

A experiência de vida em uma comunidade budista-tibetana no Ocidente: uma perspectiva humanístico-existencial

Flavio Epstein

*Saybrook Graduate School and Research Center
São Francisco, Califórnia, USA*

RESUMO

Este artigo foi baseado na minha tese de mestrado cujo objetivo foi identificar os temas da experiência de vida em uma comunidade budista-tibetana no Ocidente, bem como descrever e expressar os seus significados. A comunidade onde vivi foi o Nyingma Institute, uma residência com aproximadamente trinta pessoas localizada em Berkeley, Califórnia. Para descrever essa experiência de dezoito meses, utilizei o método heurístico descrito por Moustakas (1990): engajamento inicial, imersão no tópico ou questão, incubação, iluminação, explicação e síntese criativa da pesquisa. Os dados consistiram de um diário pessoal e de fitas cassete gravadas durante minha permanência na comunidade, nos quais registrei meus sentimentos, pensamentos e sensações corporais. Observei com atenção a minha experiência nos projetos de arte, na empresa Dharma Publishing, e no Nyingma Institute. Neles emergiram temas fundamentais: experiências transcendentais, preocupações econômico-sociais, preocupações fisiológicas, questões relativas ao trabalho, frustração, *insights*, criatividade e crescimento pessoal. Além de refletir e descrever cada tema, no sentido de integrar e expressar a essência desta experiência, eu comparei esta experiência com um mito.

Palavras-chave: Método heurístico; vida em comunidade budista.

ABSTRACT

The experience of living in a tibetan-buddhist community in the West: an existential-humanistic perspective

This article was based on my master's thesis, which had the goal of identifying the themes in my experience living in a Tibetan-Buddhist community in the West, as well as describing and expressing the essences and meanings. The community I lived in was the Nyingma Institute, a home to approximately thirty people located in Berkeley, California. In order to describe this experience of eighteen months I used the heuristic method as described by Moustakas (1990): initial engagement, immersion, incubation, illumination, explication, and creative synthesis. The data consisted of a personal journal and recorded tapes during my stay in the community, where I registered my feelings, my thoughts, and my body sensations. I observed my experience while at the art projects, Dharma Publishing, and Nyingma Institute. The main themes that emerged were transcendental experiences, socio-economic concerns, physiological concerns, work issues, frustration, insights, creativity, and personal growth. In addition of reflecting and describing each theme, in order to integrate and express the essence of this experience, I compared this experience with a myth.

Keywords: Heuristic method; life in a buddhist community.

RESUMEN

La experiencia viviendo en una comunidad tibetana-budista en el Occidente: una perspectiva humanista-existencial

Este artículo fue basado en mi tesis de maestría, el cual tenía la meta de identificar los temas de mi experiencia viviendo en una comunidad Tibetana-Budista en el Occidente, así como describir y expresar las esencias y entendimientos. La comunidad en la que yo viví fue el Instituto Nyigma, hogar de aproximadamente treinta personas, localizado en Berkeley, California. Para describir esta experiencia de dieciocho meses utilicé el método heurístico, descrito por Moustakas (1990): encajamiento inicial, inmersión, incubación, iluminación, explicación, y síntesis creativa. La data consistió de un diario personal y cintas de cassette grabadas durante mi estadía en la comunidad, en los cuales registré mis sentimientos, mis pensamientos, y mis sensaciones corporales. Observé mi experiencia en los proyectos de arte, en la empresa Dharma Publishing, y en el Instituto Nyingma. Los temas fundamentales que surgieron fueron experiencias transcendentales, preocupaciones socio-económicas, preocupaciones fisiológicas, temas de trabajo, frustración, *insights*, creatividad, y crecimiento personal. Además de describir y reflejar sobre cada tema, para integrar y expresar la esencia de esta experiencia, comparé esta experiencia con un mito.

Palabras clave: Método heurístico; vida en comunidad budista.

INTRODUÇÃO

O objetivo deste estudo foi identificar os temas da experiência de vida em uma comunidade budista-tibetana no Ocidente, bem como descrever e expressar seus significados. A comunidade onde morei foi o Nyingma Institute, uma residência com aproximadamente trinta pessoas localizada em Berkeley, na Califórnia. Para descrever essa experiência de dezoito meses, utilizei o método heurístico descrito por Moustakas (1990). Eu vivi no Nyingma Institute por dezoito meses, de Janeiro de 1990 a Setembro de 1991. O meu objetivo inicial foi o de aprofundar os meus conhecimentos e práticas budista-tibetanas. O meu primeiro contato com esta tradição havia sido em São Paulo no final dos anos 80.

Ao mesmo tempo em que eu estava morando no Nyingma Institute eu havia iniciado um curso de Mestrado no Saybrook Institute, em São Francisco. Os últimos seis meses de vivência no Nyingma Institute culminaram com a necessidade de propor um projeto de mestrado em psicologia. Foi aí que eu decidi procurar um método que eu pudesse utilizar para descrever a minha experiência porque havia sido e estava sendo muito profunda e transformadora. Eu estudei vários métodos qualitativos de pesquisa e decidi utilizar o método heurístico de Moustakas, principalmente porque havia espaço para a participação ativa do pesquisador. Foi neste momento que eu escrevi a proposta de estudo utilizando a minha experiência como dado único.

