

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

HELOÍSA MOSCHEN DE PAULA NASCENTE

***DUKKHA E ANGÚSTIA: UMA EXPLORAÇÃO A PARTIR
DO BUDISMO E DA PSICANÁLISE SOBRE O
SOFRIMENTO HUMANO***

SÃO CARLOS - SP

Fevereiro de 2024

HELOÍSA MOSCHEN DE PAULA NASCENTE

***DUKKHA E ANGÚSTIA: UMA EXPLORAÇÃO A PARTIR
DO BUDISMO E DA PSICANÁLISE SOBRE O
SOFRIMENTO HUMANO***

Monografia apresentada ao Departamento de Psicologia da Universidade Federal de São Carlos como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Leonardo C. P. Câmara

SÃO CARLOS - SP

Fevereiro de 2024

Mas e a vida
Ela é maravilha ou é sofrimento?
Ela é alegria ou lamento?
O que é? O que é?

(...) Você diz que é luta e prazer
Ele diz que a vida é viver
Ela diz que melhor é morrer
Pois amada não é
E o verbo é sofrer

(...) E a pergunta roda
E a cabeça agita
Eu fico com a pureza
Da resposta das crianças
É a vida, é bonita
E é bonita

Viver
E não ter a vergonha
De ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser
Um eterno aprendiz

Ah meu Deus!
Eu sei, eu sei
Que a vida devia ser
Bem melhor e será
Mas isso não impede
Que eu repita
É bonita, é bonita
E é bonita

(Gonzaguinha)

RESUMO

Esta monografia busca analisar a interseção entre a psicanálise e o budismo, duas abordagens que, apesar de suas origens distintas, compartilham ideias comuns na compreensão do sofrimento humano e na busca de estratégias para lidar com ele. Primeiro, examinaremos a perspectiva budista, focalizando no conceito de *dukkha*. No capítulo posterior, vamos adentrar na psicanálise freudiana, investigando como a angústia é conceptualizada e seu papel na dinâmica psíquica. Na sequência, buscaremos promover um diálogo entre essas visões, focando nas ideias de *Sanga* budista e na relevância do outro para a psicanálise. Ao final, na conclusão, propomos reflexões sobre caminhos para a aceitação do sofrimento humano. Este trabalho visa enriquecer o debate acadêmico ao proporcionar um diálogo entre essas duas perspectivas, oferecendo *insights* para a compreensão do sofrimento na existência humana.

Palavras-chave: Budismo; Psicanálise; Sofrimento; Angústia; *dukkha*.

ABSTRACT

This work aims to analyze the intersection between psychoanalysis and buddhism, two approaches that, despite their distinct origins, share common ideas in understanding human suffering and seeking strategies to deal with it. Initially, we will examine the buddhist perspective, focusing on the concept of *dukkha*. In the subsequent chapter, we delve into Freudian psychoanalysis, investigating how anxiety is conceptualized and its role in psychic dynamics. In the following, we will seek to promote a dialogue between these perspectives, focusing on the ideas of the Buddhist *Sangha* and the significance of the other for psychoanalysis. Finally, in the conclusion, we propose reflections on paths toward accepting human suffering. This work aims to enrich the academic discourse by fostering a dialogue between these two perspectives, providing insights into the understanding of suffering in human existence.

Keywords: Buddhism; Psychoanalysis; Suffering; Anxiety; *dukkha*.

Sumário

1. Introdução	6
2. Sofrimento para o budismo	11
2.1. Quem foi Buda?	11
2.2. O que é o budismo?	13
2.3. O que são as Quatro Nobres Verdades?	14
2.4. Primeira Nobre Verdade	15
2.5. Segunda Nobre Verdade	18
2.6. Terceira Nobre Verdade	19
2.7. Quarta Nobre Verdade	20
2.8. Conclusões do capítulo	22
3. Sofrimento para a psicanálise	24
3.1 Angústia em “Conferências introdutórias à psicanálise”	25
3.2 Angústia em “Inibição, sintoma e angústia”	29
3.3 Angústia em “Novas conferências introdutórias à psicanálise”	33
3.4 Conclusões do capítulo	35
4. Diálogos entre <i>dukkha</i> e angústia	37
4.1 A <i>Sanga</i> / o Outro como refúgio do sofrimento	38
4.1.1. A <i>Sanga</i>	38
4.1.2. O outro	41
4.3.3. Diálogos entre a <i>Sanga</i> e o Outro	44
5. Conclusões	46
6. Referências bibliográficas	51

1. Introdução

A motivação para a elaboração desta monografia surgiu do próprio sofrimento da autora. Diante do sofrimento, principalmente daquele imensurável, que não pode ser facilmente tamponado, surge a questão: como lidar com esse tormento? Se é uma dor inominável, como expressá-la ao terapeuta? Se é uma experiência desestabilizadora, como confiar nas próprias percepções? E se essa dor não permite fuga, como enfrentar essa imponente onda prestes a me engolir?

Diante dessas reflexões, surge a decisão de explorar o tema do sofrimento nesta monografia. Segundo Campbell (1949/1997), nossa jornada pode parecer à primeira vista extremamente singular, mas ao observarmos além das sutis diferenças, identificamos padrões repetidos por todos os seres humanos, entre eles, o sofrimento.

Percorremos um círculo completo, do túmulo do útero ao útero do túmulo (...). E, rememorando aquilo que prometia ser nossa aventura — ímpar, imprevisível e perigosa —, tudo o que encontramos, no fim, é a série de metamorfoses padronizadas pelas quais homens e mulheres, em todas as partes do mundo, em todos os séculos de que temos notícia e sob todas as aparências assumidas pela civilizações, têm passado (CAMPBELL, 1949/1997, p. 12).

Para investigar o sofrimento, vamos utilizar os conceitos de angústia, conforme enunciado pela psicanálise, e de *dukkha*, do budismo, ambos intrinsecamente conectados a esse tema e que serão explicados nos próximos capítulos.

A escolha de utilizar o budismo como uma das lentes para explorar o sofrimento surgiu do interesse pessoal da autora pelo mundo espiritual. Grande parte da humanidade não passou por um divã psicanalítico; mas, através dos mitos, podemos espiar o que há de mais interno e subjetivo na natureza humana. Os mitos funcionam como janelas para a alma do homem, revelando os medos, sofrimentos, dores, conquistas, sonhos e desejos que permeiam a experiência humana ao longo de séculos. Por isso as mitologias são importantes de serem estudadas, como revela esse diálogo entre Jung e Nise da Silveira:

– Você estuda mitologia?

Não, eu não estudava mitologia.

– Pois se você não conhecer mitologia nunca entenderá os delírios de seus doentes, nem penetrará na significação das imagens que eles desenhem ou pintem. Os mitos são manifestações originais da estrutura básica da psique. Por isso seu estudo deveria ser matéria fundamental para a prática psiquiátrica.

(...) A partir daí verifiquei pela experiência o quanto Jung tinha razão. A mitologia não era estudo para diletantismo de eruditos. Era um instrumento de trabalho de uso cotidiano indispensável na prática psiquiátrica (SILVEIRA, 1982/2017, p. 70).

