



**Centro Universitário de Brasília
Faculdade de Ciências da Saúde
Curso de Psicologia**

***ANÁLISE COMPORTAMENTAL E BUDISMO:
DA FILOSOFIA À CIÊNCIA.***

LUIZ CLÁUDIO CARNEIRO

**Brasília
Novembro/2006.**

Luiz Cláudio Carneiro

Análise comportamental e Budismo:

Da filosofia à ciência.

Monografia apresentada
como requisito para
conclusão do curso de
Psicologia do UniCEUB –
Centro Universitário de
Brasília.

Prof. Orientador Geison Isidro

Brasília/DF, Novembro de 2006.

À Andréia. Amor independente de espaço e tempo.

Aos meus mestres budistas: Marcelo Sansei, Shojo Magda, Shojo Sato.

Aos meus mestres behavioristas: Eillen, Geison, Rogério.

**“Não existem fenômenos morais,
apenas uma interpretação moral dos
fenômenos.”**

Friedrich W. Nietzsche (1886/2001, p. 102)

Sumário

Dedicatória	lii
Agradecimento	iv
Resumo	Vii
Introdução	01
Dualismo x Monismo	07
O eterno problema mente-corpo	
Agência Religiosa	13
A religião como agente de controle	
Filogênese, Condicionamento Operante e Cultura	17
Autoconhecimento, comportamento com valor de sobrevivência	
Psicoterapia do Autoconhecimento	24
Análise Funcional	31
Meditação	34
Considerações Finais	40
Referências Bibliográficas	44

Resumo

Espaço e tempo são os principais limites a partir dos quais se definem conceitualmente fatos, eventos e coisas de forma geral. O espaço é a extensão indefinida aonde as coisas existem, o tempo é a extensão continua onde elas acontecem. Duas coisas são diferentes, por que não podem existir ao mesmo tempo, no mesmo espaço. Budismo e psicologia são indiscutivelmente coisas diferentes, em todos os sentidos. Este artigo não questiona esta diferença. Discute uma possível conciliação entre filosofia budista e filosofia behaviorista, segundo a concepção de uma possível ciência do comportamento humano. Nesta concepção, Budismo e Behaviorismo têm um objetivo comum, a busca da felicidade. Os caminhos diferentes se apresentam não como contraditórios, mas como complementares. O trabalho, parte de uma análise histórica do desenvolvimento da psicologia, versus o desenvolvimento do budismo. Depois faz uma comparação entre fundamentos behaviorista como: monismo, agência religiosa e condicionamento operante; e fundamentos budistas como: não-dualismo, concepção de religião e visão oriental de condicionamento. Discorre sobre as possibilidades budistas e behavioristas de se conceber conhecimento como comportamento e autoconhecimento como comportamento com função especial na solução dos conflitos do homem. Apresenta uma visão de psicoterapia monista, que, tanto para budistas como behavioristas, tem por objeto apenas o comportamento. Comportamento enquanto evento que existe em uma determinada relação de tempo e espaço. A psicoterapia, enquanto monista, questiona a existência de um “eu” isolado, absoluto, independente, e, entende o indivíduo como uma coleção e superposição de comportamentos públicos e privados, em um determinado contexto, em um determinado espaço e tempo, em uma determinada relação de interdependência. Nesta concepção, o “eu” não surge por si só, ele é condicionado. A psicoterapia monista é assim dirigida para o comportamento. É um processo contínuo de aprendizagem de aquisição, manutenção e extinção de comportamentos. A análise funcional é apresentada como instrumento de reflexão conceitual que permite perceber o que é efêmero e condicionado, através da descrição verbal dos eventos, comportamentos e ambiente. A meditação é apresentada como instrumento de percepção não-conceitual que permite distinguir entre a realidade da experiência imediata e as interpretações conceituais da experiência. Meditação e análise funcional juntas trilham um caminho prático e objetivo em busca da felicidade.

Palavras Chave: psicologia, behaviorismo, budismo, autoconhecimento, meditação.

O que separa Psicologia de Budismo não é uma questão divina, são 10 mil quilômetros de distância e 2.500 anos de história. *Buddha* nasceu no séc. VI a.C. na Índia. Wundt publicou a primeira edição do *Gundzüge der physiologische psychologie*¹, na Alemanha, em 1879. Fora estas medidas tradicionais, existem, ainda, as diferenças culturais e filosóficas de civilizações que se desenvolveram em espaço e tempo distintos, somadas à indiscutível barreira lingüística conceitual que continua a dividir o mundo em Oriente e Ocidente (Marx&Hillix, 1963/2002; Welwood, 2000/2003). Embora, Psicologia e Budismo tenham diferenças inquestionáveis, o que se sobressai neste trabalho são as semelhanças.

A palavra Psicologia deriva do latim *psiché* (alma) + *logos* (razão), etimologicamente, ciência da alma. Suas origens remontam ao séc IV a.C. com a obra de Aristóteles, *De Anima*, tratado da alma, considerado como o primeiro estudo de psicologia. Mas o termo "Psicologia" só vem surgir no século XVI, sugerido por Rudolfo Goclénio². Fica esquecido por dois séculos, e reaparece na segunda metade do século dezenove, na Alemanha, como uma disciplina específica (Marx; Hillix, 1963/2002; Farr, 1996/2001). A Psicologia esteve durante séculos integrada na filosofia, os primeiros passos, como ciência independente, acontecem quando Wundt funda em 1879 o *Institut für Psychologie*³ em Leipzig, primeiro laboratório de psicologia experimental (Farr, 1996/2001). É a partir deste acontecimento que se desenvolvem, de forma sistemática, investigações experimentais em busca da constituição de uma Psicologia enquanto ciência independente da filosofia.

Ao longo do tempo foram surgindo escolas de pensamentos diferentes, como o Estruturalismo, o Associacionismo, a Psicanálise, o Behaviorismo, o Gestaltismo e, o Humanismo, sem que nenhuma conseguisse unificar posições. Cada grupo, com a sua

¹ Elementos de Psicologia Fisiológica

² Médico alemão, professor de física, medicina e matemática da Philipps University of Marburg (1572/1621)

³ Laboratório para pesquisas psicológicas

própria orientação teórica e metodológica, abordava o estudo da natureza humana a partir de diferentes técnicas (Cabral, 2001).

Os conceitos gerais da psicologia moderna de hoje são fruto direto e indireto destas principais escolas, mantida a divisão entre uma concepção de psicologia enquanto ciência da mente, concebida como uma ciência humana e social, e outra de psicologia enquanto uma ciência comportamental, concebida como uma ciência natural (Marx&Hillix, 1963/2002). Por trás desta dicotomia, *mentalistas* versus *comportamentalistas*, está o problema da subjetividade. A dúvida entre a possibilidade ou impossibilidade “de um tratamento científico para a vida interior dos indivíduos”, onde se tem de um lado, uma concepção de indivíduo como objeto de uma psicologia, que não é ciência e, do outro, uma concepção de indivíduo, como objeto de uma ciência que não é psicológica (Figueiredo citado em Tourinho, 1993, p.02).

Este texto trabalha com a visão de psicologia comportamental “como o estudo de interações das modificações recíprocas do homem – visto como um todo – e seu ambiente; ambiente este que pode ser decomposto, somente como recursos de análise, em externo (social e físico) e interno (biológico e histórico)” (Todorov citado em Neto, 2003, p.48). Trabalhar com uma visão behaviorista não significa ignorar a “vida interior”, A concepção errônea de que o behaviorismo radical ignora a vida mental é levantada por Skinner (1974/2002) na introdução do seu livro *Sobre o Behaviorismo* e rebatida por seus seguidores. Para Tourinho (1993) não se justificam as acusações de que as abordagens behavioristas não são psicológicas por ignorarem a vida mental, pelo contrário, o behaviorismo inova no campo das ciências do comportamento, justamente no tratamento que dá a questão da privacidade. Segundo Skinner (1974/2002):

O behaviorismo radical restabelece um certo tipo de equilíbrio. Não insiste na verdade por consenso e pode, por isso, considerar os acontecimentos ocorridos no mundo privado dentro da pele

humana. Não considera tais acontecimentos inobserváveis e não os descarta como subjetivos. Simplesmente questiona a natureza do objeto observado e a fidedignidade das observações (p.19).

O behaviorismo radical não despreza a “vida interior”, a trata como evento privado, como fenômeno físico, sem qualquer condição distinta daquela dos eventos públicos, enfatizando que “o que ocorre de forma privada a um individuo é tão físico quanto comportamentos publicamente observáveis” (Skinner citado em Tourinho, 1993, p.09).

Segundo o *Lama*⁴ Angarita Govinda (1989/1994) o budismo, como caminho para realização prática, é uma religião, como formulação intelectual desta experiência, é uma filosofia, e como resultado de uma auto-análise sistemática, é uma psicologia. Nas três concepções é uma doutrina não dogmática baseada em algumas teorias fundamentais.

A primeira teoria é a caracterização da existência. No budismo a existência tem quatro características, que em sânscrito⁵ são: *Anikka*, *Dukkha*, *Anatman* e *Nirvana*. *Anikka* significa impermanência, propriedade fundamental de tudo que é condicionado, não existe nada permanente, tudo está em constante mutação. *Dukkha* é o sofrimento, a insatisfação e a dor, que se originam do apego. A terceira característica, *Anatman*, é característica da impessoalidade, é a “ausência do eu”, é a negação do ego. Não existe um eu no sentido de substância, permanente e independente. Não existe uma identidade. *Nirvana*, a última característica, significa extinção, é a meta da prática budista, condição onde a pessoa se liberta do apego às ilusões, é o estado do não-ego, é o estado do vazio (Bercholz,1994; Da Silva, 1998; Das, 1997/2001; Govinda, 1989/1994; Moacanin, 2002; Lowenthal, 1993/1995; Rahula, 1959/1974; Suzuki, 1970/1994; Tokuda, 1970/1997; Tsering, 2003; Welwood, 1984/2003).

⁴ Em sânscrito, mestre, guru

⁵ “uma das mais antigas línguas clássicas da Índia” (Ferreira, 2004/2005, p.724)

Buddha, palavra de origem sânscrita, é aquele que despertou, é traduzida como o iluminado, e entendida como um estado condicionado. A personificação do *Buddha* que se conhece, se refere a um príncipe indiano, chamado *Sidharta Guatama*⁶, nascido no Séc. VI a.C. em *Kapilavatsu*, capital de um pequeno reino, no hoje Nepal. Segundo a tradição, depois de seis anos de práticas ascéticas *Sidharta* renunciou a elas e se dedicou exclusivamente à meditação. Com a mente livre, fruto da meditação, *Gautama* alcançou o estado de iluminação e se tornou um *Buddha*. A partir da sua experiência começou a difundir o caminho em busca da iluminação. É chamado, de forma diferenciada, de *Buddha Histórico* ou *Buddha Sakyamuni*⁷, isto, porque pela tradição budista existiram, existem e existirão vários *Buddhas*. Todas as pessoas são um *Buddha* em potencial, todas têm o poder de se libertar e, um dia, alcançar a condição de iluminado (Bercholz,1994; Da Silva, 1998; Das, 1997/2001; Govinda, 1989/1994; Moacanin, 2002; Lowenthal, 1993/1995; Rahula, 1959/1974; Suzuki, 1970/1994; Tokuda, 1970/1997; Tsering, 2003; Welwood, 1984/2003).

