.

Pilar Jennings 1:08:55
Sim. Obrigada, Joe.

Estudante 1:09:00
Há um complemento e eu só quero ter certeza de que vamos entrar nisto, talvez um pouco mais profundamente, em torno da auto-culpa, a auto-culpa que pode surgir especificamente de sobreviventes de abuso, e como você pode utilizar ou como você pode conciliar algo do que falamos, especialmente a culpa em si mesmo? Eu sei que falamos nisso, mas há algumas perguntas complementares em torno disso, apenas falando de como esses ensinamentos podem ser usados quando as pessoas estão lidando com uma auto-culpa séria e profunda.

Pilar Jennings 1:09:50
Sim. Bem, não há dúvida de que pode ser psicologicamente muito curativo para as pessoas que estão sobrecarregadas de auto aversão, estar em uma comunidade espiritual saudável o suficiente, onde são tratadas como um Buda de modo consistente e contínuo, e não como uma pessoa inerentemente problemática. E trabalhar com um professor de Dharma que é suficientemente consistente, gentil, decente e respeitoso e está definitivamente procurando o Buda nessa pessoa traumatizada.

Estas experiências podem ser internalizadas de modo que comecem a conversar com a parte crítica e protetora que gera o auto aversão. E isto pode, às vezes, levar a uma psicoterapia muito interessante, quando alguém traz sua história traumática para sua a vida espiritual, mas está

ciente de que está sendo realmente muito bem tratada ou as pessoas parecem tratá-las com bondade, mas é a auto aversão que está surgindo, há um conflito interior que acontece. Isto pode às vezes ser um trampolim para um processo terapêutico maravilhoso, onde eles conseguem explorar aquele conflito interno mais consciente entre a parte que se sente valiosa e a parte que se sente intrinsecamente problemática. Eu diria também que estes ensinamentos sobre a vida humana preciosa podem oferecer uma mudança radical do sentimento de que alguém é, por natureza, incapaz de ser amada, problemático. Pode gerar uma consciência realmente importante de que existe valor, existe um ser amável, mas eles estão tendo dificuldade de acessar isso, porque a parte protetora crítica é muito dominante.

Joe Loizzo 1:12:35

Posso apenas dizer, em relação a toda esta questão de culpa e espiritualidade, que estou muito contente, Pilar, porque você insistiu sobre como pode ser desafiador esses dois primeiros preceitos. E pode realmente ser que haja comunidades e professores que realmente entendem errado e, de certa forma, culpam a vítima. E muitas vezes há um uso da teoria do carma para responsabilizar as pessoas, algo ruim está acontecendo com você, é como um abuso psicológico, o que há de errado com a sua mente? E por isso acho que é realmente importante entender o caminho da cura. E qual seria a forma original e predominante destes ensinamentos, porque quando você fala sobre como dirigir a culpa a si mesmo, parece tão fácil... e isso poderia se aplicar tanto para um professor que ainda não está muito pronto e acaba fazendo alguém se sentir mal por não ser suficientemente espiritualizado ou por assumir responsabilidade demais por tudo que está dando errado. Ou poderia ser para o aluno, o praticante, culpar a si mesmo, porque de uma forma geral, bem, se eu devo culpar a mim mesmo deve ser porque eu não sou suficientemente iluminado. Portanto, de muitas maneiras este é um ensinamento delicado e para que ele seja oferecido e recebido como remédio, é preciso ter muito cuidado com ele ou com pensamentos em torno dele.

Pilar Jennings 1:14:55

Sim, é um ensinamento delicado e algo que experimentei muitas e muitas vezes, especialmente quando era mais jovem em comunidades espirituais, é que as pessoas faziam perguntas como as que você acabou de fazer sobre trauma. O que é? O que significa praticar isso? Se estou sentindo aversão por mim mesma, por exemplo. E eu acho que há uma comunidade relativamente pequena de professores do Dharma que entendem como somos relacionais e a complexidade de nossas histórias relacionais. O Dharma realmente quer indicar que todos nós temos certas experiências interpessoais que nos permite acessar esse surgimento da compaixão, e não há muita ênfase na complexa jornada interpessoal que nos levará ao ponto de sermos capazes de acessar essa compaixão. Então as coisas podem ficar um pouco confusas, é por isso que eu queria

apenas oferecer a você uma perspectiva do desenvolvimento para acrescentar à sua exploração espiritual.

Joe Loizzo 1:16:33
Bem, nós temos uma outra pergunta, mas também temos apenas alguns minutos se você quiser encerrar com uma prática. Então, eu não sei, o que você prefere fazer.

Pilar Jennings 1:16:43
Vou responder a mais uma pergunta, e daí fazemos apenas uma prática rápida antes de encerrarmos.

Estudante 1:16:54
Pilar, você mencionou como recentemente vivemos coletivamente alguns anos traumáticos. Você pode falar sobre que tipo de mudanças institucionais seriam úteis para encorajar a cura coletiva?

Pilar Jennings 1:17:12
Bem, se dependesse de mim, todos os governantes eleitos estariam em um tratamento obrigatório para não projetar ou representar coletivamente, globalmente suas próprias histórias traumáticas, algo que aconteceu ao longo da história. E isso é essencial, não quero julgar a posição política de ninguém aqui, mas acho que, essencialmente, o que causou ou contribuiu para todo o caos, especificamente dos últimos quatro anos, é uma representação de trauma de desenvolvimento interpessoal que é jogado, projetado em pessoas e grupos que representam um conteúdo problemático evacuado. E até apareceu um pequeno trecho na NPR (National Public Radio) que eles passaram de novo sobre o debate em torno do vício, onde, e eu não vou entrar nisso, mas uma pessoa estava essencialmente insinuando que um viciado era, por natureza, fracassado ou problemático. Claro, essa pessoa tinha uma pessoa amada e viciada em sua família que foi condenado ao ostracismo, e então a outra pessoa disse, o viciado na minha família é alguém que amo e de quem tenho orgulho.

Então, os dois traziam seus traumas, um eu diria um pouco mais trabalhado, o outro muito inconsciente e, portanto, representado. Então, se depender de mim, os governantes eleitos devem estar em tratamento, retirar suas projeções, para que possam discernir melhor com quem estão lidando, de quem estão cuidando, do que as pessoas estão precisando. Existe um fundamento ético para nos conhecermos que é realmente o princípio orientador da psicoterapia.

Ok, chega desse papo de justiça! Vamos fazer uma prática de alguns minutos. Quero dizer que estou ciente de que estamos tendo uma semana importante e sei que para algumas pessoas esse momento está despertando muitos sentimentos, muita ansiedade e angústia. Portanto, sou grata por termos uma maneira de nos reunirmos em comunidade para contemplar o que precisamos fazer, para cuidar de nós mesmos, para cuidar deste mundo, para continuar nutrindo nossa própria mente e coração, aconteça o que acontecer.