Os mitos, ao longo da história, oferecem *insights* significativos sobre o tema do sofrimento. A figura de Jesus, por exemplo, enfrentou um sofrimento imensurável, culminando em sua crucificação, que, de acordo com a tradição cristã, visava libertar toda a humanidade dos pecados (CAMPBELL, 1988/1991). No budismo, Buda, após diversos desafios, atingiu a iluminação, compartilhou as Quatro Nobres Verdades, que abordam a realidade do sofrimento, sua origem, a possibilidade de cessação e o caminho para alcançar essa cessação (HANH, 1997/2008). Já Prometeu, ao dar o fogo aos humanos, é punido por Zeus, enfrentando diariamente o tormento de ter seu fígado devorado por uma águia (CAMPBELL, 1988/1991). Esses tormentos ilustram a complexidade das narrativas mitológicas em relação ao tema do sofrimento humano.

Por exemplo, ao olhar para além dos símbolos e metáforas, uma interpretação intrigante do mito de Prometeu sugere que cada ser humano possui a capacidade de regeneração. Mesmo diante de um sofrimento avassalador, capaz de extinguir algo de nosso interior, essa parte tem o potencial de renascer e se regenerar. A cada novo dia, podemos encontrar formas de nos mantermos vivos, tanto física quanto subjetivamente.

Assim, a análise das religiões emerge como uma via para compreender o sofrimento humano em distintos lugares e épocas, possibilitando uma visão para além das metáforas que permeiam essas narrativas.

(...) os símbolos da mitologia não são fabricados; não podem ser ordenados, inventados ou permanentemente suprimidos. Esses símbolos são produções espontâneas da psique e cada um deles traz em si, intacto, o poder criador de sua fonte (CAMPBELL, 1949/1997, p. 7).

No entanto, dada a restrição de tempo para explorar mitologias diversas nesta monografia, optamos por focalizar no budismo, uma das principais religiões do mundo

(“Buddhism”, [s.d.]). De acordo com o artigo “Buddhism” ([s.d.]) da *National Geographic*, a origem do budismo remonta ao Sul da Ásia, aproximadamente no século V a.C., com Siddhartha Gautama, o Buda. Ao longo dos milênios subsequentes, essa tradição espiritual disseminou-se por toda a Ásia, chegando a diferentes partes do mundo (“Buddhism”, [s.d.]).

Segundo o texto “O que é o budismo” do Centro de Estudos Budistas Bodisatva ([s.d.]), embora o budismo seja praticado no Oriente há muitos milênios, foi somente a partir do século XIX que foi introduzido aos intelectuais europeus. No século XX, com a invasão da China ao Tibete e a subsequente diáspora de grandes mestres, o budismo tibetano expandiu-se para o mundo ocidental (“O que é o budismo”, [s.d.]). Hoje, o budismo conta com aproximadamente 376 milhões de seguidores globalmente, incluindo cerca de 250 mil no Brasil (“O que é o budismo”, [s.d.]).

Por sua vez, a segunda lente que adotamos para examinar o sofrimento é a teoria psicanalítica, cujo motor propulsor reside no próprio fenômeno do sofrimento: “O primeiro móvel da terapia é o sofrimento do paciente, e o desejo de cura daí resultante” (FREUD, 1913/2010, p. 112).

Como anteriormente delineado, recorreremos ao conceito psicanalítico de angústia para esta monografia. “Na situação analítica, a angústia é o afeto por excelência e é aquele que mais interessa aos psicanalistas, tanto pela sua polissemia como também pelos inúmeros vértices de entendimento e de manifestações clínicas” (ZIMERMAN, 2001/2008, p. 34).

Por fim, o método de pesquisa que utilizamos será a psicanálise, mais especificamente a extramuros (também conhecida como aplicada ou extensa). De acordo com Da Costa e Conde (2019), esse tipo de pesquisa utiliza os procedimentos característicos da psicanálise na análise de seus objetos de estudo.

Uma vez que tenhamos reaprendido sua linguagem simbólica, basta apenas o talento de um organizador de antologias para permitir que o seu ensinamento seja ouvido. Mas é preciso, antes de tudo, aprender a gramática dos símbolos e, como chave para esse mistério, não conheço um instrumento moderno que supere a psicanálise (CAMPBELL, 1949/1997, p. 5).

No método psicanalítico do tipo aplicado, extenso ou extramuros, a forma de pesquisa psicanalítica dedica-se primordialmente ao estudo de elementos localizados para além do domínio restrito da clínica. Dessa forma, torna-se possível examinar uma variedade de

fenômenos, processos socioculturais, mitos, acontecimentos, obras literárias ou artísticas, e outros eventos humanos (DA COSTA; CONDE, 2019).

Com essa técnica, a intenção primordial, na maioria das vezes, não é terapêutica; seu propósito reside na busca pela elucidação de um problema sob a ótica psicanalítica e através de seu procedimento, que se baseia na interpretação dos significados e sentidos. Adicionalmente, essa intervenção tem o potencial de gerar novas sugestões teóricas ao apresentar as descobertas do pesquisador (DA COSTA; CONDE, 2019).

Assim, de acordo com Da Costa e Conde (2019), com esse método é viável realizar a análise de mitos, tratando-os como objetos de estudo e aplicando as mesmas ferramentas utilizadas na análise clínica de um paciente, como a escuta flutuante, associações livres e interpretações. Contudo, aqui não há a associação livre do paciente nem a escuta flutuante do psicanalista; todo o foco recai sobre o pesquisador psicanalista, demandando rigor e atenção ao que o material desperta nele, incluindo aspectos aparentemente discrepantes. Em suma, a análise se concentra em todos os sinais que possam emergir durante a relação com o objeto de estudo. Através da compreensão e análise dos mitos e de seus personagens, torna-se possível extrair dados que contribuam para a compreensão da vida psíquica individual e do funcionamento psíquico (DA COSTA; CONDE, 2019).

Inclusive, segundo Da Costa e Conde (2019), a intersecção entre psicanálise e mitologia não é algo novo. Essa tem sido uma prática presente no campo psicanalítico desde os tempos de Freud. O próprio Freud aproveitou a potencialidade dos mitos, especialmente os gregos, como uma forma de compreensão sobre a natureza humana (DA COSTA; CONDE, 2019). Ele utilizou os mitos não apenas para realizar análises, mas também para sustentar suas teses e ideias sobre o funcionamento mental (EMIDIO; HASHIMOTO, 2011, *apud* DA COSTA; CONDE, 2019). Assim, Freud recorria frequentemente a fontes culturais, como os mitos, para fundamentar suas descobertas e proporcionar ao leitor uma referência comum (DA COSTA; CONDE, 2019).

Essa abordagem de investigação mitológica continuou a ser seguida por muitos psicanalistas contemporâneos de Freud, assim como por outros que vieram depois dele (DA COSTA; CONDE, 2019). Até os dias atuais, essa prática continua sendo reconhecida como

um método válido de compreensão do psiquismo, destacando a relevância duradoura da interconexão entre a psicanálise e a mitologia (DA COSTA; CONDE, 2019).