A palavra *Dharma*, também de origem sânscrita, literalmente manifestação da realidade e do estado geral das coisas, é usada para definir o conjunto dos ensinamentos do *Buddha*. Sua essência foi expressa por *Sidharta Gautama* em seu primeiro sermão após sua iluminação, conhecido como o “Sermão de Benares”⁸. Nesta pregação ele expôs uma segunda teoria fundamental do budismo: as Quatro Nobres Verdades - toda existência é sofrimento; existe uma causa para o sofrimento; existe uma maneira de se libertar do sofrimento e; o caminho que leva ao fim do sofrimento é o Caminho do Meio (Bercholz,1994; Da Silva, 1998; Lowenthal, 1993/1995; Minganti, 2002; Tokuda, 1997; Welwood, 2000/2003).

O Caminho do Meio, também chamado pelos budistas de Caminho Óctuplo, é o caminho para a cessação do sofrimento. Nasceu da experiência do *Buddha Sakyamuni*,

⁶ **Buddja Histórico, fundador do budismo (563 – 483 a.C.)**

⁷ **Do sânscrito, Sábio do reino dos Shakyas; título dado ao Buddha histórico, Siddhartha Gautama.**

⁸ **Sermão dirigido aos cinco ex-companheiros ascetas, no Parque das Gazelas, em Benares, Índia.**

que experimentou e reconheceu a inutilidade dos extremos, e concluiu que nem o ascetismo, nem o prazer exacerbado permitem alcançar a felicidade. O Caminho Óctuplo segue oito princípios, divididos em três treinamentos: *prajna*⁹, sabedoria, representa a prática da visão correta e pensamento correto; *shila*¹⁰, ética, é a prática da fala correta, ação correta e meio de vida correto; e o terceiro treinamento, *samadhi*¹¹, meditação: esforço correto, atenção correta e prática correta. São princípios relacionais, ligados entre si, que ajudam a compreender as características da existência: impermanência, sofrimento e impessoalidade, que conduz ao estado de *nirvana*, de extinção.

A partir do **Sermão de Benares**, uma grande quantidade de interpretações se desenvolveu, algumas mantiveram a essência dos aspectos práticos da doutrina, enquanto outras incorporaram questões metafísicas e ontológicas, não raro contraditórias e conflitantes. Nos séculos subsequentes à morte do *Buddha* surgiram diversas tradições divididas em três grandes correntes: *Theravada*, *Mahayana* e *Varayana*. A corrente *Theravada*, tradição mais antiga, é conhecida como o Budismo Original, aquele que manteve de forma mais fiel os ensinamentos do *Buddha Histórico*. Ela se difundiu no sudeste asiático pelos países hoje conhecidos como Tailândia, União Myamar, Camboja, Laos e Sri Lanka. No ocidente, foi a que mesmo se expandiu. A *Mahayana* se desenvolveu a partir da *Theravada*, e é o guarda-chuva das escolas budistas conhecidas no ocidente como a *Zen*, *Soka Gakkai*, e *Terra Pura*. Nasceu ao norte da Índia, se expandindo através da Mongólia, Nepal, Tibet, Vietnã, China, Coréia e Japão, chegando ao ocidente, inicialmente, pelas mãos dos imigrantes asiáticos. A terceira corrente, a *Varayana*, é uma variação tibetana da *Mahayana*. Foi a que mais incorporou aspectos místicos, principalmente das práticas *Xamânicas* e da religião *Bon*, presentes no Tibet antes da chegada do budismo. O Budismo Tibetano é hoje uma das correntes mais conhecidas no ocidente, impulsionada, principalmente, pelo trabalho de ativistas dos direitos humanos em defesa da autonomia do Tibet, e pelo carisma do seu

⁹ Do sânscrito

¹⁰ Do sânscrito

¹¹ Do sânscrito

líder Tenzin Gyatso , o 14° *Dalai Lama*¹², ganhador do prêmio Nobel da Paz de 1989 (Da Silva, 1998; Minganti, 2002; Moacanin, 1986/1995).

Na construção deste trabalho foram usados textos das três correntes, com ênfase nos princípios do Budismo *Theravada* e nas práticas da Escola *Zen*. Essa escolha não está exclusivamente ligada à história ambiental do autor, mas também a história do budismo e a sua utilidade como uma Psicologia Oriental, reflexiva sobre a natureza humana, seus problemas e soluções. Nesse sentido, procurou-se isolar as questões metafísicas, próprias a algumas correntes, e centrar-se nos ensinamentos de ver o mundo como ele é e crer na realidade objetiva dos fenômenos.

O objetivo do trabalho é demonstrar que Budismo e Psicologia apesar de pertencerem a mundos tão distintos, não são tão diferentes. Demonstrar que apesar de se desenvolverem sobre ambientes sócio-culturais, marcadamente, diferentes, geograficamente, em extremos opostos, e em tempos, historicamente distintos, apontam para uma mesma direção. Demonstrar que é possível conciliar uma filosofia oriental antiga, com um sistema psicológico ocidental contemporâneo, onde métodos e teorias, de ambos os sistemas, podem, perfeitamente, se ajustar às necessidades do mundo atual, independente dos limites de espaço e tempo.

Atualmente existem diversos trabalhos relacionando fundamentos e práticas budistas com escolas psicológicas ocidentais. Nestes trabalhos predominam, basicamente, comparações com Freud, Jung, e Maslow. São raros, ou mesmo inexistentes, estudos sobre a relação entre budismo e a filosofia comportamental de Skinner. A relevância deste trabalho está em suprir esta carência de investigação, e demonstrar, que apesar da aparente incompatibilidade, existe muito mais semelhança do que diferença, entre, a ênfase budista à vida interior e, o dito “desprezo” behaviorista da subjetividade.

¹² **Dalai**, significa Oceano; **Lama** é a palavra tibetana para mestre, **Dalai Lama** pode ser traduzido como "Oceano de Sabedoria", é um título dado a encarnação de mestres do Budismo Tibetano.

Dualismo x Monismo

O eterno problema mente-corpo

“De fato, dada a absoluta autonomia e heterogeneidade da *res extensa* e da *res cogitans*, toda relação entre corpo e espírito é metafisicamente impossível; e no entanto a ação recíproca entre alma e corpo se manifesta experimentalmente como real.”

Humberto Padovani (1954/1956, p. 235)

Séculos e séculos de esforço científico e filosófico não foram suficientes para resolver o problema mente-corpo. Reconhecidamente nenhum método científico conseguiu, ainda, uma solução definitiva para o problema (Marx&Hillix, 1963/2002). Talvez não seja justo colocar toda a responsabilidade na filosofia cartesiana. Nos escritos de Platão, havia referências de que o pensamento da época já dividia o homem em dois componentes (Marx&Hillix, 1963/2002). Na filosofia oriental, o Jainismo, movimento filosófico contemporâneo e conterrâneo ao budismo, tinha preceitos metafísicos que reconheciam a existência de um mundo material, concebido segundo uma doutrina realista-atomista, e outro espiritual, onde estaria o conhecimento absoluto (Padovani, 1954/1956). Mas é de fato Descartes a *fons et origo*¹³ dos conflitos e contradições que manteve e continua a manter a discussão entorno de uma Psicologia ora como uma ciência da mente, ora como uma ciência do comportamento.

O dualismo cartesiano pressupõe que o indivíduo pode ser dividido em duas partes: mente, *res cogitans* e, corpo, *res extensa*, onde o corpo é espacial e temporal, e submetido às leis da física, enquanto a mente, como negação disto, é não espacial e não está submetida às leis da física. Essa divisão é uma exclusividade humana, e

¹³ Do latim, fonte e origem

assim a principal diferença entre o homem e o animal (Abib, 2003; Padovani, 1954/1956). Mas a fórmula cartesiana, suposta como uma solução, levou a outro problema: Se existe uma mente separada de um corpo, então, qual a relação entre as duas partes? (Marx&Hillix, 1963/2002).

O monismo, oposto ao dualismo, elimina esta questão, mas não resolve de forma definitiva o problema mente corpo. Segundo o monismo, toda a realidade se compõe de uma substância única, ignorando ou a existência do mundo físico, ou a do mundo mental, ou ainda, os concebendo, físico e mental, como aspectos de uma experiência só (Cabral, 2001; Padovani 1954/1956). Tem também sua origem na Grécia antiga, no materialismo de Demócrito, e em sua escola atomística que pressupunha uma realidade física subjacente. Na filosofia oriental, contemporânea a Demócrito, surge na forma da não dualidade budista, que ignora as discussões metafísicas e concentra a busca da verdade na experiência objetiva dos fenômenos. Depois, no idealismo subjetivo de Berkeley, onde aparece como monismo mental, que nega o mundo físico, e pressupõem a existência de uma realidade mental subjacente. Mas é no Fenomenismo empírico de David Hume que adquire sua importância para desenvolvimento de uma futura ciência do comportamento. Na filosofia de Hume não há nem mente nem corpo, o que existe são idéias resultantes de impressões sensoriais. Todo conhecimento humano é a combinação de sensações limitadas ao mundo da experiência. (Marx&Hillix, 1963/2002; Padovani, 1954/1956; Welwood, 2000/2003).

Indiscutivelmente foi a herança mentalista de Descartes, que ao se ajustar perfeitamente à ideologia judaico-cristã, dominou o pensamento ocidental e influenciou o desenvolvimento da psicologia como uma ciência da mente (Cabral, 2001; Padovani, 1954/1956). Ao monismo restou uma participação crítica que restringiu sua influência a uns poucos teóricos, entre eles os behavioristas. No oriente o dualismo jainista não teve o mesmo poder de Descartes, e acabou quase esquecido, dando lugar ao não dualismo budista que exerceu grande influência no desenvolvimento de uma Psicologia Oriental

baseada no autoconhecimento, no reconhecimento direto e não conceitual da natureza dos fenômenos (Da Silva; 1998; Padovani, 1954/1956).

O monismo surge inicialmente no behaviorismo radical de Watson na forma materialista de Demócrito. Ele se propõe a resolver o problema mente corpo através de uma solução monista física, ignorando a mente, e colocando a consciência como experiência individual sem qualquer valor científico (Marx&Hillix, 1963/2002). No behaviorismo radical de Skinner (1990), surge um monismo mais próximo ao defendido por Hume, concebendo mente e corpo como aspectos de uma experiência única, onde o cérebro é parte do corpo e o que ele faz é parte do que o corpo faz.

Para o psicólogo social Farr (2001), o behaviorismo não enterrou o fantasma de Descartes, apenas deu uma outra cara para o dualismo cartesiano. É fato que as análises de Skinner estão recheadas de dualidades, especialmente à sua divisão de eventos entre públicos, que são diretamente acessíveis à investigação empírica e, eventos privados, que, do ponto de vista público, são acessíveis somente de forma inferencial. Também aparece em suas análises, outra característica tipicamente da mente cartesiana, a existência de eventos irremediavelmente privados, que só podem ser reconhecidos pelo próprio indivíduo, sendo, diretamente, inacessíveis para outras pessoas. Skinner reconhece estas características dualistas, e se defende dizendo que não há um dualismo metafísico:

É verdade que falar de um mundo público e de um mundo privado 'leva a uma interpretação dualista', mas o dualismo é simplesmente aquele entre o público e o privado, não entre o físico e o mental; e a distinção de público e privado é uma distinção de fronteiras, não de natureza (Skinner citado em Tourinho, 2003, P. 33).