Quando a proposta foi aceita eu comecei a coletar informações de forma sistemática. Eu iniciei as gravações, e eu comecei a escrever sobre a minha experiência diariamente em todas as minhas atividades no Nyingma Institute, na empresa Dharma Publishing onde eu trabalhava meio período, e nos projetos de arte onde trabalhava também meio período. No final de seis meses eu transcrevi as fitas cassete, e juntamente com o que eu havia escrito comecei o processo de análise da experiência procurando os temas principais. Os que emergiram com mais frequência foram: experiências transcendentais, preocupações econômico-sociais, preocupações fisiológicas, questões relativas ao trabalho, frustração, *insights*, criatividade e crescimento pessoal.

O resultado final através do método heurístico é a descrição da essência da experiência através, por exemplo, da descrição das imagens e sentimentos da experiência, a exposição de narrativas que contêm os aspectos universais da experiência, a organização dos dados de forma cronológica, e/ou a exposição dos mitos associados à experiência. Na minha pesquisa eu utilizei um mito para exprimir a essência da minha experiência.

A PESQUISA HEURÍSTICA

Polkinghorne (1982) afirma que a experiência humana está ligada às estruturas que dão sentido à experiência individual, e também diz que o meio social influencia as decisões pessoais “dentro dos limites dos significados experienciados; as pessoas, como unidades, podem escolher se comportar de maneiras não observadas em eventos anteriores.” Ele fala sobre a individualidade das pessoas, o fato de que as pessoas têm a oportunidade de se comportarem de diferentes maneiras em cada momento, e por causa disto é difícil de prever o que cada um vai fazer em diferentes situações. Por isto, o psicólogo humanístico-existencial trabalha com cada momento separadamente na experiência de cada um.

O foco de pesquisa dos psicólogos humanístico-existenciais é na exploração e na descrição das experiências humanas como o crescimento pessoal, a autenticidade, o amor, a criatividade, e as vivências transpessoais. A preocupação é na exposição dos temas, das essências, das metáforas, e das qualidades universais das experiências humanas. Dentre os psicólogos que escreveram e trabalharam desta forma destacam-se Maslow (1962), Rogers (1951, 1961), May (1960, 1967), Bugental (1965, 1976) e Yalom (1980). Estes psicólogos foram fortemente influenciados pelos filósofos existencialistas que focalizaram a sua atenção nas experiências subjetivas. Dentre eles destacam-se Sartre (1974), Buber (1923) e Kierkegaard (1954).

Várias pesquisas heurísticas foram conduzidas nos últimos 25 anos. Por exemplo, Snyder (1989) pesquisou o sentimento de conexão com a natureza. Lusseyran (1987) descreveu a experiência de toque entre cegos. Varani (1985) investigou a experiência de mistério no dia-a-dia. McNally (1982) explorou a experiência da sensibilidade. Rourke (1984) conduziu uma investigação sobre a natureza e o significado da inspiração. Cheyne (1989) descreveu a experiência de crescer numa casa sem pai, MacIntyre (1983) explorou a experiência da introversão e Clark (1988) pesquisou o homem psicologicamente andrógono.

O trabalho de Moustakas (1990) dedica-se a relatar a estrutura e a metodologia da pesquisa heurística, dando exemplos de suas aplicações. Seu trabalho anterior descreve a experiência da solidão (Moustakas, 1961) e faz explorações sobre a solidão e o amor (Moustakas, 1972, 1975).

Na busca de uma metodologia de pesquisa que documentasse minha experiência na comunidade Nyingma, encontrei a dissertação de doutorado de Brechenser (1983), *A Heuristic Study of Solitude* (Um estudo heurístico da experiência de retiro), estudo que me influenciou no que diz respeito à forma de

documentar essa experiência através de temas. Seu trabalho foi fundamental no desenvolvimento do meu.

O MÉTODO HEURÍSTICO

O pesquisador procura definir os elementos do fenômeno, obtendo, através do emprego do método heurístico, as dimensões, as categorias, as facetas que descrevem o fenômeno. O método heurístico, além de gerar alternativas para a resolução de problemas, possibilita ao investigador descobrir algumas hipóteses até então desconhecidas para a continuidade da exploração – como também o problema pode ser mais precisamente definido. A pesquisa heurística é geralmente exploratória e descritiva. O método heurístico utiliza tanto a experiência do pesquisador como a do participante, com ênfase nas vivências internas, sendo que o processo tem como objetivo motivar a procura de alternativas.

Embora esse método requeira um envolvimento efetivo dos participantes e do investigador, este, sozinho, na condição de participante, também pode conduzir a pesquisa. Na exploração individual, o pesquisador procura alternativas em sua própria experiência. A utilização de uma entrevista estruturada ou semi-estruturada é a forma mais comum de coletar dados. O processo de coleta é interativo e explícito no que se refere a seus critérios e aplicações.

De acordo com Moustakas (1990), o método heurístico divide-se nas seguintes fases: engajamento inicial, imersão no tópico ou questão, incubação, iluminação, explicação e síntese criativa da pesquisa. O método tem início com o interesse do pesquisador pelo tema, prossegue com uma exploração pessoal e culmina nas implicações do estudo nos campos individual e social.

A questão principal da pesquisa é formulada na primeira fase. A imersão no processo pode tomar a forma de vivência da questão, mantendo-a constantemente na mente. Muitas situações oferecem oportunidades de aprofundamento: reuniões formais, informações, interações com pessoas e horas de contemplação. Essa etapa do processo heurístico inclui diálogo pessoal e intuição.

Durante a incubação, os pesquisadores removem a questão da consciência. Moustakas (1990) explica que nessa fase a questão não está presente o tempo todo. A intuição trabalha sozinha no sentido de acessar os conhecimentos tácitos. Os *insights*, ou “a-has”, podem ser obtidos por meio da receptividade e abertura psicológica. Esse estágio do método heurístico, chamado de iluminação, consiste na interpretação dos significados do fenômeno, e é alcançado através da intuição e de conhecimentos tácitos.