Assim, esta monografia adotou o método de pesquisa da psicanálise extramuros, centrando-se nos conceitos de angústia e *dukkha*, com o objetivo de abordar duas questões fundamentais: Como a psicanálise e o budismo compreendem o sofrimento? E quais são as suas perspectivas em relação a como lidar com esse sofrimento?

Para abordar essas indagações, estruturamos esta monografia em quatro partes. A primeira parte é esta introdução. O segundo capítulo se concentra na perspectiva budista do sofrimento, por meio do conceito de *dukkha*. No terceiro capítulo, exploramos a concepção de angústia na psicanálise freudiana. O quarto capítulo estabelece conexões entre esses dois conceitos, buscando pontos de convergência e tensões entre as duas abordagens. Por fim, apresentamos a conclusão deste trabalho.

2. Sofrimento para o budismo

Neste capítulo, discutiremos o conceito de sofrimento para o budismo, por meio do estudo das Quatro Nobres Verdades. Para isso, utilizaremos como referenciais teóricos principais cinco obras importantes que tratam sobre o budismo: (1) *Cutting Through Spiritual Materialism* (2002) de Chögyam Trungpa, que foi um mestre relevante da linhagem do budismo tibetano, e um dos pioneiros em trazer os ensinamentos budistas do Tibete para o Ocidente; (2) *The Foundations of Buddhism* (1998) de Rupert Gethin, que é professor de Estudos Budistas no Departamento de Teologia e Estudos Religiosos e codiretor do Centro de Estudos Budistas da Universidade de Bristol e presidente da *Pali Text Society*; (3) *The Heart of the Buddha's Teaching* (2008) de Thich Nhat Hanh, que foi um dos mestres do zen-budismo mais conhecidos e respeitados do mundo, tendo sido também poeta e ativista da paz e dos direitos humanos; (4) *What the Buddha Taught* (1974) de Walpola Rahula, monge budista, estudioso e escritor do Sri Lanka, que em 1964, ao se tornar Professor de História e Religiões na *Northwestern University*, foi o primeiro monge a ocupar uma cátedra no mundo ocidental; (5) e, por fim, o *Dicionário Budista* (1952) de Nyanatiloka Mahathera, que foi um dos primeiros ocidentais nos tempos modernos a se tornar um *Bhikkhu*, um monge budista totalmente ordenado.

2.1. Quem foi Buda?

Inicialmente, explicaremos quem foi “Buda”, dando enfoque na lenda budista em vez do aspecto histórico. É crucial notar que o termo "buda" não se configura como um nome, mas como um título que denota "aquele que despertou" (GETHIN, 1998). Enquanto a maioria da humanidade, juntamente com outras criaturas que formam o mundo, permanece adormecida - passando por suas vidas sem nunca compreender e enxergar o mundo 'como é' - um buda, por outro lado, desperta para a verdadeira natureza do mundo e, assim, encontra libertação do sofrimento (GETHIN, 1998).

Também é importante ressaltar que há, na cosmovisão budista e indiana, a crença de que todos os seres sencientes experimentam sucessivos ciclos de nascimento, vida, morte e renascimento (GETHIN, 1998). Este processo é considerado como algo sem um começo e término definidos. Mesmo um ser que atinja a iluminação, como um Buda, compartilha a

experiência de inúmeras vidas anteriores, tendo transitado entre vidas humanas, animais e até divinas (GETHIN, 1998).

Agora, vamos adentrar na lenda. O icônico Buda do budismo, reconhecido pela maioria dos leigos, é Siddharta Gautama. Ele nasceu em 463 a.C., sendo príncipe de um pequeno Estado nas encostas dos Himalaias, chamado Shakya, situado na região que hoje compreende o Nepal (“Quem é o Buda Shakyamuni?”, [s.d.]).

Seu pai, o rei Suddhodana, queria garantir que Siddharta não encontrasse razões para ficar infeliz ou desiludido em sua vida no palácio. Ele tomou medidas para protegê-lo de experiências desagradáveis, como envelhecimento, doença e morte, assegurando que tudo o que Siddharta desejasse estivesse ao seu alcance (GETHIN, 1998).

Contudo, em determinado momento, Gautama deixa o palácio e, ao se deparar pela primeira vez em sua vida com um homem idoso e debilitado, um indivíduo gravemente doente e um cadáver sendo conduzido à pira funerária por enlutados, ele experimenta uma surpresa desagradável. No entanto, ao avistar em seguida um asceta errante de feições serenas, o futuro Buda decide deixar sua residência luxuosa e abraçar a vida de um asceta (GETHIN, 1998).

Durante seis anos, Siddharta mergulhou em uma vida de rigoroso asceticismo e disciplina, na esperança de obter o discernimento necessário para encontrar as respostas que buscava. Ao final desse período, com seu corpo debilitado e à beira da morte, percebeu que essas práticas não o aproximaram mais de seu objetivo. Concluiu que tanto o asceticismo quanto a autoindulgência eram obstáculos para alcançar o despertar (“Quem é o Buda Shakyamuni?”, [s.d.]).

Após recuperar a saúde, Siddharta buscou meditar na base de uma figueira, que depois ficou conhecida como 'a árvore do despertar' ou Árvore de Bodhi (GETHIN, 1998).

Em meio à sua meditação, o Futuro Buda foi confrontado por Kama-Mara, o deus do amor e da morte (CAMPBELL, 1949/1997). Enquanto as divindades protetoras fugiam, o Buda permaneceu imperturbável sob a árvore. Kama-Mara tentou interromper sua concentração com vários ataques violentos, mas o Futuro Buda transformou todos esses

obstáculos em flores e unguentos através do poder das dez perfeições de Gautama. Mesmo diante das investidas das irmãs de Kama-Mara, que eram Desejo, Dissipação e Luxúria, Siddharta manteve sua mente inabalável. Mara, em sua última tentativa, desafiou o direito do Buda de se sentar na árvore, lançando seu afiado disco e ordenando seu exército a atirar pedras. No entanto, o Futuro Buda tocou o solo com as pontas dos dedos, invocou a deusa Terra como testemunha e, com seu testemunho retumbante, subjuguou o elefante de Mara e dispersou o exército, levando à homenagem dos deuses de todos os mundos com guirlandas (CAMPBELL, 1949/1997).

Após alcançar essa vitória inicial antes do pôr-do-sol, o vitorioso adquiriu, durante as vigílias noturnas, o conhecimento de suas existências passadas, o divino olho da visão onisciente e a compreensão da cadeia de causalidade. Finalmente, experimentou a perfeita iluminação ao amanhecer (CAMPBELL, 1949/1997).

Assim, tornou-se um Buda, também conhecido como "Desperto", sendo então chamado de Buda Shakyamuni, o sábio do clã Shakya ("Quem é o Buda Shakyamuni?", [s.d.]).

Por compaixão, ele escolheu compartilhar sua visão, dedicando os 42 anos seguintes a viajar pela Índia e ensinar as pessoas de acordo com a capacidade de compreensão delas ("Quem é o Buda Shakyamuni?", [s.d.]).