Outro dualismo básico da teoria de Skinner está na separação entre organismo e ambiente, que para Abib (2003) é na verdade uma questão de relação, onde organismo e ambiente são construções *a posteriori*, que não existem um sem outro. O monismo behaviorista não é a negação da dualidade cartesiana, mas a porta para a interpretação dos fenômenos psicológicos como fenômenos relacionais. Não uma relação metafísica, mente corpo, mas uma relação real entre um organismo que se comporta e o mundo físico e social a sua volta.

De forma semelhante ao behaviorismo, a base da filosofia budista está construída em cima de princípios da não dualidade e da relatividade dos fenômenos. Primeiro, é importante entender, o porquê do uso da expressão não dualidade, ao invés do termo monismo. Esta é uma questão que está além da significação puramente gramatical. O uso extensivo de negações faz com que muitas vezes o budismo seja considerado como uma filosofia *niilista*¹⁴, mas para o budismo, expressar positivos através de termos negativos, tem o sentido de mostrar a realidade sem limitações (Govinda, 1989/1994; Minganti, 2002). Segundo Lama Govinda (1989/1994):

Os conceitos positivos existem para tornar alguma coisa tangível ou para delimitá-la. Se dissermos que uma coisa é verde, isso exclui todas as cores, exceto a verde, ao passo que se dissermos que não é verde, então deve-se admitir todas as cores exceto a verde (p.73).

O que parece niilismo é um exame racional de concepção da realidade e, não uma negação da realidade.

¹⁴ De niilismo, doutrina segundo a qual nada existe de absoluto, freqüentemente relacionada à filosofia de Friedrich Nietzsche, mas o próprio Nietzsche rejeitava o rotulo de niilista.

De forma geral, tanto o budismo como o behaviorismo, se encaixam na *gnosilogia*¹⁵ de Hume, ambos defendendo o conhecimento humano como rigorosamente empírico. Quando se desce um degrau, até o conceito de substância, que Hume nega sua materialidade e a define como uma constante associação de percepções produto da experiência, os encaixes budistas são quase perfeitos. Um dos conceitos centrais do budismo o *sunyata* ajuda a demonstrar isto. *Sunyata*, do sânscrito, é traduzido literalmente como vazio. No budismo *Mahayana* todas as coisas são consideradas vazias, sem essência, enquanto no *Theravada* este conceito é aplicado somente a pessoas. Isso não significa que pessoas e coisas não existam, mas que são relativas (Bercholz, 1994; Da Silva, 1998; Govinda, 1989/1994). *Sunyata* quer dizer assim que todas as coisas e todos os eventos que constituem o mundo têm a mesma natureza impermanente, exigindo causas e condições para a sua existência. Assim, tanto pessoas como acontecimentos, em que elas possam ser observadas, são todos igualmente vazios, não tem substância própria.

Nas palavras do 14º *Dalai Lama* “O mundo é apenas conceituação e sua existência é relativa.” (Gyatso citado em Da Silva, 1998, p.259). A coisa em si é uma conceituação do pensamento lógico analítico, alguma coisa que na realidade não existe, não há coisa alguma que exista em si, tudo surge e consiste apenas em relação dependente a outras coisas, embutido em relações, em mudanças contínuas. Para o budismo, a natureza essencial de todos os fenômenos surge, opera e acaba em dependência condicional, em relacionamento mútuo (Govinda, 1989/1994). Segundo Mestre Tokuda (1970/1997) há um limite na nossa percepção, esse limite origina o nome, e o nome identifica as coisas com palavras. Este limite conceitual é o que o budismo chama, em *sânscrito*, de *sâmsara*¹⁶, a forma. (Da Silva, 1998; Das, 1997/2001; Rahula, 1959/1974; Suzuki, 1970/1994; Tokuda, 1970/1997; Welwood, 1984/2003).

¹⁵ “estudo das fontes, limites e valores do conhecimento humano” (Ferreira, 2004/2005, p. 435)

¹⁶ Literalmente, existência cíclica, na qual todos os seres estão sujeitos a constantes renascimentos e sofrimentos, Roda das Reencarnações.

Sâmsara significa girar em círculos, é forma pela qual se cria uma visão ilusória da realidade das coisas. Esta forma tem duas características: aparência e nome. “Isto é uma mesa. Isto é uma cadeira. Assim nos pensamos que entendemos o que é isto. Este limite é a forma e tem duas características: a primeira é a aparência. A mesa tem quatro pés, tem gavetas, mas olhando bem, não é mesa, é madeira; e a madeira são moléculas e átomos, e por aí vai. Aparentemente é, mas olhando bem, o que é?” (Tokuda, 1970/1997, p. 18). A segunda característica da forma, o nome, se origina na ação verbal, na linguagem. A partir da língua tudo que tem forma, tem nome. A mesa ocupa espaço, espaço que outras coisas não ocupam ao mesmo tempo, assim entende-se as coisas e se coloca nomes. *Sâmsara* é o outro lado do *sunyata*. No *Sutra*¹⁷ do Coração, escritura clássica do budismo *Mahayana* está escrito: “A forma é o vazio, o vazio é a forma, o vazio não é nada se não a forma, a forma não é nada senão o vazio.” (Citado em Welwood, 2000/2003, p. 66) Willian James substituiu forma pelo termo pleno, mas em essência, diz a mesma coisa: “Em cada aumento de sensação, em cada esforço para se lembrar, em cada progresso em direção à satisfação de um desejo, a alternância entre vazio e pleno se revela como a essência do fenômeno, onde vazio e pleno existem tão somente em relação um ao outro, sendo feitos do mesmo material” (Citado em Welwood, 2000/2003, p.66).

Talvez seja nesta concepção, relacional e não dualista, que o budismo mais se aproxime do Behaviorismo Radical de Skinner. Para ambos, organismo e ambiente são relativos, um não pode existir sem o outro. Mente e corpo não são coisas que possam existir separados, são aspectos de uma mesma natureza.

¹⁷ Recipiente onde são jogadas as jóias. São escrituras budistas, os sermões e diálogos do Buddha, e os escritos posteriores de seus seguidores (Tokuda, 1970/1997)

Agência Religiosa

A religião como agente de controle

“O controle que define uma agência religiosa no sentido mais restrito se deriva de uma apregoada conexão com o sobrenatural, através da qual a agência arranja ou altera certas contingências que acarretam boa ou má sorte no futuro imediato, ou benção eterna ou danação na vida por vir.”

B. F. Skinner (1953/2000, p. 383)

Encaixar o budismo em uma categoria única como religião, filosofia ou sistema psicológico é uma missão complexa. Muitos estudiosos já tentaram e, na maioria das vezes, chegaram a conclusões contraditórias (Minganti, 2002; Epstein, 2002; Welwood, 1984/2003). Não interessa entrar nesta polêmica classificatória. Mantendo o foco behaviorista, o que interessa é saber se o budismo se encaixaria ou não no conceito de *Agência Religiosa* de Skinner.

Segundo Skinner (1953/2000) “O grupo exerce um controle ético sobre cada um de seus membros através, principalmente, de seu poder de reforçar ou punir” (p.364). Esse poder se origina da quantidade e da importância das outras pessoas do grupo sobre o indivíduo. A principal técnica de controle do indivíduo, que vive em um grupo, é a classificação do comportamento como “bom” ou “mau” e reforçado ou punido de acordo com isso. Essa classificação é definida na medida em que o comportamento “bom” reforça outros membros do grupo e o comportamento “mau” pune. O grupo nem sempre é bem estruturado e organizado, o poder de controle tem mais sucesso através do que o behaviorismo chama de *agências controladoras*. Essas agências,

que manipulam conjuntos particulares de variáveis, foram agrupadas por Skinner (1953/2000) em seis campos: ético, governo, religião, psicoterapia, economia e educação. Na agência ética a classificação inicial do comportamento “bom” ou “mau” deriva para “certo” ou “errado”, na agência governamental para “legal” e “ilegal” e assim cada agência, a partir de um dado conjunto de procedimentos, define os comportamentos em relação a sua fonte de poder.

No caso da *agência religiosa*, o behaviorismo define que o controle se origina de uma eficiente conexão com o sobrenatural, que promete a seus seguidores um futuro feliz ou infeliz contingente aos seus comportamentos. Aquele que se comporta da maneira definida pela agência como “correta” poderá receber seu reforço. Do mesmo modo que aquele que se comportar de maneira “incorreta” poderá ser punido (Skinner, 1953/2000). No budismo não existe esta conexão sobrenatural. O *Buddha Histórico*, *Sakyamuni*, foi uma pessoa normal, de carne e osso, casou, teve filho e morreu da forma mais humana possível: vítima de uma infecção intestinal causada por uma intoxicação alimentar (Minganti, 2002). O *Dharma*, conjunto dos ensinamentos do *Buddha*, não se ocupa de discussões metafísicas, trata basicamente da natureza e da experiência humana (Da Silva, 2000; Rahula, 1959/1974). A base do *Dharma* é o entendimento, entendimento este, sempre produto da experiência imediata, sob o ponto de vista de que somente aquilo que foi experimentado tem valor de realidade (Govinda, 1989/1994). Mas ao mesmo tempo, o budismo afirma que ser feliz ou infeliz é uma questão contingente ao comportamento, a diferença é que, não existe uma força sobrenatural controladora que define o que é um comportamento correto e o que é um comportamento incorreto, nem a idéia de pecado, ou, a de um Deus que proíba ou recomende comportamentos (Lowenthal, 1993/1195; Moacanin, 1995).

Porém, o behaviorismo não está interessado exatamente na estrutura da agência, para Skinner o importante são os procedimentos de controle. A principal técnica de controle *da agência religiosa* é uma extensão das técnicas de controle ético e governamental, agregada a reforçadores como céu e inferno, que potencializam

reforços positivos e negativos. O comportamento não é, apenas, “bom” ou “mau”, “correto” ou “incorreto”, ele é “moral” ou “imoral”, “virtuoso” ou “pecaminoso” (Skinner, 1953/2000). A pessoa que se comporta de maneira “imoral” está cometendo um pecado. Esse pecado é uma ameaça à sua busca pelo “paraíso” e gera uma condição aversiva contingente ao comportamento classificado como “imoral”. Para Skinner (1953/2000), estes reforçadores ditos como “divinos” são muito mais poderosos que os reforçadores de controle governamental, de forma que o comportamento, definido pela *agência religiosa* como moral ou imoral, serve como estímulo discriminativo para outros comportamentos definindo possibilidades de reforço ou punição.