Por intermédio da iluminação, elaboram-se as essências e as qualidades da experiência. É necessário examiná-las bem, para que se obtenham os significados da experiência. Moustakas diz que é necessário o pesquisador focar-se na experiência interna, analisando pensamentos, sentimentos e impressões. A determinação de significados da experiência é única em cada pessoa. Nessa fase da pesquisa, correções são feitas, e novas dimensões do fenômeno consideradas.

Na etapa final, o pesquisador organiza os significados da experiência num resumo compreensivo do que foi a essência dela. O pesquisador se familiariza com os componentes principais, qualidades, temas e significados da experiência. Para estruturar a narrativa de síntese, Moustakas sugere que o pesquisador medite sobre o tópico. Esse processo culmina numa síntese criativa que tanto pode ser uma narração, um poema, um desenho, uma pintura, um mito, como qualquer outra forma de expressão criativa.

A validação do método heurístico é determinada pela autenticidade do projeto, questão que está intimamente relacionada com a experiência do pesquisador. Na investigação heurística, o pesquisador principal conduz uma pesquisa rigorosa, reflete sobre o material e utiliza suas referências internas para dar sentido aos dados. Polanyi (1966) diz que a síntese das essências e dos significados inerentes em qualquer experiência humana é a reflexão do esforço do pesquisador para a obtenção do conhecimento. A autenticidade é a questão principal das experiências subjetivas.

O BUDISMO TIBETANO

A comunidade Nyingma é dedicada ao estudo e à prática do Budismo. O Budismo é uma filosofia de vida onde a dor e o sofrimento são considerados inerentes à vida e são causados pelo sofrimento ligado ao apego e a impermanência do mundo. O Budismo Tibetano oferece através das práticas de meditação, contemplação e kum nye uma metodologia de trabalho para resolver o sofrimento humano (Smith, 1991).

Tulku (1977, 1978), professor Tibetano, imigrou para os Estados Unidos no início dos anos 1970 e lá fundou o Nyingma Institute, em Berkeley, Califórnia. Um dos objetivos de Tulku foi criar uma comunidade que fosse bastante produtiva, o que conseguiu: hoje o Nyingma oferece treinamentos em meditação nos Estados Unidos, no Brasil e na Alemanha, entre outros países. Além disso, foi fundada a Dharma Publishing, editora Nyingma voltada para a publicação de livros budistas. No Nyingma Institute são oferecidas classes de estudo sobre Budismo, práticas de meditação e kum nye, a yoga Tibetana.

Tulku (1984) diz que as mudanças no ser humano acontecem quando conseguimos nos tornar conscientes de nossos condicionamentos e desejos. É por meio da consciência da experiência que os seres humanos crescem psicologicamente e se responsabilizam por suas ações. Tulku (1977) apresenta ainda conceitos ligados à morte; ele afirma que a consciência da morte pode ter um impacto profundo na vida das pessoas. Uma das práticas Nyingma mais importantes é ajudar os seres humanos a desenvolverem a consciência de sua experiência, especialmente no que se refere à transitoriedade da vida e à preparação para a morte.

PESQUISA

Metodologia

A metodologia consistiu na análise tanto das narrativas registradas em meu diário bem como as gravações transcritas das fitas cassete que eu havia produzido durante minha estada na comunidade Nyingma. A questão da pesquisa foi: “Qual é a experiência de vida numa comunidade budista-tibetana no Ocidente?” Os dados foram coletados sistematicamente ao longo dos últimos seis meses de minha estada de um ano e oito meses na comunidade.

Criei minha própria tabela de análise de temas com base na desenvolvida por Brechenser (1983). À medida que novos assuntos emergiam, eles iam sendo adicionados durante a análise dos textos. Dezesete temas despontaram, e oito temas principais de alta frequência foram escolhidos para discussão neste artigo (*Ver no Apêndice a definição de cada um*). Durante a análise dos textos, mantive uma atitude neutra diante da possibilidade de emergência de novos temas inicialmente não listados. Para cada sentença do texto anotado em meu diário e das transcrições das fitas cassete, foi atribuído um tema e, no final, observada a frequência com que cada um deles aparecia. Revisei os dados várias vezes, para me certificar de que havia obtido resultados consistentes. Adicionalmente, refleti sobre os resultados inúmeras vezes e, à medida que novos *insights* iam surgindo, eu os incorporava aos resultados finais. Analisei os dados focado em meus pensamentos, sentimentos e sensações corporais, e utilizando o método heurístico.

Para coletar os dados eu segui o processo heurístico proposto por Moustakas (1990), que se divide nas seguintes fases: engajamento inicial, imersão no tópico ou questão, incubação, iluminação, explicação e síntese criativa da pesquisa. O método heurístico me forneceu uma estrutura para a sistemática coleta e análise de minhas experiências. No contexto da prática de meditação, o método funcionou muito bem.

RESULTADOS

A tabela a seguir mostra em que porcentagem que cada um dos oito temas apareceu nos textos transcritos.

Porcentagem do Total

<i>Temas</i>	<i>Códigos</i>	<i>Projetos de Arte</i>	<i>Dharma Publishing</i>	<i>Nyingma Institute</i>
Preocupações Socioeconômicas	PLE	20,3	33,9	26,04
Questões no trabalho	WRK	34,5	16,1	5,48
Crescimento Pessoal	GRW	10,8	13,68	7,88
<i>Insight</i>	IST	13,2	8,47	8,56
Experiências transcendentais	TCT	3,4	1,7	11,30
Preocupações fisiológicas	PSL	1,4	5,08	8,23
Frustração	FST	6,1	2,54	3,77
Criatividade	CTY	3,4	2,54	1,03

FONTE: Epstein, F. (1992). *The experience of living in a buddhist community in the west: An heuristic approach*. San Francisco: Saybrook Graduate School and Research Center (Tese de Mestrado).