A importância fundamental do Buda para o restante da humanidade e para todos os seres que compõem o universo reside em seu papel como professor. Com compaixão e simpatia pelo sofrimento dos seres, ele ensinou visando o benefício e bem-estar de todos, guiando outros para a compreensão que traz alívio definitivo do sofrimento (GETHIN, 1998).

2.2. O que é o budismo?

Segundo Gethin (1998), a essência do Budismo, conforme entendido pela própria tradição, vai para além de uma coleção de escritos teóricos ou de um sistema filosófico, embora ambos desempenhem papéis significativos. No cerne do Budismo está o conceito de *dharma*, que não é exclusivamente budista, mas compartilhado do pensamento indiano em sua totalidade - abrangendo o pensamento filosófico, religioso, social e político. O *dharma*

representa a base das coisas, a natureza subjacente da realidade, a verdade sobre o mundo. Além disso, o *Dharma* orienta nossa conduta, destacando a necessidade de agirmos de maneira consistente com a verdade subjacente das coisas para evitar prejudicar a nós mesmos e aos outros. Em última análise, agir em conformidade com o *Dharma* é considerado o único caminho verdadeiro (GETHIN, 1998).

O entendimento do *Dharma* não é adquirido simplesmente recebendo as informações necessárias ou lendo os textos apropriados. Esse conhecimento vai para além do estudo acadêmico e intelectual. Embora tais estudos desempenhem um papel, eles não constituem a história completa. Segundo uma visão antiga, o conhecimento do *Dharma* surge da interação entre três formas de compreensão: aquela derivada da escuta (*sruta/suta*), aquela proveniente da reflexão (*cintii*) e aquela que se origina da prática espiritual (*bhivani*). O Budismo busca implementar uma forma específica de viver a 'vida sagrada' ou 'vida espiritual' (*brahma-cariya*), envolvendo o treinamento em conduta ética (*sila*) e técnicas meditativas e contemplativas (*samadhi*), culminando na realização direta do conhecimento (*prajni/panniii*) alcançado pelo Buda Shakyamuni sob a árvore da iluminação (GETHIN, 1998).

2.3. O que são as Quatro Nobres Verdades?

Essencialmente, as Quatro Nobres Verdades representam uma síntese concisa de todos os ensinamentos do Budismo, englobando, sem exceção, as diversas doutrinas dessa tradição (MAHATHERA, 1952).

De acordo com Rahula (1974), o cerne do ensinamento do Buda está encapsulado nas Quatro Nobres Verdades, as quais ele elucidou em seus primeiros discursos para seus antigos colegas, os cinco ascetas, em Isipatana (atual Saranate). Nesse discurso, conforme registrado nos textos originais, as quatro Verdades são apresentadas de maneira concisa. No entanto, encontramos inúmeras passagens nos primeiros escritos budistas em que elas são detalhadamente explicadas de diversas maneiras.

Ao estudarmos as Quatro Nobres Verdades com base nessas referências e explicações, alcançamos um entendimento bastante sólido e fiel dos ensinamentos essenciais do Buda, conforme registrados nos textos originais. As Quatro Nobres Verdades são: 1- *dukkha* (na sequência, apresentaremos as possíveis traduções para o termo); 2 - *Samudaya* (a origem ou

surgimento de *dukkha*); 3 - *Nirodha* (a cessação de *dukkha*); *Magga* (o caminho que conduz à cessação de *dukkha*) (RAHULA, 1974).

2.4. Primeira Nobre Verdade

De acordo com Walpola Rahula (1974), a Primeira Nobre Verdade é comumente traduzida como “A Nobre Verdade do Sofrimento”, e acaba sendo interpretada como se, para o Budismo, a vida fosse somente dor e sofrimento. Contudo, tanto a tradução quanto a interpretação são errôneas (RAHULA, 1974).

O melhor jeito de tratar sobre a Primeira Nobre Verdade é utilizando a palavra original, em páli, “*dukkha*” (RAHULA, 1974). De fato, a palavra *dukkha* é comumente usada para significar “sofrimento”, “dor”, “tristeza” ou “miséria”. No entanto, ao ser empregada na Primeira Nobre Verdade, ela também inclui ideias como “imperfeição”, “impermanência”, “vazio” (RAHULA, 1974).

Como bem esclarece Nyanatiloka Mahathera (1952) no *Dicionário Budista*, *dukkha* não se limita à experiência dolorosa, mas inclui a

natureza insatisfatória e a insegurança geral de todos os fenômenos condicionados, os quais, por causa das suas impermanências, são todos sujeitos ao sofrimento, e isso inclui também experiências agradáveis. Por isso ‘insatisfatoriedade’ ou ‘disposição para o sofrimento’ seriam traduções mais adequadas (...) Assim, a primeira Verdade não nega a existência de experiência agradável, como algumas vezes erroneamente é tido (p. 65).

É de suma importância compreender a Primeira Nobre Verdade, uma vez que ela serve como ponto de partida nos ensinamentos de Buda. Além disso, somente ao compreender *dukkha* é possível desvelar o surgimento, a cessação e o caminho para a extinção de *dukkha*, que são, respectivamente, as próximas três Nobres Verdades (RAHULA, 1974).

Assim, a Primeira Nobre Verdade aborda um fato fundamental da existência: mais cedo ou mais tarde, independentemente das ações empreendidas, os seres se deparam e precisam lidar com *dukkha* (GETHIN, 1998). Inclusive, *dukkha* também está presente na vivência da felicidade, uma vez que mesmo as experiências prazerosas estão sujeitas à impermanência e ao potencial para a perda (GETHIN, 1998).

Quer comamos, durmamos, trabalhemos, brinquemos, seja o que for que façamos, a vida contém *dukkha*, insatisfação, dor. Se desfrutamos do prazer, temos medo de perdê-lo; lutamos por mais e mais prazer ou tentamos contê-lo. Se sofremos com a dor, queremos escapar dela. Nós vivenciamos insatisfação o tempo todo (TRUNGPA, 2002, p. 152, tradução nossa)¹.

É fundamental enfatizarmos que, ao abordar a Primeira Nobre Verdade, Buda não está negando a existência da felicidade na vida. Pelo contrário, ele se pronuncia sobre diferentes formas dessa sensação. No entanto, mesmo todos os tipos de felicidade e estados espirituais elevados estão incluídos em *dukkha*, conforme expresso pelo próprio Buda ao afirmar que eles também são "impermanentes, *dukkha* e sujeitos à mudança" (RAHULA apud *Mabadukkakkhandba-Sutta*, 1974, p.18, tradução nossa)².

Prosseguindo, o conceito de *dukkha* pode ser dividido em três tipos: *dukkha* como sofrimento (*dukkha-dukkha*); *dukkha* produzido pelas mudanças (*viparinama-dukkha*) e *dukkha* inerente às formações (*sanikhdra-dukkha*) (RAHULA, 1974; MAHATHERA, 1952).