No Oriente não existe a dualidade ocidental céu e inferno. O *Nirvana*, a quarta característica da existência budista, comumente associado ao Paraíso judaico-cristã, além, de não possuir um inferno oposto, conceitualmente é muito diferente do Céu. Traduzindo, de forma literal, *Nirvana* significa “extinção” e é descrito, não como um lugar, mas como uma condição, onde o indivíduo se liberta do apego a ilusões, afetos e desejos. Atingir o *Nirvana* significa atingir o estado do não-ego, atingir o vazio, o *Sunyata*. Assim como o Céu, o *Nirvana* é uma meta, mas não é preciso morrer para atingi-lo, é um estado alcançável em vida, podendo ser um momento da vida cotidiana (Bercholz, 1994; Rahula, 1959/1974). Não existe também no budismo a idéia de “pecado” e nem a idéia de um Deus controlador. Atingir o *Nirvana* é uma responsabilidade plena do indivíduo por meio da sua história de vida e não uma determinação de uma força sobrenatural. Apesar de comumente usadas em textos budistas publicados no ocidente, as palavras “moral” e “imoral” não são as mais apropriadas para definir, sob o ponto de vista budista, comportamentos que estimulam respostas positivas ou negativas. No budismo, o efeito de um comportamento é considerado na medida em que corresponde ou não à realidade, e neste contexto usa-se mais os termos “saudável” e “pernicioso” (Govinda, 1989/1994; Tsering, 2003). Pode se dizer que isto é apenas um jogo de palavras e que no fim tudo recai no clássico dualismo cartesiano. Mas não. Existe uma diferença empírica a ser considerada. Quem define o que é “saudável” ou “pernicioso” não é uma *agência*

religiosa ou uma força sobrenatural, mas sim uma experiência objetiva da realidade. Assim, de forma genérica, o budismo diria: se você tomar veneno, você pode morrer. Morrer, não por uma determinação divina, mas por uma comprovação real de que determinada substância afeta negativamente o funcionamento do organismo.

Nesses termos, o budismo não se encaixa no conceito de *agência religiosa*. Isto não quer dizer necessariamente que, enquanto parte de um sistema social, o budismo não seja ou não tenha sido usado como uma agência controladora, mas na sua essência ele é não dogmático e por extensão não controlador.

Filogênese, Condicionamento Operante e Cultura

Autoconhecimento, comportamento com valor de sobrevivência

“Condicionamento operante não é puxar cordas para fazer uma pessoa dançar; é planejar um mundo no qual a pessoa faz coisas que afetam esse mundo, que, por sua vez, afeta a pessoa.”

B. F. Skinner
(citado em Fadiman, 1986/2002, p. 194)

Segundo o Behaviorismo, o comportamento do organismo é produto de três níveis de variação e seleção. No primeiro nível, filogenético, é onde acontece a evolução da espécie como um todo e, de seus comportamentos específicos, é o que se chama de seleção natural. O processo é longo e lento e tem a falha de que o comportamento evolui de forma eficaz somente para um futuro muito parecido com o passado que o selecionou. No segundo nível, ontogenético, características do meio ambiente selecionam os comportamentos do indivíduo, é o condicionamento operante. O comportamento é reforçado por conseqüências que adquiriram seu poder de reforçar através da seleção natural, mas que não possuem estabilidade necessária para influenciar na evolução. Comparado à seleção natural é um processo muito mais rápido. Enquanto a evolução leva milhares de anos, o repertório de comportamento de um indivíduo tem que ser construído durante o espaço de uma vida, não mais que cem anos. O terceiro nível é o cultural, onde diferentes contingências de variação e seleção produzem uma grande diversidade de culturas, culturas estas que diferem entre si pelo *modus operandi* pelo qual seus membros solucionam seus problemas. Apesar de não ser um processo biológico, a evolução cultural tem o mesmo problema da seleção

natural, ela prepara o grupo para um mundo igual ao qual a cultura evoluiu (Skinner, 1953/2000, 1990;Tourinho, 2003).

Para o entendimento da questão do autoconhecimento se faz necessário um corte de análise a nível ontogenético, associado às diferenças culturais entre Ocidente e Oriente. A questão da diferença cultural é importante por dois motivos, um o próprio Skinner (1953/2000) reconhece a existência de um extenso desenvolvimento do autoconhecimento em culturas orientais, enquanto que no ocidente é enfatizado somente de tempos em tempos, outro é que é por meio da linguagem que a cultura possibilita a aquisição de novos comportamentos, e como já foi dito anteriormente a diferença lingüística foi, e continua sendo uma das principais barreiras entre Ocidente e Oriente.

No senso comum, a palavra conhecimento é usada como sendo algo armazenado na mente que permite ao indivíduo comportar-se de maneira adequada numa determinada situação. Na concepção de Skinner conhecer é meramente comportar-se de forma discriminativa ante estímulos (Marçal, 2003; Tourinho, 1993). Conhecer não descreve ocorrências internas do indivíduo, mas diz respeito a algo que acontece nas suas relações com o mundo físico e social, é uma probabilidade de o indivíduo agir de modo produtivo, ligada ao repertório do indivíduo, e explicada pela sua historia passada de exposição às contingências, onde as conseqüências reforçadoras selecionam respostas e aumentam sua probabilidade de emissão no futuro (Abib, 2003). Na mesma linha de Skinner, para o budismo, conhecer é comportar-se, é estar em contato com alguma coisa do ambiente físico e social, que nasce quando uma base sensitiva interna entra em contato com um objeto ou forma do mundo exterior. O conhecimento é produto, em constante mudança, da relação entre o organismo e o mundo a sua volta. Não surge por si só, está sempre condicionado (Da Silva, 1998; Hanh, 2002/2003).

A distinção, que existe entre a linguagem budista e, a linguagem behaviorista, natural das diferenças culturais, pode atrapalhar, mas não impedir a identificação de semelhanças. No budismo é muito comum o uso da dicotomia felicidade/sufrimento, no behaviorismo é comum o uso de reforço/punição, são dicotomias condicionadas, que, em si, tem o mesmo significado prático. Juntando as peças, um reforço produz felicidade enquanto a punição é o próprio sofrimento. Skinner (1953/2000, 1974/2002) relaciona o conhecimento a uma probabilidade de agir de modo produtivo, como consequência reforçadora. O budismo fala do conhecimento como uma probabilidade de agir de modo que gere felicidade. O não conhecimento é punição, é a probabilidade de agir de modo que cause sofrimento (Da Silva, 1998). No condicionamento operante não há tanta diferença de linguagem, para os behavioristas o conhecimento depende de uma exposição previa a contingências de reforço, para budistas, o conhecimento depende das ligações e desenvolvimentos históricos do indivíduo (Skinner,1974/2002; Govinda, 1989/1994).

Em *Sobre o Behaviorismo*, Skinner (1974/2002) chega a especular de forma discreta sobre a questão da felicidade, mas evita assumir a paternidade:

Diz-se, às vezes, que o condicionamento operante é simplesmente um aspecto da busca da felicidade [...] A felicidade é um sentimento, um subproduto do reforço operante [...] A busca sugere um propósito: agimos para alcançar a felicidade. Mas a busca, assim como a procura, é tão somente um comportamento que foi reforçado pela obtenção de algo (p.63).

O Budismo assume, sem necessidade de DNA, que a felicidade é o objetivo último do homem, e se alinha ao behaviorismo reconhecendo que a busca pela

felicidade é simplesmente um comportamento reforçado pela obtenção de algo (Carrière, 1996). Enquanto felicidade é reforço, punição é sofrimento, é *Dukkha*.

Em termos budistas o primeiro passo para a felicidade é reconhecer que o sofrimento faz parte da vida. Ele pode ser de dois tipos: primários e secundários. Os quatro primários são intrínsecos à existência: nascer, envelhecer, adoecer e morrer. Os secundários, próprios da natureza humana, são conseqüências da separação daqueles a quem se ama, do encontro com aqueles a quem não se ama, não conseguir aquilo que se deseja e não conseguir ficar longe daquilo que não se deseja. O propósito da busca budista da felicidade é a extinção de toda forma de sofrimento, o *Nirvana* (Bercholz, 1994; Da Silva, 1998; Das, 1997/2001; Govinda, 1989/1994; Rahula, 1959/1974; Tokuda, 1970/1997). Mas, empiricamente, o budismo não sugere formas para a extinção do sofrimento, sugere apenas que é possível através do condicionamento operante produzir comportamentos que podem diminuir o grau de sofrimento, tanto primário, como secundário (Da Silva, 1998; Tokuda, 1970/1997). Os primários mais difíceis de superar, também podem ser amenizados tanto pelo condicionamento operante, como pela cultura. A morte, por exemplo, pode ter diferentes percepções. Na sociedade ocidental é vista como uma coisa extremamente negativa e lamentável, no oriente é vista como uma forma de libertação. Estas visões impõem diferentes exigências que podem produzir um maior ou menor grau de sofrimento. Para o budismo, o conhecimento da realidade objetiva dos fenômenos vai determinar o grau de sofrimento que ele produz, quanto mais se conhece, menor é o seu efeito. Assim como William James, o budismo, de forma pragmática, atribui um valor prático ao conhecimento como caminho para a busca da felicidade (Da Silva, 1998; Fadiman, 1986/2002; Govinda, 1989/1994; Tourinho, 2003).

O conhecimento pode ser visto de duas formas básicas: o conhecimento sobre o mundo e as pessoas, e o conhecimento acerca de si mesmo, tradicionalmente chamado de autoconhecimento (Marçal, 2003). Em sua obra Skinner trabalha, ora com o termo autoconhecimento, ora consciência, e ainda usa autodiscriminação como

sinônimo. Já para Tourinho (1993), autoconhecimento é a palavra que mais se aproxima das formulações de Skinner sobre a consciência. No Budismo há também uma grande confusão entre conhecimento, consciência e autoconhecimento. A palavra *prajna*, do sânscrito, é a mais usada como consciência, no sentido de sabedoria vivenciada diretamente, mas também é usada como conhecimento e como autoconhecimento (Berholz, 1994; Da Silva, 1998; Tokuda, 1970/1997). Esta multiplicidade lingüística não chega a ser um problema. A grande polemica é sobre a efetiva posição do behaviorismo radical em relação ao autoconhecimento, principalmente quanto à questão de como tratar a subjetividade como objeto de investigação científica. Tanto Skinner, quanto Tourinho, e outros behavioristas se empenham em defender a possibilidade da existência do autoconhecimento, mas pouco especulam sobre o que é o autoconhecimento em si e a sua importância na busca para solução de problemas humanos. Eles definem o autoconhecimento como uma discriminação de estímulos gerados pelo próprio indivíduo a partir do reforçamento de discriminações de eventos públicos, onde autoconhecer-se é discriminar estímulos e respostas encobertos. Depois apontam algumas vantagens e voltam à discussão sobre o lugar do autoconhecimento no behaviorismo (Marçal, 2003; Skinner 1953/2002, 1974/2002, 1990; Tourinho, 1993).

O Budismo é heurístico, reconhece a dificuldade da investigação científica, mas se esforça para explicar a importância do autoconhecimento como condição capaz de proporcionar felicidade ao indivíduo. A explicação que o budismo busca pode ser analisada em termos behavioristas. O autoconhecimento como comportamento estimula reforços positivos. No condicionamento operante os comportamentos que produzam conseqüências que tem valor de sobrevivência têm mais probabilidade de ocorrer. O condicionamento é o fortalecimento do comportamento que resulta do reforço e, o operante é a ênfase ao fato de que o comportamento opera sobre o meio ambiente para gerar conseqüências, assim “diz-se que o comportamento é fortalecido por suas conseqüências e por tal razão as próprias conseqüências são chamadas de ‘reforços” (Skinner, 1974/2002, p.38). Assim quando a pessoa se autoconhece ela é capaz

descrever o seu comportamento e as variáveis das quais é função, e a partir disto produzir outras variáveis que desempenharão um papel no controle dos comportamentos futuro. O reforço não é alterado, o meio ambiente não é ignorado, mas o comportamento passa a ficar sob controle das variáveis geradas pela própria pessoa.