Experiências transcendentais

O objetivo de minha estada no Nyingma Institute foi aprofundar o estudo do budismo tibetano e intensificar a prática de meditação e de kum nye. Meu dia-a-dia era permeado de práticas de meditação. Eu acordava às cinco da manhã e todos os dias, com exceção dos domingos, fazia 108 prostrações e 15 minutos de meditação logo cedo.

Três ou quatro vezes por semana, à noite, eu participava de aulas teóricas sobre budismo tibetano e aulas práticas de meditação e de kum nye. Quase todos os dias eu também circundava as estupas¹ no jardim 108 vezes. Durante o dia trabalhava em projetos de livros e de arte na Dharma Publishing e em projetos de arte no Nyingma Institute.

Nos dois meses iniciais, o processo consistiu de práticas intensas para treinamento de professores, que totalizaram sessenta dias de estudo e de exercícios de psicologia budista tibetana. Além do curso de dois meses, participei de meditações que incluíam duas horas de cantos de mantras na lua cheia e saudações em comemoração do aniversário de Longchenpa,² atividades de dois dias em que vários grupos praticavam meditação e canto de mantras por dezesseis horas, com oito horas reservadas ao sono e à alimentação. A intensificação de experiências transpessoais criou em meu dia-a-dia um sentido de propósito de vida através da aprendizagem. A curiosidade fez com que eu praticasse a psicologia budista tibetana para explorar minha psicologia pessoal.

Os benefícios que experienciei foram diversos. Passei a dormir muito menos, cerca de cinco horas por noite; além disso, eu dormia bem e me lembrava de

vários sonhos, muitos dos quais registrei por escrito. Desenvolvi ainda um foco intenso, que utilizei não somente para viver essa experiência como também para completar um mestrado em psicologia humanística enquanto residia no Nyingma. As práticas budistas me ajudaram a administrar a ansiedade e a depressão de maneira eficaz, e essa condução de minhas emoções me deixou com muita energia livre para atingir outros objetivos.

Nesse período, encontrei várias partes de mim que se mantinham inconscientes. Explorei meu processo de imigração, as dinâmicas familiares, e iniciei questionamentos sobre a expressão da minha sexualidade. Também os sonhos foram explorados nas discussões com Ralph e nas meditações. Diariamente eu anotava todo o meu processo, cada momento dele, desenvolvendo assim uma consciência bastante clara da experiência que eu vivia.

Preocupações fisiológicas

Durante meus primeiros meses no Nyingma Institute, preocupou-me o fato de eu dormir apenas cerca de cinco horas por noite, e também a reduzida dieta vegetariana, composta de quantidades bem menores do que até então eu costumava ingerir. Mas no final da minha permanência lá entendi que antes é que eu havia desenvolvido uma expectativa errônea daquilo de que eu necessitava para sobreviver.

O número elevado de práticas de meditação ajudou-me a gerenciar minha energia durante o dia, e a necessidade de dormir oito horas por noite diminuiu. O interessante foi que, apesar de eu ter reduzido três horas de sono, durante o dia eu ainda dispunha de muita energia.

Quanto à dieta, a mais saudável que tive até então, concluí depois que foi bom passar a comer menos. Perdi alguns quilos e deixei de enfrentar problemas com o peso. Além disso, eu me exercitava fisicamente fazendo minhas 108 prostrações matinais e diárias, e utilizando uma bicicleta como meio de transporte durante o dia.

Nos últimos meses dessa experiência, também ficou claro para mim que as práticas de meditação e de kum nye é que haviam me ajudado a gozar de ótimas noites de sono. A concentração igualmente aumentou, e como resultado disso consegui completar todos os cursos do mestrado em psicologia no Saybrook Institute. Portanto, empreguei minha nova energia de forma eficiente.

Preocupações socioeconômicas

Elas foram crescendo aos poucos. À medida que os meses passavam, comecei a sentir falta de uma vida social e da liberdade de contar com dinheiro para

suprir algumas necessidades básicas. Para resolver a questão da falta de vida social, em meus últimos meses de instituto passei a ir, às quartas-feiras à noite, a um evento de dança israelense, onde conheci pessoas que são até hoje bons amigos meus.

Já a questão do dinheiro foi um pouco mais complicada de resolver. Àquela altura eu era um imigrante com visto de estudante, sem permissão, portanto, de trabalhar nos Estados Unidos. Ainda assim, consegui trabalho como garçom em um restaurante Brasileiro em Berkeley, duas noites por semana. Esse trabalho me deu a possibilidade de comprar artigos básicos como roupas e sapatos, e de fazer uma refeição semanal em um restaurante onde eu pudesse comer carne.

Essa experiência me levou a valorizar ainda mais todo o esforço que meus pais haviam feito em benefício da minha educação. Desenvolvi uma relação com o dinheiro mais sadia do que eu tinha antes. Passei a reconhecer a importância de uma vida profissional e a planejar mais estudos e crescimento profissional para o futuro.

Questões no trabalho

Pouco tempo depois que cheguei à comunidade Nyingma, achei que havia lá uma certa exploração das pessoas. Eu tinha a impressão de que os moradores trabalhavam demais em comparação com a experiência que eu tinha tido como analista de marketing na American Express Cards em São Paulo. Inicialmente, eu não tinha nenhum interesse em trabalhar de dez a doze horas por dia.