Em *dukkha-dukkha* estão incluídas todas as vivências mentais ou físicas de sofrimento e dor, como a doença, velhice, morte, separação do prazer, lamentação, luto, ansiedade, entre outros (RAHULA, 1974).

Já a *dukkha* produzida pelas mudanças refere-se à impermanência intrínseca de todas as coisas. O que proporciona prazer pode ser retirado, e algo desprazeroso pode se manifestar a qualquer momento. Em essência, a vida, por sua natureza inconstante, está sempre em mutação, resultando em dor, sofrimento e insatisfação (GETHIN, 1998).

A terceira faceta de *dukkha* “refere-se à natureza opressiva de todas as formações da existência” (MAHATHERA, 1952, p. 66). Nesse contexto, "formações" abrange todas as coisas existentes no mundo, englobando todos os fenômenos da existência. Isso é ilustrado, por exemplo, pela passagem bem conhecida no budismo que declara que “Todas as formações são impermanentes (...) sujeitas ao sofrimento (*sabbe sankhara anicca (...) dukkha*)” (MAHATHERA, 1952, p. 173).

¹ “Whether we eat, sleep, work, play, whatever we do, life contains dukkha, dissatisfaction, pain. If we enjoy pleasure, we are afraid to lose it; we strive for more and more pleasure or try to contain it. If we suffer in pain, we want to escape it. We experience dissatisfaction all the time.” (TRUNGPA, 2002, p. 152).

² “Impermanent, dukkha, and subject to change” (RAHULA apud *Mabadukkakkhandba-Sutta*, 1974, p.18).

Inclusive, o que comumente chamamos de "indivíduo", "ser" ou "eu" é meramente uma combinação de forças físicas e mentais em constante mudança, que podem ser decompostas em cinco agregados (*khandha*). Portanto, os próprios cinco agregados são considerados *dukkha* (RAHULA, 1974).

O primeiro é o agregado da matéria (*rupa-kkhanandha*), que inclui tudo o que é matéria, como o corpo físico e o mundo exterior (RAHULA, 1974).

O segundo é o agregado da sensação (*vedana-kkhanandha*), o qual incorpora todas as sensações experienciadas pelo contato dos órgãos do sentido com o mundo externo. Todas as sensações físicas e mentais estão incluídas neste grupo (RAHULA, 1974).

O terceiro é o agregado da percepção (*sañña-kkhanandha*), sendo a percepção o reconhecimento e identificação de objetos (mentais ou físicos) (RAHULA, 1974).

O quarto agregado é o da formação mental (*sankhara-kkhanandha*), que abrange todos os processos volitivos (RAHULA, 1974). De acordo com Bodhi (2003), volição vem do termo em Pali "*Cetanā*", consistindo em um dos fatores mentais essenciais na tradição budista. É responsável pela realização de objetivos e pela coordenação dos fatores mentais associados na ação sobre um objeto. A volição é a causa principal da geração de *karma*, uma vez que é através dela que se determina a qualidade ética da ação (BODHI, 2003).

Por fim, temos o agregado da consciência (*viññana-kkhandha*). A consciência é uma reação ou resposta que tem como base um dos órgãos do sentido (olho, orelha, nariz, língua, corpo e mente) e um fenômeno externo correspondente como objeto (forma visível, som, odor, gosto, coisas tangíveis e objetos-mentais - por exemplo, uma ideia ou pensamento). Quando o olho entra em contato com uma cor – por exemplo, o amarelo –, a consciência é simplesmente a ciência da presença da cor, mas ela não reconhece o amarelo. É a percepção, o terceiro agregado, que reconhece o amarelo (RAHULA, 1974).

Vale ressaltarmos que, de acordo com Buda, os cinco agregados incluem todos os fenômenos físicos e mentais da existência. Por isso, o ignorante os interpreta como sendo o "eu", ou o "ego". Contudo, como bem aponta Mahathera (1952) e Rahula (1974), esse

conglomerado de fenômenos mentais e físicos são também impermanentes. Os cinco agregados também são *dukkha*. Eles nunca são os mesmos, estão em constante mudança, por isso não constituem qualquer “eu” real, ou Personalidade (*atta*). Portanto, a crença numa entidade-Ego ou Personalidade é uma mera ilusão. Assim, não há um “ser” por trás dos cinco agregados experienciando *dukkha*. Como Buddhaghosa, citado por Rahula (1974, p. 26), disse: “Só o sofrimento existe, porém não se encontra nenhum sofredor”.

2.5. Segunda Nobre Verdade

A Segunda Nobre Verdade articula sobre o surgimento ou a origem da *dukkha* (RAHULA, 1974). Essa origem seria definida pela palavra em páli “*tanhã*”, que, segundo o *Dicionário Budista* (MAHATHERA, 1952) é “desejo ardente”. Também é traduzida literalmente como “sede”, contudo, no mundo atual, o significado é mais relacionado com as palavras “desejo” e “apego”³ (GETHIN, 1998). É importante ressaltarmos que *tanhã* inclui não somente desejo e apego por prazeres dos sentidos, poder e riquezas, como também desejo e apego por ideias, opiniões, visões de mundo, teorias, concepções e crenças (RAHULA, 1974).

Os seres sentem um desejo, uma sede, que, por nunca serem totalmente satisfeitos e saciados, são as condições para o surgimento da *dukkha* (GETHIN, 1998). Esse desejo tem diferentes formas: Desejo ardente Sensual (*kama-tanhã*), Desejo ardente pela Existência (*bhava-tanhã*), Desejo ardente pela não Existência (*vibhava-tanhã*) (MAHATHERA, 1952).

Como Gethin (1998) coloca, há uma discrepância entre os nossos apegos e o mundo em que vivemos, entre nossas expectativas e como a realidade se apresenta. Nossa tendência de se apegar é fundamentada em uma ilusão, a de que, ao possuímos os objetos de nossos desejos, alcançaremos a satisfação e saciaremos nossa "sede". No entanto, isso é viver a ilusão de que os objetos são permanentes, estáveis, confiáveis e previsíveis. Ou seja, esse desejo ardente é uma falha nossa em ver a verdadeira natureza do mundo, que é de impermanência. E em um mundo em eterna mudança e instabilidade, o apego jamais vai conseguir possuir o objeto que deseja para sempre. Essa é a origem da angústia, da *dukkha* (GETHIN, 1998).

³ Desejo e apego são considerados sinônimos por Gethin (1998). Importante observar que, neste contexto, não estamos fazendo referência aos conceitos de apego e desejo conforme compreendidos pela psicanálise.

2.6. Terceira Nobre Verdade

Por sua vez, a Terceira Nobre Verdade é sobre a emancipação e libertação de *dukkha*. É conhecida como a Nobre Verdade sobre a realidade da cessação de *dukkha*, que em sânscrito é “*Nibbana*”, ou, como é popularmente conhecido no ocidente, “Nirvana” (RAHULA, 1974).

Para eliminar *dukkha*, é necessário eliminar a principal condição dela, que é, como foi posto anteriormente, *tanhã* ou “sede”, “desejo ardente” (RAHULA, 1974). Por isso, Nirvana também é chamada pelo termo *tanhã-kkhaya*, que é “extinção do desejo ardente” (MAHATHERA, 1952).