O Budismo dá grande ênfase à “vida interior”, onde somente a experiência pessoal pode ser a prova da verdade de tudo o que é assumido como verdadeiro. É a experiência subjetiva, interior, que pode validar a teoria. Essa valorização do subjetivo não despreza o ambiente. A experiência pessoal é colocada em termos de evento privado, fenômeno físico, produto da relação com o ambiente (Da Silva, 1998; Govinda, 1989/1994, Mocanin, 1995). A diferença é que enquanto a psicologia comportamental parte de uma perspectiva científica para a investigação desses fenômenos, o budismo simplesmente aceita a hipótese de Skinner, de que eventos privados são parte do universo de cada indivíduo à qual só ele próprio tem acesso, e se concentra na importância destes fenômenos como meio para instalação de repertórios de comportamentos.

Em *Ciência e Comportamento Humano*, Skinner (1953/2000) reconhece o autoconhecimento como um repertório especial, e levanta uma outra questão: “O autoconhecimento é o repertório especial. O ponto crucial não é saber se o comportamento que um homem relata é realmente por ele observável, mas sim saber se houve alguma razão para observá-lo” (p.317). A esta questão o budismo responde: a razão para o autoconhecimento é facilitar a nossa compreensão da realidade, através da qual se pode enxergar sem distorções a natureza objetiva de todos os fenômenos (Govinda, 1989/1994). Esta afirmação vai ao encontro à explicação de Skinner de que a partir do autoconhecimento é possível os indivíduos produzirem variáveis as quais seus comportamentos futuros estarão funcionalmente relacionados (Marçal, 2003). Em outras palavras, o autoconhecimento, tanto para budistas como para behavioristas, funciona como comportamento que tem valor de sobrevivência, tem função essencial na busca da felicidade, possibilita ver as coisas como elas são, reconhecer a natureza

dos obstáculos e descobrir métodos para superá-los. É uma alternativa para a solução dos problemas humanos.

Psicoterapia do Autoconhecimento

“A verdade filosófica é absoluta: se as premissas forem enunciadas explicitamente e se o raciocínio for correto, as conclusões seguem-se necessariamente. A verdade científica é sempre relativa e provisória: é relativa à observação e suscetível de não ser confirmada por novas observações.”

William M. Baum (2005/2006, p.18)

Não é preciso nenhuma bibliografia especial para entender que Oriente e Ocidente são coisas essencialmente diferentes. Já para entender que behaviorismo e budismo, são coisas absolutamente diferentes, mas relativamente semelhantes, pode se cruzar às palavras de Skinner, Tourinho, Baum, Abib, Govinda, Tokuda, Rahula e Georges da Silva. Como resultado, surgirão então algumas verdades, no sentido “de conformidade com o real”, daquilo que de fato existe; absolutas, por não admitirem contradições, incontestáveis, reais; relativas por serem casuais, acidentais; e que seguem a mesma direção, em espaço e tempo diferentes (Ferreira, 2004/2005). O objetivo deste trabalho não é “insistir em verdades por consenso”, é trabalhar verdades possíveis, relativas, diferentes, impermanentes, que se aproximam e se afastam, em busca de um caminho que leve a felicidade, a cessação do sofrimento.

Como foi colocado, para o *Lama Angarita Govinda* (1989/1994), o budismo como pratica é uma religião, como formulação intelectual desta experiência é uma filosofia, e como resultado de uma auto-análise sistemática é uma psicologia. Para Skinner (1974/2002):

O Behaviorismo não é a ciência do comportamento humano, sim, a filosofia dessa ciência. Algumas questões que ele propõe são: É possível tal ciência? Pode ela explicar cada aspecto do comportamento humano? Que métodos pode empregar? São suas leis tão válidas quanto às da Física e Biologia? (p.07).

Para Baum (2005), a análise comportamental às vezes é parte da psicologia, outras é a própria psicologia e em outras é independente da psicologia. “Tudo que é genuinamente controverso sobre o behaviorismo deriva de sua idéia básica, de que uma ciência do comportamento é possível.” (p.15) Esta eterna dicotomia: ciência/filosofia, filosofia/religião, religião/ciência, ciência/psicologia é uma das origens do sofrimento. Ela gera distorções que deformam a percepção que se tem da realidade, produzem idéias falsas e, levam a pessoa a interpretar erroneamente os fenômenos naturais.

Deste processo incessante de contrários, o autoconhecimento, parte de um ângulo privilegiado de observação, onde tese e antítese são possibilidades para uma percepção fiel, real e objetiva dos fenômenos, não é origem, mas um caminho para a cessação do sofrimento, um caminho para a felicidade. Já na filosofia grega, Sócrates defendia o autoconhecimento como instrumento de elevação espiritual, capaz de levar o homem a felicidade (Padovani, 1954/1956). No senso comum contemporâneo o autoconhecimento é igualmente um processo de busca da felicidade, segue o sentido socrático, é místico, valoriza o subjetivo, o desconhecido, o mundo sutil. Está ligado a terapias alternativas e a práticas esotéricas. No budismo, assim como no behaviorismo, o autoconhecimento é da mesma forma um processo de superação e cessão do sofrimento, mas é objetivamente comportamento, comportamento reforçado pela obtenção de algo, comportamento em busca de felicidade (Skinner 1974/2002). Sem

misticismo, o autoconhecimento, tanto budista, como behaviorista, é um comportamento que estimula reforços positivos. É um comportamento qualitativo, onde é possível produzir variáveis próprias capazes de proporcionar felicidade.

Para o budismo uma das origens do sofrimento, *Dukkha*, está na falta de consciência da realidade objetiva dos fenômenos, na percepção errada de não reconhecer as coisas como elas são (Da Silva, 1988, Hanh, 2002/2003, Rahula, 1959/1974). A esta percepção, o behaviorismo soma as contingências das quais o comportamento é função, as incertezas sobre se um evento acontecerá ou não. A pessoa não tem noção real do contexto, nem das condições em que seu comportamento ocorre, não percebe os antecedentes, não discrimina, acha que as coisas são assim por que elas são (Baum, 2006). Percebe o conseqüente, iludida por idéias deformadas da ligação entre contexto/antecedente/comportamento/conseqüente. Ilusão que produz sofrimento. Ilusão que leva a pessoa a crer na idéia de um “eu”, uma identidade separada que se identifica com papéis sociais, imagens sócio-culturais, e auto-imagem, a qual se apega. Neste contexto conceitual ilusório “tudo parece uma fonte potencial de dor: mesmo aquilo que nos dá prazer já traz em si o receio de sua perda.” (Lowenthal, 1995, p.29) O conhecimento da realidade dos fenômenos é determinante no grau de sofrimento que ele produz, quanto mais se conhece, menor é o sofrimento. Quanto mais se ilude, maior o sofrimento.

Na abordagem fenomenológica da psicoterapia, eventos são como processos orgânicos e complexos, que não podem ser totalmente controlados nem antecipados. O futuro é imprevisível. Neste ambiente de incertezas, o benefício do autoconhecimento é trazer a pessoa para o aqui e agora, para viver a experiência imediata e saber distingui-las das interpretações conceituais (Wellwood, 1984/2003). O autoconhecimento funciona como instrumento contra a ilusão, capaz de promover melhor compreensão de si mesmo, e da realidade a sua volta. Quando a pessoa se autoconhece é capaz de aprender novos comportamentos e de desenvolver novas regras, é capaz de produzir variáveis que desempenharão um papel no controle dos seus comportamentos futuros.

O reforço pode não ser alterado, nem o ambiente, mas o comportamento fica sob controle de variáveis geradas pela própria pessoa.

O autoconhecimento envolve tanto um processo de interiorização, que inclui eventos encobertos, como um processo de exteriorização, que inclui eventos abertos. O processo de interiorização do autoconhecimento não se afasta da investigação do papel desempenhado pelo ambiente, ao contrário, tomar consciência é a percepção imediata dos fenômenos, atributos pelo qual a pessoa conhece e julga a realidade. É a associação do reconhecimento do que se faz e como se faz, com a identificação do ambiente em que se comporta e, das variáveis que determinam o porquê se comporta e como se comporta. A partir desta associação é possível alterar padrões de comportamento que sejam obstáculos ao desenvolvimento da felicidade (Brandenburg, 2005; Wellwood, 1984/2003).

Como afirma Marçal (2003), sob o ponto de vista analítico comportamental:

“...pode-se dizer que o autoconhecimento se dá em três níveis: a) saber que e como se comporta; b) saber em que situações se comporta; c) saber por quê se comporta; d) saber que efeito produz o próprio comportar-se.”

Ou seja, o autoconhecimento é a análise funcional, elaborada pela própria pessoa, é o conhecimento do seu comportamento, é o condicionamento respondente, controlado por antecedentes; é o condicionamento operante, controlado por conseqüente, é o contexto, controlado por variáveis ambientais. Budismo e behaviorismo, reconhecem o autoconhecimento como comportamento capaz, não só, de identificar, como de produzir variáveis das quais o comportamento é função. Capacidade que para Skinner (1953/2000) coloca o indivíduo em uma situação privilegiada para agir no mundo; Capacidade que para o Lama Govinda (1989/1994)

coloca o indivíduo no caminho do *nirvana*, da extinção, da libertação do apego às ilusões, e, em fim, da felicidade.

Apesar das controvérsias, tanto no Oriente, como no Ocidente, o maior obstáculo à felicidade é o apego à existência de um “eu” isolado, absoluto. No budismo a terceira característica da existência é *Anatman*¹⁸, traduzida no ocidente como “sem governador”. *Anatman*, segundo o budismo, é a doutrina da impessoalidade, do “não-eu”, do “eu” como processo, onde o “eu” é “uma série de condicionamentos psicofísicos, sucedendo-se um ao outro em rigorosa relação de causa e efeito; uma ilusão, uma formação mental.” (Da Silva, 1998, p. 217) Não existe um “eu” fixo. Na doutrina da impessoalidade a percepção de um “eu” permanente e independente é a origem de todo o sofrimento. Atribuir o comportamento a um estado mental interior, metafísico, a uma “consciência” movida independente das contingências, é ilusão, é uma desculpa para se enxergar as coisas da forma que se gostaria que elas fossem, é uma prática enraizada na ignorância. Para o *Lama Surya Das* (1997/2000) a ilusão do “ego”:

É como no Mágico de Oz, quando se descobre que não há nenhum senhor atrás da tela, apenas mais facetas, por baixo de cada superfície multifacetada. Tudo o que se pense sobre qualquer coisa é apenas imputação conceitual. Nós imputamos concretude a coisas que são relativas, e pensamos que nossos conceitos e idéias , que são relativos, são realidade factual (p.134).

A crença neste “eu” separado, cria a ilusão de que é possível existir uma entidade isolada chamada de “personalidade”, entidade egoísta e personalista. Dessa ilusão nasce o apego, condicionando a noção de permanência e egoísmo:

¹⁸ Do sânscrito.