Com o tempo, porém, fui percebendo como as práticas diárias de meditação e de kum nye me ajudavam a desenvolver mais foco para que eu pudesse estruturar meus projetos de forma a atingir todos os meus objetivos, tanto os relacionados ao Nyingma como os pessoais. Depois de seis meses morando no instituto, passei a planejar e a trabalhar de forma mais eficaz, realizando com naturalidade e em tempo recorde todo o trabalho que me cabia no Nyingma. Reconhecer essa possibilidade de trabalho em mim me encheu de entusiasmo para começar um mestrado em psicologia no Saybrook.

Nos primeiros meses, o comportamento e a personalidade de meus companheiros de trabalho me incomodavam. Eles traziam os seus problemas no trabalho e eu que me fazia sofrer. Com o tempo, a prática da meditação mostrou-se essencial para me ajudar a manter o foco em minha experiência – respirando e relaxando da maneira correta, eu deixava os pensamentos de lado –, bem como em meus objetivos de trabalho e pessoais. As longas horas de trabalho me deram a oportunidade de lidar com resistências internas e de cumprir de forma eficiente e eficaz o que me cabia fazer.

Atingir meus objetivos de trabalho no Nyingma assim como metas pessoais me proporcionou grande satisfação e mais energia para continuar nesse caminho em meu processo de vida.

Frustração

A princípio não foi fácil integrar os ensinamentos budista-tibetanos em meu dia-a-dia. Em vários momentos, preocupações fisiológicas, socioeconômicas e questões ligadas ao trabalho causaram frustração. Nos seis primeiros meses, trabalhei muito sem pensar nas conseqüências. Minha intenção inicial era estudar e praticar o budismo tibetano. Eu estava feliz de ter sido aceito no programa de treinamento para professores e queria aprender muito para poder ensinar esse sistema a outras pessoas. Eu não pensava em suprir necessidades básicas.

Entretanto, passados os seis primeiros meses, eu estava cansado e preocupado. Vinha de uma rotina de trabalho de dez horas diárias, seis dias por semana. Além disso, eu havia sido aceito no programa de mestrado do Saybrook Institute, e sabia que seria preciso introduzir algumas mudanças em meu horário. Também comecei a me sentir explorado.

Passei a questionar se estava recebendo na mesma proporção do que estava oferecendo à comunidade Nyingma. Comecei então a prestar mais atenção a necessidades básicas como dormir, comer, trabalhar, e concluí que eu estava me excedendo, desrespeitando meus limites.

Fiz alguns ajustes: me inscrevi no mestrado e propus trabalhar seis horas diárias no Nyingma, em vez das nove ou dez que vinha cumprindo. Comecei a freqüentar as danças judaicas. Também passei a trabalhar uma ou duas noites por semana, com o objetivo de ter um pouco de dinheiro para comprar artigos essenciais para mim, como escova e pasta de dentes, xampu, roupas e material para o mestrado.

Insight

Os *insights* que tive nos seis primeiros meses relacionaram-se com outras necessidades básicas (as descritas acima). Passei a ter consciência delas. Além de meramente construir uma existência no instituto e de me dedicar a ele, eu sentia muita falta de uma vida social também fora de lá.

A decisão de freqüentar os eventos de danças judaicas me revelou um universo que eu desconhecia. Fiz ótimas amizades. Conheci pessoas que acabaram participando de minha vida na época, bem como depois que deixei o Nyingma. Algumas são minhas amigas até hoje.

Outro *insight* foi a certeza de que, se eu não suprisse essas outras necessidades básicas e sociais, se tornaria

bastante difícil continuar morando no Nyingma. Tinha pensamentos de voltar ao Brasil sempre que me sentia insuportavelmente preso a essa situação. Ao mesmo tempo, estava consciente de que tudo isso poderia ser transformado.

E a situação foi de fato se modificando, aos poucos, à medida que fui fazendo os ajustes necessários dentro de mim para me sentir bem. Aprendi a lidar com meus limites. Aprendi também a sentar em meditação com meus sentimentos e pensamentos, e esperar. Às vezes era surpreendido por mais *insights*.

Conforme fui trabalhando outras necessidades básicas de relacionamentos sociais, mergulhava ainda mais fundo nas práticas budista-tibetanas. Ficava cada vez mais claro que minha vida no Nyingma teria um fim a curto prazo. Após esse *insight*, comecei a entrar em contato com a morte — tanto a morte carnal como a metáfora da morte presente em eventos de nossa vida.

De repente, dificuldades imediatas diárias não me pareciam mais grandes problemas. Passei a compreender melhor a transitoriedade da vida, e com esse novo *insight* tanto as situações penosas como as pessoas difíceis assumiram um caráter transitório. Minha energia foi se direcionando para objetivos de médio e longo prazo. Comecei a pensar em minha vida como um todo. Questões mais existenciais emergiram: qual meu objetivo de vida? O que devo fazer profissionalmente? Como contribuir para um mundo melhor?

Criatividade

No processo de estabelecer objetivos de vida mais profundos, comecei a utilizar a criatividade de maneira mais intensa. A cada momento desenvolvia uma consciência maior de minha experiência, de minhas necessidades e meus objetivos. Produzi formas de negociação tanto internas como externas que ainda não havia experimentado. A questão da sobrevivência em um país estrangeiro, com cultura e idioma diferentes, e a consciência da morte como fato inescapável mobilizaram habilidades até então dormentes em mim.