Existem algumas tentativas de significar o que é o Nirvana, e apresentaremos elas nos próximos parágrafos. Contudo, é importante ressaltarmos que a linguagem nunca poderá expressar com exatidão o que é essa Verdade Absoluta, uma vez que a língua é usada para expressar o que é experienciado pelos órgãos do sentido e pela mente, e o Nirvana é uma experiência supramundana (RAHULA, 1974). Como Rahula (1974) coloca, é como um peixe tentar explicar o que é a terra firme.

No *Āṅguttara Nikāya* e no *Samyutta Nikaya*, que são partes da coleção de escrituras budistas, Nirvana aparece da seguinte forma:

Isto, Oh Monges, verdadeiramente é a paz, isto é o mais alto, a saber, o fim de todas as formações, o abandono de todo substrato de renascimento, o desaparecimento do desejo ardente, desapego, extinção, Nibbana (MAHATHERA, 1952, p. 117 apud *Āṅguttara Nikāya*, III, 32),

Extinção da cobiça, extinção do ódio, extinção da delusão: isso é chamado de Nibbana (MAHATHERA, 1952, p. 117 apud *Samyutta Nikaya*, XXXVIII, 1).

Segundo Gethin (1998), Nirvana pode ser compreendido através de três perspectivas: 1 - é a extinção das impurezas da ganância, ódio e ilusão; 2 - é a condição pós-morte do Buda e dos *arahats*, que são os indivíduos que atingiram um dos oito estágios da santidade (MAHATHERA, 1952); 3 - é aquilo que é conhecido no momento da iluminação.

Já de acordo com Rahula (1974), Nirvana é a cessação de *dukkha*, a extinção da *tanhã*, é a compreensão da Verdade Absoluta, é ver as coisas como elas realmente são, sem ilusão ou

ignorância. E a Verdade Absoluta é que tudo no mundo é relativo e impermanente, e que não há uma substância imutável, eterna e absoluta como “Eu”, “*self*”, “alma” ou, em páli, “*attā*”.

Nesse momento, é interessante ressaltarmos dois aspectos: a primeira é que, ainda segundo Rahula (1974), todas as Quatro Nobres Verdades são encontradas nos cinco agregados, ou seja, não há um poder externo que produza o surgimento nem a cessação de *dukkha*; a segunda é que, na tradição Mahayana do budismo, o Nirvana não é diferente do Samsara. Retomando Mahatera (1952), Samsara é a “roda do renascimento”, é o processo contínuo e sempre renovado de nascimento, envelhecimento, sofrimento e morte. Ou seja, esse processo de nascimentos e renascimentos, que muitas vezes é entendido como “encerrado” com o Nirvana, é, na visão Mahayana, curiosamente, o mesmo que Nirvana. Iremos explorar mais esse aspecto no terceiro capítulo.

2.7. Quarta Nobre Verdade

Por último, há a Quarta Nobre Verdade, também conhecida como o caminho para a cessação de *dukkha*, Nobre Caminho Óctuplo ou o “Caminho do Meio” (RAHULA, 1974). Esse último nome remete à ideia de que o caminho proposto por Buda evita dois extremos: um que é a busca do fim do sofrimento por meio da satisfação do prazer, que é o caminho mais comum de ser tomado, porém, ineficaz; o outro extremo é a busca pelo fim do sofrimento pela automortificação e outros tipos de ascetismo, que é uma opção comumente feita por religiosos fervorosos, mas que, além de se mostrar doloroso, também é ineficaz (RAHULA, 1974). Buda tentou esses dois extremos, e chegou à conclusão de que ambos eram ineficientes. Depois, através da experiência pessoal, ele descobre o Caminho Óctuplo.

Importa observar sobre o uso da palavra “correto” no contexto da Quarta Nobre Verdade. A palavra utilizada originalmente pelo Buda era *samma*, que não é um “correto” no sentido de “certo *versus* errado”, mas sim de “ver *versus* não ver” (HAGEN, 2000). Ou seja, ao utilizar a tradução de “correto”, ele deve ser entendido como “isso está em sincronia com a Realidade”, “o que é conducente ao despertar”, em vez de uma ideia moralista, de oposição ao “errado” (HAGEN, 2000).

Abaixo, apresentamos o caminho óctuplo em formato de tabela (Tabela 1) e de figura, a fim de facilitar a compreensão desse conceito. Contudo, esse caminho não deve ser entendido como uma lista a ser seguida em ordem. Esses preceitos, quando possível, devem ser praticados de forma concomitante, uma vez que um ajuda na cultivação do outro (GETHIN, 1998; RAHULA, 1974).

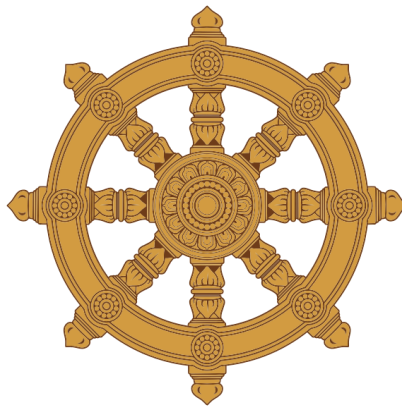
Tabela 1 - Nobre Caminho Óctuplo

Visão correta	Compreensão das Quatro Nobres Verdades	Sabedoria
Pensamento correto	Pensamentos livres do desejo sensual, da má-vontade e da crueldade	
Fala correta	Abster-se da mentira, difamação, fala rude, fala sem propósito	Moralidade
Ação corporal correta	Abster-se de matar, roubar, e ter relação sexual incorreta	
Modo de vida correto	Abster-se de um modo de vida que traga prejuízo a outros seres, tal como comércio de armas, bebidas intoxicantes, venenos, matança, pesca, exército, fraudes, traições, truques, adivinhações, agiotagem etc.	
Esforço correto	O esforço de evitar ou superar coisas maléficas e não-saudáveis, e de desenvolver e manter coisas saudáveis	

Plena atenção correta	Plena atenção e conscientização na contemplação do corpo, sensações, mente e objetos mentais	Concentração
Concentração correta	Concentração da mente associada com consciência saudável, a qual eventualmente pode atingir as Absorções (palavra que denota um estado de transe ou meditação)	

Fonte: Elaborado pela autora com base em Mahathera, 1952.

Figura 1 - A *Dharmachakra*, símbolo budista em que cada “braço” representa um preceito do Nobre Caminho Óctuplo.



Fonte: Imagem de domínio público.

2.8. Conclusões do capítulo

Há uma imagem muito interessante para se entender as Quatro Nobre Verdades:

Imagine que você vê pessoas sentadas à mesa de um banquete suntuoso. Mesas grandes, repletas de iguarias estão espalhadas diante delas. De uma série de alimentos deliciosos e de dar água na boca, perfeitamente preparados, desprendem-se odores, e eles brilham e chamam bem diante dos olhos delas, bem ao seu alcance.