É preciso compreender que o que se chama “eu” ou “ser” é apenas uma combinação de agregados físicos e mentais que atuam conjuntamente e interdependente, num fluxo de mudanças contínuas dentro da lei da causa e efeito; que nada é permanente, eterno, ou imutável na totalidade da existência universal (Da Silva, 1998, p.162) .

Assim como no behaviorismo, na doutrina de *Anatman*, a manifestação do “eu” é relativa, é uma coleção e superposição de comportamentos públicos e privados, em um determinado espaço e tempo, em um determinado contexto. Se você tirar alguma coisa do seu contexto ela perderá o seu significado, se colocar esta coisa em um novo contexto ela ganhará um outro significado. Assim é com o “eu”, ele não surge por si só, é sempre condicionado.

Etimologicamente psicoterapia¹⁹ significa o tratamento da alma, do ego, do “eu”. No dicionário Aurélio, psicoterapia é definida como “tratamento de distúrbios mentais e comportamentais pelo emprego de técnicas psicológicas várias” (Ferreira, 2005/2006, p.664) O dicionário técnico de psicologia de Álvaro Cabral e Eva Nick trás definição semelhante: “aplicação de técnicas especializadas ao tratamento de distúrbios mentais ou aos problemas de ajustamento cotidiano.” (Cabral, 2001, p.261) São definições amplas que permitem e misturam interpretações *mentalistas* e *comportamentalistas*. Na sua dualidade, dão ênfase tanto a conflitos internos, e processos patológicos, como a problemas comportamentais e de ajustamento social. A psicoterapia comportamental e a psicoterapia budista são monistas, têm por objeto apenas o lado comportamental, o comportamento enquanto evento físico, objetivo, observável, a pessoa enquanto parte engajada em agir com o meio, em se relacionar com o mundo exterior, com a “sociedade”. Nesta concepção não existe uma alma, não existe uma dor do espírito.

¹⁹ Do latim *psycho* + *therapeia* do grego.

Não existe um “ego”, uma “mente” isolada. Não existe uma doença mental, não existe uma patologia, quer seja neurótica, quer seja psicótica. O que existe é comportamento, comportamento que é fonte de prazer ou sofrimento, que se adquire através de condicionamento, onde cada prazer e sofrimento se originam a partir de experiências anteriores, de uma história de vida.

A psicoterapia comportamental é dirigida para o comportamento, é um processo de aprendizagem, manutenção e extinção, onde comportamentos inadequados devem ser extintos, comportamentos adequados devem ser mantidos, e novos comportamento eficientes devem ser apreendidos. Ensina o caminho para a pessoa aprender a se observar, a fazer relações entre seus comportamentos, o contexto ambiental, os eventos antecedentes e conseqüentes. O seu papel não é o de resolver os problemas da pessoa, mas capacitar para que ela própria discrimine seus comportamentos e resolva os seus problemas. A psicoterapia Budista também ensina apenas a direção, quem percorre o caminho é a própria pessoa. O *Buddhas* mostram a porta, mas não abrem à porta. Abrir a porta, assim como resolver seus problemas, é comportamento privativo do indivíduo. O caminho budista parte da meditação, o caminho behaviorista parte da análise funcional, no fim os dois se cruzam e chegam ao autoconhecimento.

Análise Funcional

“A melhor maneira de começar é observar de onde se começa.”

Bikkhu Mangalo (1970/1999, p. 13)

A análise funcional possibilita a descrição do que a pessoa faz e do por que ela faz, permite discriminar o seu comportamento, e sua adequação para determinado contexto. Quando a pessoa é capaz de analisar funcionalmente o seu próprio comportamento, o autoconhecimento funciona como autocontrole. A pessoa prevê seu comportamento e assim pode controlá-lo, pode fazer algo para evitá-lo ou reforça-lo. Brandenburg (2005) afirma que “no autocontrole pode-se dizer que o comportamento é proposital. O propósito não é a causa, é apenas o indicio de que uma pessoa age com consciência das conseqüências reforçadoras.” (p.91) Proposital no sentido de intenção prévia, é comportamento operante, que exerce poder sobre o meio (Skinner, 1990). Agindo não só com a consciência das conseqüências, mas também dos antecedentes e do contexto ambiental a pessoa pode mudar o seu comportamento futuro e aumentar a probabilidade de substituir reforços negativos por reforços positivos.

Segundo Brandenburg (2005), “a falta de consciência das ocorrências ambientais, relacionadas ao próprio comportamento, facilita a crença de que as causas são internas ao organismo” (p.88). O Autocontrole não é uma força interior, inata, que permite a pessoa ter controle sobre o seu próprio comportamento “... o que é sentido ou introspectivamente observado não é nenhum mundo imaterial da consciência, da mente ou da vida mental, mas o próprio corpo do observador.” (Skinner, 1974/2002, p.19) A causa não é internalizada, não se trata de traço de personalidade, não se trata de “ego”, se trata de comportamento de identificar nas contingências de reforçamento

presentes e passadas às explicações do próprio comportamento. O autocontrole é assim produto do autoconhecimento, que pode ser compreendido como um fenômeno natural, uma forma de controle ambiental do comportamento, definida por Rachlin (citado em Hana, 2005) como “a escolha de uma recompensa maior no futuro contra uma recompensa menor no presente” (p.176).

A análise funcional é ao mesmo tempo autoconhecimento e autocontrole. Autoconhecimento ao selecionar comportamentos, autocontrole ao mudar comportamentos, e de novo autoconhecimento ao avaliar os conseqüentes. O autoconhecimento analisa contingências e o autocontrole extrai e aplica regras, buscando ações com efeito reforçador, evitando ações com efeitos aversivos. Para Skinner (1974/2002) “o autocontrole é amiúde representado como manipulação direta de sentimentos e estados mentais” (p.153). Isto por que geralmente se autocontrolar significa não fazer o que se deseja num determinado momento para evitar efeitos aversivos, e agir em função de conseqüências reforçadoras futuras. Para Welwood (1984/2003) o autoconhecimento, pelo menos no início, significa más notícias. Em outras palavras, Neuringer (citado em Hanna, 2005) afirma que, autocontrole é um atraso de reforçamento, é “o intervalo de tempo entre a resposta e o reforçamento daquela resposta.” (p.176) definido a partir de um esquema de tempo fixo, onde as contingências são analisadas como esquemas concorrentes encadeadas, e não como eventos simples. A má notícia do início, será recompensada por uma boa notícia no futuro.

Numa auto-análise funcional o indivíduo pode aprender a desenvolver técnicas, linguagem e conceitos descritivos, que explicitam o seu comportamento, antecedentes e conseqüentes, e suas relações com o ambiente, de forma sistemática e crítica, que lhe possibilita modificar situações, até aparecer uma resposta que cause menos sofrimento. Discriminando as relações funcionais e as variáveis envolvidas, é possível identificar as diferença entre as contingências que instalam e as contingências que mantêm o comportamento. Mesmo que não se possa modificar as variáveis

ambientais, a partir da auto-análise é possível formar questionamentos a partir dos quais se desenvolvem repertórios mais eficientes. Se aprender a atrasar reforços.

No Caminho Óctuplo, a análise funcional, enquanto processo de reflexão conceitual, pode ser relacionada com as duas práticas que precedem à meditação: *prajna*, sabedoria (visão correta e intenção correta) e *shila*, ética (fala correta e meio de vida correta). A análise funcional lida com a forma, com o *sâmsara*, fornece um mapa de onde se está e uma estratégia de para onde seguir. Está limitada a uma base de compreensão conceitual, mas que em síntese permite perceber o que é efêmero e condicionado, através da descrição por palavras dos eventos, comportamentos e ambiente. É o processo de exteriorização, parte do autoconhecimento, que proporciona uma orientação geral da vida da pessoa. A meditação é o outro lado, é percepção não-conceitual, lida com o vazio, com o *sunyata*. É o processo de interiorização no sentido de tomar consciência imediata dos fenômenos, o objetivo é se atingir uma percepção não-conceitual, seu benefício é distinguir entre a experiência imediata e as interpretações conceituais da experiência (Da Silva, 1998; Das, 1997/2001; Welwood, 1984/2003).

Meditação

“Aquilo que chamamos “eu” não é mais do que uma porta de vaivém, que se move quando inalamos e quando exalamos.”

Shunryu Suzuki (1970/1994, p. 27)

Prazer e sofrimento são partes do processo contínuo de adaptação ao meio ambiente, eternamente mutante. Prazer e sofrimento não se separam. Em alguns momentos a pessoa está feliz, em outros momentos o sofrimento é inevitável. O sofrimento é manifestação de conflitos inerentes à condição humana, reflexo de necessidades de adaptação impostas pela vida em sociedade. O objetivo da meditação é desenvolver uma adaptação possível, e levar a pessoa a ter consciência sobre o seu próprio corpo. A assumir a realidade da própria vida, a superar o sofrimento e, a encontrar a felicidade.

Meditar é aprender a fixar a atenção com consciência total no momento presente. Ver apenas o que é visível, ouvir apenas o que é audível, sentir apenas o que é sensível. As coisas surgem através das percepções de um ou mais dos sentidos, e assim como surgem, deve-se deixá-las passar, sem se identificar, rejeitar ou agarrar, deixando apenas que elas venham e vão (Da Silva, Tokuda, Welwood, Mangalo).

Meditação, *Samadhi*²⁰, é o treinamento do esforço correto, o treinamento da atenção correta e o treinamento da concentração correta. É uma das três práticas do Caminho Óctuplo, por meio do qual é possível se desenvolver o autoconhecimento, a consciência não-dualista. Esforço correto é o cuidado ativo à perseverança a prática. O esforço correto, acima de tudo, é autocontrole; Atenção correta, é o estar em contato

²⁰ Do sânscrito.

pleno com o corpo, é a prática de observar a tudo, positivo ou negativo. A atenção correta é a percepção das ações, sensações, emoções, e estados de consciência. Concentração correta é a prática da meditação propriamente dita. É evitar a dispersão e se concentrar num objeto único. É o resultado natural da prática do Caminho Óctuplo, é o aqui e agora, onde cada um dos aspectos contém os outros sete²¹.

O progresso pelo Caminho do Meio não é uma trajetória linear, é uma trajetória relacional. O desenvolvimento de cada aspecto refina e fortalece os outros sete aspectos, produzindo uma espiral ascendente que culmina no autoconhecimento. A meditação funciona como um processo contínuo, e aberto, que equivale a um processo de desconstrução do “ego”, da ilusão de um “eu” absoluto. É uma forma simples e direta de se chegar ao aqui e agora. Simplesmente ser, perceber o que é, sem apego, além dos limites do desejo e da aversão. Reconhecer os fenômenos como eles são, na hora em que eles acontecem. O seu propósito é a observação consciente do que ocorre, sem pensar discursivamente sobre o que ocorre. Para Da Silva (1988), quanto mais palavras se usa, maior é a confusão. Confusão que surge na forma de uma infundável cadeia associativa de idéias, conflitos, lembranças e fantasias, medo e esperança, desorientada em uma ilusão conceitual, desesperada por prazer.