Meu processo de imigração para os Estados Unidos é um exemplo de aplicação de uma criatividade gerada naquele momento de vida. Desenvolvi a capacidade de ao mesmo tempo entender o que estava acontecendo comigo no presente e entrar em contato com objetivos de vida futuros. Eu sabia que desejava dar continuidade a esse processo nos Estados Unidos, mas que, de início, eu ainda era um turista.

O processo de aceitação no curso de mestrado do instituto Saybrook, em São Francisco não foi fácil. Ao mesmo tempo, negocieei minha estada no Nyingma em outros moldes, tendo portanto onde morar e comer, ao mesmo tempo que aprofundava estudos e práticas do

budismo tibetano. Nesse processo, reconheci que seria importante estabelecer contato com pessoas integradas na sociedade americana, para que elas pudessem me ensinar a navegar naquele sistema.

E foi assim, aos poucos, que criei situações para continuar estudando nos Estados Unidos. Mais tarde, utilizei essas mesmas habilidades de adaptação para finalmente obter a residência permanente e o passaporte Americano. Isso sem rejeitar minha identidade brasileira.

Crescimento pessoal

Ele veio como resultado do desenvolvimento da consciência de minhas experiências. Passei a viver muito mais no presente do que no passado ou no futuro. Fiquei mais atento ao conteúdo de meus pensamentos, sentimentos e das sensações corporais.

Essas três áreas me supriram de informações muito importantes para a tomada de decisão. O contato com a morte e, conseqüentemente, com a transitoriedade da vida ocasionou grandes transformações internas. Por meio da experiência que tive na comunidade Nyingma, sofri transformações na forma de pensar, de sentir e de me relacionar com o mundo e com as pessoas.

SÍNTESE CRIATIVA

A síntese criativa da pesquisa constitui a fase final do método heurístico. Nesta fase do processo uma imagem ou série de imagens expressam a excênica da experiência. Eu li vários mitos, até encontrar um mito gnóstico³ que representasse o meu processo de crescimento pessoal nesta etapa de vida. Eu vou apresentá-lo e discuti-lo de forma breve a seguir.

Meu mito baseia-se no mito gnóstico *The Hymn of the Pearl*⁴ onde um príncipe é mandado por seus pais, o rei e a rainha, para cumprir uma missão num país estrangeiro: encontrar pérolas guardadas por dragões famintos. Para embarcar nessa missão sem ser reconhecido, o príncipe decide substituir sua vestimenta real por roupas mundanas.

De alguma forma, porém, os habitantes locais descobrem que o príncipe era de outro lugar, que ele não era dali. Então dão de comer ao jovem, fazem com que ele se esqueça de onde ele é e de sua missão, e acredite que seja de lá. Ao mesmo tempo os seus pais sentem a sua falta e se dão conta de que o filho havia deixado de lado a sua missão, e então mandam uma carta para lembrá-lo. Ao receber a carta, ele se recorda de quem ele é, de que é filho do rei e da rainha, e decide dar continuidade à sua missão.

O príncipe sai à procura dos dragões e quando os encontra, luta com eles um dia inteiro, consegue recuperar as pérolas, retornando ao reino de seus pais.

Logo ao chegar, deixa de lado suas roupas sujas e recoloca as vestimentas reais, que imediatamente o fazem se lembrar de sua vida real. Só então, trajado com suas vestes originais, ele retorna ao palácio do pai.

Esse mito conta a história de um jovem que viaja para um outro lugar para procurar algo de muito valor. No processo ele esquece de quem é, de onde veio, e de seus objetivos. Algo o lembra da sua missão. Ele lida com a mortalidade enquanto tenta completar a sua missão. Este processo causa ao jovem *gnosis*, ou sabedoria, o que o ajuda a superar todos os obstáculos. Para os gnósticos, atingir a sabedoria significa conhecer a si mesmo como ser divino.

O processo descrito acima descreve um processo de individuação (Jung, 1959). Na individuação, aos poucos o indivíduo acessa partes do inconsciente e as reintegram no consciente. Jung descreve esse processo como a integração do Anima (feminino) com o Animus (masculino) na psique humana, e ele foi fortemente influenciado pelo gnosticismo.

Meu processo de vida no Nyingma representou a aventura de recuperar partes inconscientes de mim (minhas pérolas) mesmo, quando precisei lutar com diversos dragões internos. Durante muitas meditações, recebi mensagens internas que me mantiveram no processo e que me lembraram, em vários momentos, de minha missão. Nas lutas com meus dragões internos, estabeleci contato com o que há de divino em mim. Foi o começo de um processo de vida que continua se desenrolando. Um dos dragões mais gigantescos que enfrentei foi a consciência da morte, uma boa luta, que me ajudou a jamais me esquecer minha essência divina e da transitoriedade de qualquer existência.

DISCUSSÃO

O processo de vida na comunidade Nyingma em Berkeley me tornou mais real porque passei por um processo de crescimento pessoal intenso. Rogers (1961) descreve o crescimento pessoal como o processo pelo qual o indivíduo se torna real, valorizando mais seus sentimentos e suas experiências. Consiste ainda em dar importância à vida como um processo, e não como algo estático, levando a pessoa a abrir-se para experiências internas e externas, a valorizar a sensibilidade, a aceitação pessoal e também das outras pessoas, assim como a desenvolver a habilidade de estabelecer relacionamentos muito mais íntimos e, portanto, satisfatórios. Eu tinha tido uma vida fácil até então, mas as dificuldades é que me ajudaram a entender que a vida é um processo de crescimento.