Mas as pessoas sentadas nesse banquete não estão comendo. Na realidade, os pratos estão vazios. Não se serviram sequer de uma migalha. Estiveram por muito tempo sentadas diante desse banquete. E aos poucos estão morrendo de fome.

Elas estão sentindo fome não porque não podem participar do banquete maravilhoso, nem porque comer é proibido, ou uma coisa difícil, ou mesmo prejudicial. Estão passando fome porque não compreendem que a comida é o que necessitam. Elas não reconhecem as dores agudas e insistentes no estômago, causadas pela fome. Não vêem que o que precisam fazer, tudo o que precisam fazer, é desfrutar do banquete que está bem à sua frente (HAGEN, 2000, p.23).

Nessa analogia, a fome é *dukkha* ou a Primeira Nobre Verdade; a origem do surgimento da fome, a Segunda Nobre Verdade; a comida corresponde à Terceira Nobre Verdade; e, por sua vez, o ato de comer é a Quarta Nobre Verdade. Contudo, a maioria dos seres humanos nem entende que essa sensação desconfortável é fome, nem o que deve ser feito para aliviá-la. Da mesma forma, não sabem o que é *dukkha*, nem como lidar com ela.

Assim, o budismo busca a compreensão completa e clara de *dukkha*, a Primeira Nobre Verdade; o entendimento da origem da insatisfação, que é a Segunda Nobre Verdade; a realização do Nirvana, a Terceira Nobre Verdade; e seguir e manter o caminho óctuplo, a Quarta Nobre Verdade (RAHULA, 1974). É por meio do entendimento dessas Quatro Nobres Verdades, culminando na iluminação, que os seres conseguem libertar-se da angústia.

3. Sofrimento para a psicanálise

Neste capítulo, discutiremos o conceito de sofrimento para a psicanálise, por meio do estudo do conceito de angústia.

Escolhemos o conceito de angústia como ponto de partida para compreender o sofrimento porque "sofrimento" não constitui propriamente um conceito psicanalítico. De acordo com Dias e Moretto (2020), na psicanálise, devido à peculiaridade de seu objeto (o encontro do ser falante com a linguagem e seus efeitos), a produção conceitual se define por uma lógica própria: 1 - O conceito surge como uma tentativa de dar conta dos problemas que emergem na clínica; 2 - O conceito apresenta, por um lado, uma dimensão simbólica, atuando como uma articulação de significantes e uma produção de significação, e, por outro, uma dimensão real, manifestando-se pela negatividade e pela impossibilidade de um sentido completo; 3 - Considerando que o objeto da psicanálise não é passível de fenomenalização e seu método não possibilita replicação e generalização, o conceito psicanalítico não possui a característica de universalidade almejada por conceitos científicos, pois ele é uma operação de abstração que permanece sempre singular, sendo atualizada a cada caso; 4 - Por conferir substância ao furo do real, o conceito implica na impossibilidade de alcançar uma definição última, ou seja, na impossibilidade de conter um conhecimento total; 5 - O conceito não existe de forma autônoma, ele está intrinsecamente relacionado ao desejo do analista. Ele precisa ser vivenciado e questionado a cada vez que o analista assume seu papel no contexto analítico (DIAS; MORETTO, 2020).

Portanto, compreendemos que nem toda sensação se enquadra como um conceito na psicanálise. A angústia, ao contrário de "sofrimento", é um conceito reconhecido pela psicanálise, e suas características se assemelham à vivência do sofrimento, motivos pelo qual optamos por explorá-la.

No contexto analítico, a angústia suscita considerável interesse entre os psicanalistas devido à sua polissemia e à variedade de perspectivas de compreensão, bem como pelas diversas manifestações clínicas que apresenta (ZIMERMAN, 2001/2008).

Por isso que a angústia consiste em um dos conceitos mais complexos e centrais da psicanálise, sendo um tema recorrente na obra de Sigmund Freud. Neste capítulo, temos o

propósito de examinar o conceito de angústia na perspectiva da psicanálise, com ênfase nas ideias de Freud, que desenvolveu duas teorias de angústia. Essa análise teórica será fundamental para estabelecermos uma comparação no terceiro capítulo entre angústia, conforme concebida pela psicanálise, e *dukkha*.

Além disso, destacamos que, no que diz respeito aos termos conceituais, optamos pelas seguintes traduções: "pulsão" (alem.: *Trieb*; fr.: *pulsion*) em vez de "instinto"; "recalque" (alem.: *Verdringung*; fr.: *refoulement*) no lugar de "repressão"; "eu" (alem.: *Ich*; fr.: *moi*) em substituição a "ego"; "supereu" (alem.: *Über-Ich*; fr.: *surmoi*) ao invés de "superego." e "isso" (alem.: *Es*; fr.: *ça*) para referir-se ao "id".

3.1 Angústia em “Conferências introdutórias à psicanálise”

Primeiramente, abordaremos a vigésima quinta conferência das "Conferências introdutórias à psicanálise" de Freud (1917/2014), onde o autor discute diversos aspectos relacionados ao conceito de angústia.

Ao ler o capítulo, parece-nos que a angústia tem forte relação com a libido. Isso fica evidente nas observações de Freud (1917/2014), das quais ele tira duas conclusões principais. A primeira é de que a angústia é uma acumulação de libido que não conseguiu ter seu emprego normal. Aqui, entendemos como “emprego normal” a libido conseguir se vincular a uma representação ou ter uma descarga suficiente, isto é, chegar a um desfecho satisfatório. A segunda conclusão é a de que quando há falta de libido, existe a presença da angústia. Essa última dinâmica está no terreno dos processos somáticos (FREUD, 1917/2014).

Em vários estados de excitação se pode observar diretamente a mistura de libido e angústia e, por fim, a substituição daquela por essa. São duas as impressões que se adquire de todos esses fatos: em primeiro lugar, a de que se trata de uma acumulação da libido impedida de ter seu emprego normal; em segundo, a de que nisso nos encontramos no terreno dos processos somáticos. Como a angústia nasce da libido não é claro inicialmente; apenas constatamos a falta da libido e observamos a presença da angústia em seu lugar (FREUD, 1917/2014, p. 310)

Além disso, nessa obra Freud (1917/2014) discute as diferenças entre *Angst* (angústia ou medo⁴), *Furcht* (temor) e *Schreck* (terror). Segundo o autor, a angústia se refere apenas ao

⁴ É fundamental destacar que angústia não é sinônimo de medo, embora ambos os termos possam ser traduzidos pela palavra alemã "*Angst*".

estado emocional em si, sem levar em conta o objeto que causa esse afeto. Ou seja, a angústia caracteriza um estado de antecipação em relação a uma ameaça não claramente identificada (KAUFMANN, 1993/1996). Mesmo na falta do reconhecimento explícito da ameaça, a angústia se manifesta como um indicativo da sua proximidade, evitando que o sujeito caia em um estado de pânico descontrolado (KAUFMANN, 1993/1996).