Buddha compara esta cadeia ao comportamento do “macaco inquieto pulando de galho em galho, a procura de um fruto que o satisfaça, através da interminável selva de acontecimentos condicionados” (Mangalo, 1970, p.14). As incursões do “ego” são como o comportamento do macaco. Inquieto, velado por um fluxo interminável de pensamentos conceituais, por meio dos quais se enxerga não o que de fato existe, mas sim o que se pensa a respeito do que existe. Este pensamento conceitual, como imagem da realidade, pela própria realidade, é o que abre as portas para que emoções sejam causadas por elas mesmas, e delas surjam novas as emoções, num ciclo vicioso de ilusão que se faz crer na existência de um “eu” absoluto, que cria emoções próprias. A irrealidade do “ego” é, para o budismo, a principal origem do sofrimento, de *Dukkha*.

²¹ Os oito princípios: visão correta, pensamento correto; fala correta, ação correta, meio de vida correto; esforço correto, atenção correta e prática correta.

Se não existe ego, não existe neurose, não existe sofrimento. Quando se consegue abandonar o conceito de “ego”, o sofrimento começa a cessar com ele (Da Silva, 1998; Mangalo, 1970/1999; Welwood, 1984/2003).

A meditação é uma prática de treinamento contínuo. Traz como benefício a atenção plena e o equilíbrio. A pessoa aprende a controlar pensamentos e emoções, ao invés de ser controlada por eles. No Oriente, a meditação é uma prática da vida cotidiana. O oriental medita nas mais clássicas atividades como ikebana, cerimônia do chá, caligrafia, artes marciais, assim como, nas mais contemporâneas, como dirigir, mergulhar, praticar esportes. No ocidente, a meditação teve seu momento *hollwyodiano*, nas décadas de 70/80, hoje é uma técnica reconhecida e estudada, sua prática é crescente, mas ainda é restrita a pequenos grupos.

No Budismo existem diversas práticas diferentes de meditação. O presente trabalho se baseou nos ensinamentos da escola *Zen*, que em muitos aspectos são idênticas às das outras escolas, e são reconhecidas como os ensinamentos mais fiéis aos originais transmitidos pelos *bhikkhus*²², primeiros seguidores do *Buddha Sidharta Gautama*. Neste contexto, o objetivo da meditação é uma experiência direta da vida em si, uma percepção não condicionada, sem distinções dualísticas. Meditar é aprender a ver a realidade, não a descrevê-la por meio de palavras. O *Zen*, em sânscrito, *dhyana*, é a escola da simplicidade, a escola da meditação. *Zen* significa estado de concentração da prática meditativa.

No *Zen* budismo existem três práticas principais: *Koan*, *Zazen*, *Kin Hin*. O *Koan* é a meditação a partir do diálogo entre o mestre *Zen* e o seu discípulo. O *Koan* produz questionamentos inerentes à experiência do momento daquele diálogo. Busca conduzir o praticante a superar o pensamento conceitual, abstrato, e a perceber a experiência imediata do aqui e agora. *MU*²³ é conhecido um dos mais clássicos *Koans* do *Zen*

²² Do sânscrito monge.

²³ Um mestre do *Zen* chinês da era T'ang, retorquiu "MU" para um monge que lhe perguntara se os cachorros tinham a natureza-Buda. Até hoje este é o *koan* mais citado no treinamento dos novos monges *Zen*

Budismo, é o *Koan* do vazio, leva o praticante a treinar a rejeição ao pensamento dualístico. *Kin Hin* é a meditação andando, e *Zazen* é a meditação sentada (Da Silva, 1988; Fadieman, 1986/2002; Scott, 1992/2000).

O *Zazen* tradicional em *dojo*²⁴ *Zen*, é dividido em dois períodos de 40 minutos. Os dois elementos básicos são postura e respiração. O praticante senta-se em *Zazen*, virado para a parede, centrado e equilibrado, relaxado e flexível, sobre uma almofada redonda, preta, em posição de lótus²⁵. Pé direito na base da coxa esquerda, e o pé esquerdo na coxa direita. Uni as mãos um pouco abaixo do umbigo na forma do *mudra*²⁶ da meditação, *Dhyana-mudra*, mão direita sobre a esquerda, com as pontas dos polegares se tocando. Coluna vertebral reta, levemente curvada para trás, com os ombros levemente afastados, e o queixo recuado. A língua pousada contra o palato de maneira relaxada e os lábios soltos. Olhos semi-serrados, com o olhar pousado no vago, obliquamente inclinado para baixo (Da Silva, 1988; Fadieman, 1986/2002; Tokuda, 1970/1997; Scott, 1992/2000).

Para o budismo em geral, e não somente para o *Zen*, a respiração, segundo elemento básico da meditação, é o instrumento ideal para aprender a se tornar autoconsciente, e a manter a atenção no aqui e agora. É o primeiro sinal de vida, se inicia com o vagido²⁷ e se repete automaticamente até o fim da vida. É também o último sinal de vida. O fim da respiração é o fim da vida, o *bardo*²⁸ da morte. (Das, 1997/2001, p. 346) Respirar é inspirar e expirar, é absorver oxigênio e expelir gás carbônico resultado de atividades orgânicas, controlada de forma reflexa por um centro nervoso bulbar. Segundo Behlau (1995):

...do ponto de vista fisiológico, a função da respiração é efetuar trocas gasosas entre o meio

²⁴ Do japonês local de meditação

²⁵ Flor asiática, símbolo da essência budista, nasce na lama e brota na superfície, acima da água, em busca de luz

²⁶ Gesto simbólico com as mãos

²⁷ Primeiro choro do recém nascido

²⁸ No budismo tibetano, o estado intermediário entre a morte e o renascimento

ambiente e organismo; do ponto de vista psicológico, a respiração indica os ritmos da vida, sendo o processo mais flexível do nosso organismo, o primeiro a se alterar em resposta a qualquer estímulo externo e interno (p. 135).

É natural que quando se está agitado, emocionado, a respiração se torne irregular, o ciclo respiratório fique curto, e não se consiga uma sustentação adequada de quantidade de ar. Assim como, quando se está calmo a respiração fica regular e equilibrada. Tortora (1997/2000) afirma que “embora a respiração possa ser controlada voluntariamente em alguma extensão, o sistema nervoso geralmente controla a respiração automaticamente para atender as necessidades do corpo sem nossa preocupação consciente.” (p. 422) A respiração é assim o primeiro processo a se alterar em resposta a um estímulo, ainda que a pessoa não perceba de forma consciente.

É, justamente, a observação consciente da respiração, o exercício básico de interiorização da prática da meditação. A atenção incide na sensação física do contato com o ar, em algo real e objetivo, e não apenas conceitual. Na prática da meditação tudo que existe é o inspirar e o expirar, porém se está consciente do movimento, do fluxo de ar, da interação ambiente/organismo. O objetivo não é o de interferir, é apenas o de observar a respiração, naturalmente, sem tentar exercer controle, com a percepção dirigida para a sensação do contato com o ar, para os movimentos naturais de inspirar e expirar.

Com o progresso da meditação a pessoa aprende a observar suas tentativas de se agarrar ao fluxo de pensamentos e emoções, e percebe que é impossível se agarrar a algo que não existe em si, que é apenas transitório, um fluxo contínuo. Esta percepção é o começo da desconstrução do “ego”. Mas não é um caminho fácil, o “ego” sempre reage e a pessoa tende a desviar a atenção da respiração, e a lutar contra emoções e sensações, que de forma cíclica e incessante desviam a atenção para pontos secundários à prática. Nestes momentos, em que é especialmente difícil manter

a percepção na respiração, o *Zen* recomenda que se conte os ciclos de inspirar e expirar até chegar a dez, mantendo-se relaxado e ligado a experiência do momento presente. O praticante não deve rejeitar nem se agarrar aos pensamentos e emoções, deve apenas observá-los, deixar que venham e vão. Quando isto acontece, retoma-se a concentração apenas na respiração (Tokuda, 1970/1997; Suzuki, 1970/1994). .

Estas são apenas algumas orientações básicas de meditação. Meditação pode ser algo simples e também algo muito complexo, mas o seu objetivo é simples: religar o indivíduo a realidade. A meditação, enquanto prática, funciona como um treinamento para a vida cotidiana. Com disciplina e persistência, aos poucos o praticante consegue meditar, não só sentado em *Zazen*, mas também no exercício de suas atividades diárias. Aprende a enfrentar as situações a partir de um estado pleno de atenção centrado no aqui e agora (Da Silva, 1988; Tokuda, 1970/1997; Scott, 1992/2000; Suzuki, 1970/1994). “A atitude é como de alguém sentado na calçada observando o tráfego. O meditador observa os pensamentos que passam, e sem se tornar presa deles e, em consequência, esquece-se de permanecer como um observador alerta.” (Fadiman, 1986/2002, p.293)

O ensinamento básico do *Zen* é: quando sentar, apenas sente, quando respirar, apenas respire, quando andar, apenas ande. Meditar é apenas isso, apenas fazer o que está se fazendo, concentrado exclusivamente no aqui e agora (Da Silva, 1988; Fadiman, 1986/2002; Tokuda, 1970/1997; Scott, 1992/2000; Suzuki, 1970/1994).

Considerações Finais

“No curso de nossa evolução como seres humanos temos sido obrigados a deixar para trás muitas idéias e padrões de pensamento que já foram muito importantes para esse desenvolvimento. Qualquer pessoa que queira caminhar para frente deve rejeitar o lastro do passado, mesmo que tenha sido um fator importante no desenvolvimento até o presente.”

Lama Angarika Govinda (1989/1994, p. 16)

Somente uma minuciosa investigação científica pode precisar quando e como a filosofia oriental influenciou o desenvolvimento do pensamento ocidental. Este trabalho levantou alguns poucos fatos. Poucos, mas o suficiente para justificar uma investigação mais profunda.

Os primeiros registros históricos são do século XVI quando expedições comerciais e missionárias traziam para a Europa informações de uma religião asiática niilista chamada budismo (Minganti, 2002). Em 1783, Sir William James funda, em Londres, a *Royal Asiatic Society*, dedicada ao estudo dos idiomas originais das escrituras budistas. A partir deste fato, a interpretação do budismo passa a ser menos distorcida e mais fiel a doutrina original, dando início a uma nova fase de influência oriental. No pensamento contemporâneo, Immanuel Kant e George W. F. Hegel estavam entre os primeiros filósofos ocidentais a se interessarem pelo budismo, porém, limitados à escassez de informações disponíveis na época, não aprofundaram seus estudos. Em 1818, Arthur Schopenhauer introduz a filosofia indiana na metafísica

alemã, com a publicação de *O mundo como vontade e representação*, onde ele defende, com objetividade, vários pontos de concordância entre o budismo e a sua filosofia. Schopenhauer teve grande influência na formulação da filosofia de Friedrich W. Nietzsche e de vários teóricos alemães (Padovani, 1954/1956), mas Nietzsche, ao contrário de Schopenhauer, fez duras críticas à conceituação budista de “vazio”, o classificando como a negação da sabedoria, reabrindo, assim, a discussão do budismo como religião niilista. Em 1844, o francês Eugène Burnouf publica *Introdução à história do Budismo Indiano* e fornece as bases para o estudo sistemático da filosofia budista, depois, em 1852, Bumouf faz a primeira tradução para uma língua ocidental do Sutra de Lótus²⁹. Em 1922, o escritor alemão Hermann Hesse, Prêmio Nobel de Literatura, publica *Siddharta*, romance baseado na biografia do *Budha Shakyamuni* (Minganti, 2002). Em 1954, o americano Aldous Huxley publica *As portas da percepção*, uma pesquisa sobre misticismo e os estados alterados da consciência. Depois, as contribuições de Alan Watts, Thomas Merton e Joseph Campbell enriquecem com contornos da filosofia oriental o pensamento do ocidente (Epstein, 2001; Welwood, 2000/2003).