Minha experiência no Nyingma me mostrou, à medida que fui trabalhando para entender minhas

necessidades básicas, especialmente fisiológicas e socioeconômicas, que até então eu havia pensado muito mais nas outras pessoas do que em mim. Foram frustrações desse tipo que me motivaram a procurar respostas para melhorar minha condição interior. Enquanto esse trabalho ia sendo realizado, eu compreendia mais do que nunca, e na prática, como a vida era de fato um processo de crescimento. Rogers (1951, 1961) me proporcionou a linguagem que me permitiu exprimir aquilo que eu vivenciava e sentia.

Ao trabalhar questões básicas – fisiológicas e socioeconômicas –, experienciei frustrações e *insights* que me proporcionaram mudanças na maneira de me entender e de entender o mundo ao redor. Cresci e amadureci. Também os ensinamentos budista-tibetanos sobre morte me influenciaram de maneira profunda. A morte do corpo bem como a idéia da morte como uma metáfora da transformação me possibilitaram um novo jeito de pensar a vida e a morte.

O trabalho com a temática da morte em meditação incluiu práticas sobre a transitoriedade da vida, das relações e das experiências. O conceito de morte e o trabalho de meditação como preparação para essa experiência me modificaram demais, criando em mim um grande fascínio pela filosofia e pela psicologia budista-tibetanas. O conceito de morte, por exemplo, me ofereceu uma perspectiva para lidar com as dificuldades do dia-a-dia e perceber o mundo em sua transitoriedade uma perspectiva que até então eu não tinha.

Por causa do meu interesse em trabalhar com a temática da morte, e também em razão de minhas leituras budistas, passei e me interessar pela obra de Yalom (1980). Ele diz que a consciência da “morte atua como um catalisador capaz de conduzir uma pessoa para um estado mais elevado de ser: de um estado de perceber como as coisas são para um estado de apreciá-las como elas são”. O trabalho com o tema morte levou-me a apreciar muito mais a vida, bem como a entender suas dificuldades.

As explorações sobre esse tema acabaram por me levar ao trabalho de Kubler-Ross (1969). Ela divide o processo de perda de uma pessoa querida em cinco etapas: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação. Essas fases servem para representar também qualquer processo de mudança em que haja perda de alguma coisa importante. Comecei a me dar conta dessa dinâmica em muitas áreas: no tocante à minha imigração, nos questionamentos sobre minha sexualidade e no meu trabalho com minhas ansiedades e depressão. Para que a experiência fosse transformadora, sempre ocorria a perda de algo que até então havia sido importante mas que não estava funcionando mais para mim.

Explorar a dinâmica da morte transformou minha experiência no Nyingma em algo mais profundo.

Quando comecei a coletar dados para minha tese de mestrado através do método heurístico, eu já havia posto em curso o questionamento de toda a minha vida.

O método heurístico me ajudou a sistematizar a documentação dessas experiências. A questão da pesquisa – “Qual é a experiência de vida em uma comunidade budista-tibetana no Ocidente?” – transformou-se numa questão existencial sobre meus objetivos de vida e os significados dela. O foco inicial, que era a estrutura da comunidade Nyingma, mudou para um enfoque interno: explorar minha psicologia pessoal.

O processo heurístico, combinado com a exploração teórica e prática do budismo-tibetano, compôs em minha vida a matéria-prima de um intenso crescimento e transformação pessoal. A forma de eu interpretar a vida e meus objetivos foi profundamente alterada.

Tanto a heurística como a meditação partem da premissa de que nós mesmos possuímos as respostas para nossas questões internas, por isso desenvolver a consciência da experiência em cada momento é bastante importante para as duas perspectivas. Ter consciência dos sentimentos, dos pensamentos e das sensações corporais no instante em que eles ocorrem proporciona as informações necessárias para uma melhor compreensão da experiência. A conexão com algo maior do que a experiência do ego ou do “eu” no dia-a-dia é uma forma de integrar as perspectivas mítica e transpessoal de vida, o que pode levar o indivíduo a perceber seu dia-a-dia de modo diferente, sem ficar prisioneiro de suas emoções e desejos, passando a entendê-los de maneira mais consciente.

Na perspectiva mítica o indivíduo entende a sua experiência como um drama pertencente a uma história universal, portanto um mito se torna a lente através da qual o indivíduo enxerga o mundo. Feinstein e Krippner (1988) propõe o estudo da experiência individual através da perspectiva mítica. Eles escrevem sobre esta perspectiva como sendo uma forma profunda de interpretar a experiência e de encontrar significados inconscientes, levando ao crescimento pessoal.

REFLEXÕES FINAIS

A experiência na comunidade Nyingma me proporcionou a oportunidade de explorar a vida como um processo de crescimento pessoal que me ajudou a desenvolver de forma sistemática habilidades para explorar a minha experiência através da consciência dos meus sentimentos, pensamentos, e sensações corporais. Os conhecimentos de Budismo e de práticas de meditação e *kum nye* me ajudaram a desenvolver a consciência da experiência no momento, habilidade

bastante importante no trabalho psicológico. Além disto ficou claro que o trabalho com o aspecto somático da experiência ajudaram muito no gerenciamento e na potencial transformação da depressão e da ansiedade. A consciência da morte abriu caminhos para o aprofundamento da minha experiência e para o desenvolvimento de uma perspectiva mítica da vida.

REFERÊNCIAS

- Brechensler, D. (1983). *A heuristic study of solitude*. Unpublished Doctoral Dissertation: Saybrook Institute, San Francisco, CA.
- Buber, M. (1970). *I and thou*. Trad. W. Kaufmann. New York: Scribner's.
- Bugental, J. (1965). *The search for authenticity*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Bugental, J. (1976). *The search for existential identity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cheyne, V. (1989). *Growing up in a fatherless home: The female experience*. Doctoral dissertation: Union for Experimenting Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*, 49, 5558-B.
- Clark, J. (1988). *Duet: The experience of the psychologically androgynous male*. Doctoral dissertation: Union for Experimenting Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*, 49, 235-B.
- Feinstein, D., & Krippner, S. (1988). *Personal mythology: The psychology of your evolving self*. New York: Jeremy P. Tarcher, Inc.
- Jung, C.G. (1959). *The archetypes and the collective unconscious*. New York: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1954). *Fear and trembling and the sickness unto death*. Trad. Walter Lowrie. New Jersey: Princeton University Press.
- Kubler-Ross, E. (1988). *On death and dying*. New York: Touchstone.
- Lusseyran, J. (1987). *And there was light*. New York: Parabola.
- MacIntyre, M. (1983). *The experience of shyness*. Doctoral dissertation: Saybrook Institute. *Dissertation Abstracts International*, 43, 3016-B.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- May, R. (1967). *Psychology and the Human Dilemma*. New Jersey: Van Nostrand Co.
- McNally, C. (1982). *The experience of being sensitive*. Doctoral dissertation: Union Graduate School. *Dissertation Abstracts International*, 43, 4156-B.
- Moustakas, C. (1961). *Loneliness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Moustakas, C. (1972). *Loneliness and love*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Moustakas, C. (1975). *The touch of loneliness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research*. Newbury Park, CA: Sage.
- Pagels, E. (1979). *The gnostic gospels*. NY: Random House.
- Pearls, F.S. (1976). *Gestalt-terapia explicada*. São Paulo: Summus Editorial.
- Polanyi, M. (1966) *The tacit dimension*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Polkinghorne, D. (1982). What makes research humanistic? *Journal of Humanistic Psychology*, 22 (3), 47-53.
- Rogers, C. (1951) *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person; A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rourke, P. (1984). *The experience of being inspired*. Doctoral dissertation: Saybrook Institute. *Dissertation Abstracts International*, 45, 1296-B.
- Smith, H. (1991). *The world's religions: Our great wisdom traditions*. San Francisco: Harper Collins Publishers.
- Sartre, J.P. (1947). *Existentialism*. New York: Philosophical Library.
- Snyder, M. (1989). *The experience of really feeling connected to nature*. Doctoral dissertation: Union for Experimenting Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*, 49, 4025-B.
- Tulku, T. (1977). *Gesture of balance*. Berkeley, CA: Dharma Publishing.
- Tulku, T. (1978). *Skillful means*. Berkeley, CA: Dharma Publishing.
- Tulku, T. (1978). *Kum nye relaxation* (Part 1 and 2). Berkeley, CA: Dharma Publishing.
- Tulku, T. (1984). *Knowledge of freedom: Time to Change*. Berkeley: Dharma Publishing.
- Tulku, T. (1998). *Enlightenment is a choice*. Berkeley: Dharma Publishing.
- Varani, J. (1985). *Psychological dimensions of mystery: A phenomenological-heuristic investigation*. Doctoral dissertation: Union for Experimenting Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*, 45, 3349-B.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Recebido em: out./2007. Aceito em: out./2008.

Notas:

¹ A estupa é um símbolo da mente iluminada e do caminho para a sua realização. Ver *The Stupa: Sacred Symbol of Enlightenment*. Crystal Mirror, vol. 12. Em Tulku (1998).

² Um dos mais importantes professores da tradição Nyingma.

³ Gnosticismo: movimento religioso e filosófico do final da era helenística e início da era cristã. Nele, a salvação ocorre através do estudo do Oculto. Ver Pagels (1979).

⁴ *The Hymn of the Pearl* (O cântico religioso da pérola) é um mito gnóstico clássico encontrado no livro sagrado gnóstico *Acts of Thomas*.

Autor:

Flavio Epstein – Mestrado em Psicologia Humanística e Transpessoal no Saybrook Graduate School and Research Center em São Francisco, Califórnia. Doutorado em Psicologia Profunda da Imaginação no Institute of Imaginal Studies em Petaluma, Califórnia. Psicoterapeuta e atende crianças, adolescentes e adultos em Português, Espanhol, e Inglês em São Francisco, Califórnia.

Endereço para correspondência:

FLAVIO EPSTEIN
P. O. Box 12561
San Francisco, CA 94112
USA
E-mail: flavioepsteinphd@aol.com

APÊNDICE

Definição de Temas

- *Preocupações socioeconômicas (PLE)*: relativas a relacionamentos, amizades e a finanças.
- *Questões no trabalho (WRK)*: problemas relativos ao planejamento e à execução do trabalho, e dinâmicas com os companheiros de trabalho.
- *Crescimento pessoal (GRW)*: experiências que contêm qualidades de conhecimento de si mesmo, melhora de si, renovação e sentimentos de valor pessoal.
- *Insight (IST)*: o ato de entendimento da natureza das coisas ou a intuição, o descobrimento pessoal, o conhecimento pessoal e a consciência pessoal.
- *Experiências transcendentais (TCT)*: experiências consideradas sagradas, nas quais o indivíduo estabelece um espaço transcendental/transpessoal além do ordinário.
- *Preocupações fisiológicas (FSL)*: preocupação em suprir as necessidades físicas de alimentação, casa, descanso, segurança e sexo.
- *Frustração (FST)*: insatisfação proveniente da falta da satisfação de necessidades e de conflitos internos; algo que frustra.
- *Criatividade (CTY)*: habilidade de criar; habilidade de usar e expressar a imaginação.