Na psicologia, William James foi possivelmente o primeiro teórico a reconhecer a sofisticação psicológica dos ensinamentos budistas. James manteve contato pessoal com o Mestre Zen, Daistz Taitaro Suzuki, autor de um dos mais tradicionais livros do Zen Budismo *Mente Zen, Mente de Principiante*. O encontro ocorreu durante o Parlamento Mundial das Religiões, em 1893, na cidade de Chicago, quando o budismo foi pela primeira vez apresentado ao ocidente diretamente por mestres orientais. A partir deste encontro, William James previu que o budismo exerceria grande influência na psicologia ocidental. Posteriormente aparecem referências budistas na psicologia analítica de Carl Jung, na psicanálise de Eric Fromm e Karen Horney, na Gestalt de Köhler e, na psicologia humanista de Abraham Maslow e Carl Rogers (Minganti, 2002; Epstein, 2001). Skinner (1953/2000, 1974/2002), com menos ênfase, também pode ser

²⁹ é um dos sutras mais populares do Budismo Mahayana, parte do cânone do Zen e fundamento principal das escolas japonesas Tendai e Nitiren

incluído nesta lista. Em *Ciência e comportamento humano* aparece referências ao autoconhecimento típico da cultura oriental e, em *Sobre o Behaviorismo*, ao discorrer sobre autocontrole, ele apresenta um exemplo típico da prática *Zen*: “.. em que o arqueiro, por exemplo, aprende a minimizar as características de um único caso. Diz-se que tanto o artista como o arqueiro “transcendem” a situação imediata; tornam-se “desligados” dela” (p. 154). Ao invés de focar um alvo exterior, o arqueiro e o alvo estão unidos, integra o alvo a si mesmo. O arqueiro esquece o arco, esquece a si mesmo, faz um com o arco e o alvo.

Nos últimos anos o budismo se espalhou pelo mundo e atraiu admiradores de norte a sul, leste a oeste. No ocidente virou mais uma moda do que uma religião em si. Ser *Zen* se tornou um rótulo de pessoa tranqüila, em paz consigo mesma, usado em larga escala pelo senso comum. O mercado editorial soube aproveitar a onda modista e lançou uma grande quantidade de livros, na sua maioria, livros de auto-ajuda, com uma visão distorcida, que pouco tem haver com os princípios do budismo original. Passada a euforia *fashion*, o budismo começa a se consolidar como religião, filosofia e também como psicologia. No Brasil vários estudos buscam mostrar as semelhanças dos princípios budistas com teorias psicológicas. Comparações entre psicanálise, psicologia analítica, psicologia cognitiva, gestalt, e psicologia humanista são comuns nas prateleiras das livrarias.

A psicologia comportamental ficou a margem destes estudos. Talvez os budistas devam ter se assustado com a corrente acusação de que o Behaviorismo Radical despreza a “subjetividade”. Já os comportamentalistas, possivelmente, ficaram desconfiados da ênfase budista à “vida interior”. Ignorando os extremos, se encontram muitas semelhanças em questões centrais, como a não-dualidade mente corpo, a relação organismo ambiente, o condicionamento operante e o autoconhecimento. Estas semelhanças demonstram, que apesar do preconceito, existe espaço para o estudo das relações entre budismo e psicologia comportamental, como com qualquer outra teoria psicológica. Num primeiro momento, esta afirmação pode ser vista com um certo

desprezo, tanto por behavioristas como por budistas, mas numa análise cética o resultado causa perplexidade.

No campo da terapia, análise funcional e meditação se completam. A análise funcional fornece o mapa conceitual de onde se está. Identifica os comportamentos inadequados a serem extintos, os adequados a serem mantidos, e os novos que devem ser aprendidos. A partir deste mapa conceitual se desenvolve a sabedoria, *prajna*. Visão correta, intenção correta, fala correta e meio de vida correto, segundo o budismo, são os comportamentos condicionados que devem ser mantidos e ou apreendidos, e que, em termos operante, são “corretos” no sentido de produzirem conseqüências que proporcionam felicidade. A meditação, desperta a percepção não-conceitual da experiência imediata, é o corte de onde se está, aqui e agora, é a vivência plena do momento presente. Esforço correto, atenção correta e concentração correta são da mesma forma comportamentos condicionados. A Meditação é um exercício prático de aprendizagem, de condicionamento. É a prática, a ação. O conseqüente é a sabedoria que vem da experiência não-conceitual. A análise funcional fornece o caminho das pedras, a meditação ensina a andar sobre as pedras.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abib, J. A. D., Lopes, C. E. (2003). O Behaviorismo Radical como Filosofia da mente. Psicologia, Reflexão e Crítica. Porto Alegre: , v.16, n.1, p.85 – 94.
- Baum, Willian M. (2005/2006). Compreender o Behaviorismo:Comportamento, cultura e evolução. Porto Alegre: Artmed, 2ª edição.
- Behlau, Mara; Pontes, Paulo. (1995). Avaliação e Tratamento das Disfonias. São Paulo: Editora Lovise.
- Bercholz, Samuel; kohn, S. C. (1994). O pequeno Buda: Entrando na Correnteza. São Paulo: Editora Siciliano.
- Bolsoni-silva, Alessandra T. (2002). Habilidades sociais: breve analise da teoria e da pratica à luz da análise do comportamento. São Paulo: Universidade Estadual Paulista, Ver. Interação em Psicologia, (6)2, p.233-242.
- Brandenburg, Olívia J.; Weber, Lídia N. D. (2005). Autoconhecimento e liberdade no Behaviorismo Radical. São Paulo: Psico-USF, v.10, n. 1, p.87-92, jan/jun.
- Cabral, Álvaro; Nick, Eva. (2001). Dicionário Técnico de Psicologia. São Paulo: Editora Cultrix, 11º Edição.
- Carrière, Jean-Claude. (1996). A Força do Budismo, uma conversa sobre viver melhor no mundo de hoje. São Paulo : Mandarim.
- Da Silva, Georges; Homenko, Rita. (1998). Budismo Psicologia do Autoconhecimento. São Paulo : Editora Pensamento.

Das, Surya. (1997/2001). O despertar do buda interior. Sabedoria Tibetana para o Ocidente. Rio de Janeiro: Rocco.

Epstein, Mark. (1998/1999). Partir-se sem quebrar. Psicoterapia, Meditação e Totalidade. Rio de Janeiro: Gryphus.

Epstein, Mark. (2001). Pensamentos sem pensador: uma perspectiva budista para a psicoterapia. Rio de Janeiro: Gryphus.

Fadiman, James; Frager, Robert. (1986/2002). Teorias da Personalidade. São Paulo: Harbra.

Farr, Robert M. (2001). As Raízes da Psicologia Social Moderna. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 4º Edição.

Ferreira, Aurélio Buarque de Holanda. (2004/2005). Miniaurélio: o dicionário da língua portuguesa. Curitiba: Positivo, 6ª Edição.

Govinda, Lama Anagarika. (1989/1994). O budismo vivo e o mundo contemporâneo. São Paulo: Siciliano.

Hanh, Thich Nhat. (2002/2003). Transformações na Consciência, de acordo com a Psicologia Budista. São Paulo: Editora Pensamento-Cultrix.

Hanna, Elenice S.; Ribeiro, Michela R. (2005). Autocontrole: Um caso especial de comportamento de escolha. Em J. Abreu Rodrigues & M. R. Ribeiro (orgs), Análise do comportamento: Pesquisa, teoria e aplicação (p. 175-187). Porto Alegre: Artmed.

Lowenthal, Martin; Short Lar. (1993/1995). O Coração Compassivo. A superação do sofrimento por meio da psicologia e da prática budistas. São Paulo: Editora Pensamento.

Mangalo, Bikkhu. (1970/1999). A Essência da Meditação Budista, a prática da recordação. São Paulo: Editora Pensamento.

Marçal, João Vicente de Souza. (2003). O autoconhecimento no Behaviorismo Radical de Skinner, na filosofia de Gilbert Ryle e as suas diferenças com a filosofia tradicional apoiada no senso comum. Brasília: UniCEUB/IBAC.

Marx, Melvin H; Hillix, William A. (1963/2002). Sistemas e Teorias em Psicologia. São Paulo: Editora Cultrix,

Minganti, Roberto. (2002). Budismo. São Paulo: Globo.

Moacanin, Radmila. (1995). A Psicologia de Jung e o Budismo Tibetano. Caminhos Ocidentais e Orientais para o Coração. São Paulo: Cutrix / Pensamento.

Nietzsche, Friedrich W. (1886/2001). Além do Bem e do Mal. Prelúdio de uma filosofia do futuro. São Paulo: WVC Editora.

Neto, Marcus Bentes de Carvalho; Salina, Alessandra *et al.* (2003). O projeto genoma e os perigos do determinismo reducionista biológico na explicação do comportamento: uma análise behaviorista radical. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. São Paulo, Vol V, nº 1, 41-56.

Padovani, Humberto; Castagnola, Luis. (1954/1956). História da Filosofia. São Paulo: Editora Melhoramentos.

Rahula, Walpola. (1959/1974). What the Buddha Taught. New York: Grove Press.

Scott, David; Doubleday, Tony. (1992/2000). O Livro de Ouro do Zen. A sabedoria milenar e sua prática. Rio de Janeiro: Ediouro.

Skinner, Burrhus Frederic. (1990). Can psychology be a science of mind? *American Psychologist*. New Jersey, 45(11), 1206-1210.

Skinner, Burrhus Frederic. (1953/2000). Ciência e Comportamento Humano. São Paulo: Martins Fontes, 10° Edição.

Skinner, Burrhus Frederic. (1974/2002). Sobre o Behaviorismo. São Paulo: Editora Cultrix.

Suzuki, Shunryu. (1970/1994). MENTE ZEN, mente de principiante. Tradução de Odete Lara. São Paulo: Palas Athena.

Tokuda, Ryotan. (1970/1997). Psicologia Budista. Rio de Janeiro: R. Tokuda.

Tortora, Gerard J. (1997/2000). Corpo Humano: Fundamentos de anatomia e fisiologia. Porto Alegre: Artmed Editora.

Tourinho, Emmanuel Zagury. (1993). O Autoconhecimento na Psicologia Comportamental de B. F. Skinner. Belém: Universidade Federal do Pará.

Tourinho, Emmanuel Zagury. (2003). A Produção do Conhecimento em Psicologia: A Análise do Comportamento. *Revista Psicologia Ciência e Profissão*. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 23 (2), 30-41.

Tsering, Paldrön. (2003). A arte da vida: os fundamentos do Budismo. São Paulo: Ground.

Welwood, John. (1984/2003). Em Busca de uma Psicologia do Despertar. Rio de Janeiro: Rocco.