O temor chama a atenção para o objeto que causa o medo, enquanto que o terror parece ter um significado mais específico, derivando da concretização de uma ameaça para a qual o sujeito não havia se preparado, justamente por causa da ausência prévia da angústia (KAUFMANN, 1993/1996). Freud sugere então que sentir angústia protege o sujeito do terror (FREUD, 1917/2014).

Na conferência, Freud (1917/2014) também analisa sobre a primeira experiência de angústia, que é aquela que ocorre no nascimento, quando se dá um agrupamento de sensações de desprazer, impulsos de descarga e sensações corporais. O afeto de angústia, então, é uma impressão advinda do nascimento, que o sujeito repete ao longo da vida. Isso pode ser observado em algumas características que se tem no momento do nascimento e que se repetem toda vez que se vivencia esse afeto, como, por exemplo, o estreitamento da respiração (FREUD, 1917/2014). Não à toa, o termo angústia vem de *angustiae*, que em latim significa “aperto” (FREUD, 1917/2014).

Essa ligação entre o momento do nascimento e angústia pode também ser observada nas angústias infantis. Freud (1917/2014) exemplifica uma situação de angústia infantil ao relatar o susto que a criança sente diante de uma figura estranha, que é devido a sua expectativa em ver a pessoa conhecida e amada, geralmente a mãe, quebrada. A decepção e o anseio da criança se transformam em angústia, que é a libido tornada inutilizável e descarregada na forma deste afeto. Essa situação remete ao primeiro estado de angústia, que ocorre no momento do nascimento, uma vez que, em ambas situações, a criança é separada da mãe (FREUD, 1917/2012).

Assim, a separação da mãe ao nascer pode ser considerada uma situação modelar para as próximas experiências de angústia da criança. A decepção e o anseio não realizados diante de uma figura estranha, que desencadeiam a angústia, advêm do desejo de estar com a mãe, a figura conhecida e amada que proporciona segurança e proteção (FREUD, 1917/2012).

Baseando-nos nessa visão freudiana, podemos supor que o primeiro afeto que sentimos ao nascer é angústia, e não amor pela mãe ou outras idealizações similares que ouvimos do senso comum. Ou seja, a primeira coisa que sentimos em relação à vida, à existência, ao exterior, é angústia. Curiosamente, embora seja o primeiro afeto que experienciamos e que ele persista ao longo de toda a vida, ainda assim é extraordinariamente difícil de lidarmos com ele.

Notamos, também, a relação entre desejo e angústia, uma vez que, no exemplo da angústia infantil diante de uma figura estranha, há, no outro lado dessa moeda, a frustração de um desejo, que é a de não ver a mãe.

Prosseguindo na conferência, Freud (1917/2014) explora a angústia realista, que surge como resposta à percepção de um perigo externo e que está relacionada à pulsão de autoconservação, podendo ser associada ao reflexo de fuga. Em seguida, o autor explica como a angústia pode gerar uma prontidão diante do perigo, manifestando-se em maior atenção sensorial e tensão motora.

Nesse contexto, a angústia realista pode ser útil ou prejudicial, dependendo de como é percebida e lidada. Quando percebida como um indicativo inicial de que algo não está certo, sem evoluir para um estado emocional intensificado, a angústia possibilita que a pessoa reaja de maneira apropriada. No entanto, se a angústia se torna um estado emocional descontrolado, pode prejudicar a capacidade da pessoa de agir, inclusive paralisando toda ação, como a de fuga. “O animal assustado se angustia e foge, mas o adequado nisso é a ‘fuga’, não o ‘angustiar-se’” (FREUD, 1917/2014, p. 304). Portanto, Freud (1917/2014) enfatiza que a angústia é útil como um sinal de que algo precisa ser feito, mas que é prejudicial no momento em que se torna paralisante.

Além da angústia realista, temos a angústia em sua forma neurótica, que pode manifestar-se de diferentes maneiras, tais como a "angústia expectante" ou "expectativa angustiada", e a angústia relacionada a objetos ou situações específicas, comum nos casos de fobias. A primeira forma de angústia neurótica, designada como “angústia expectante”, é caracterizada pela constante espera pela concretização da possibilidade mais terrível, e pela interpretação de todo acaso como sinal de alguma desgraça (FREUD, 1917/2014).

Essa forma de angústia está associada a processos sexuais, como a acumulação de excitação sem descarga suficiente, o que pode resultar em um estado de aflição. Freud (1917/2014) sugere que a angústia decorre da libido impedida de se manifestar de maneira apropriada, conduzindo-nos ao domínio dos processos somáticos.

O autor avança em sua discussão para explorar a segunda forma de angústia neurótica, analisando a relação desse afeto com os sintomas das psiconeuroses, como a histeria. Ele explica que a angústia muitas vezes acompanha os sintomas da histeria, mas também pode surgir independentemente deles. Os pacientes, incapazes de explicar o que os angustia, frequentemente relacionam sua aflição a fobias comuns. No entanto, quando a situação que desencadeia a angústia ou os sintomas é analisada, é possível descobrir que um processo inconsciente foi recalcado e substituído pela angústia: "A angústia é, portanto, a moeda universal corrente, pela qual são ou podem ser trocados todos os impulsos afetivos, quando o conteúdo ideativo a eles ligados foi submetido à repressão" (FREUD, 1917/2014, p. 311).

Assim, Freud (1917/2014) estabelece uma comparação entre a angústia neurótica em adultos e a angústia infantil: assim como com as crianças, na angústia neurótica dos adultos, também há libido não utilizada, e a angústia substitui o objeto amoroso ausente por um objeto externo ou uma situação: "(...) a descarga sob a forma de angústia — é o destino imediato da libido sujeita à repressão" (FREUD, 1917/2014, p. 315).

Consideramos importante destacar que o conceito de recalque está associado a um processo no qual o sujeito busca rejeitar ou manter ocultas, no inconsciente, representações, imagens, fantasias e recordações ligadas a algum desejo pulsional proibido de emergir no consciente (ZIMERMAN, 2001/2008). Assim, é importante ressaltar que afetos e pulsões não podem ser diretamente recalcados. O que sofre o recalque é a representação e seus derivados (BOCCHI, 2002). Quando a representação é submetida ao recalque, desvincula-se o afeto a ela ligado. O destino desse afeto determinará se se transformará em sintoma (quando há deslocamento do afeto para outra representação ou para o corpo) ou em angústia (ZIMERMAN, 2001/2008).

Podemos dizer, portanto, que a angústia, tal como o sintoma, pode servir como um indicativo de que há um conteúdo psíquico recalcado e que está buscando se manifestar.

Nessa perspectiva, a angústia pode ser interpretada como uma forma de comunicação do inconsciente com o consciente.

Por fim, ainda em relação à angústia neurótica, Freud (1917/2014) explora a relação entre a angústia e os sintomas obsessivos. O autor observa que muitos pacientes que realizam ações obsessivas (compulsões) aparentam não experimentar angústia, mas quando tentam interromper essas ações, o afeto emerge de forma intensa. Isso sugere que a angústia estava sendo “mascarada” pela atividade obsessiva, e que a formação dos sintomas obsessivos ocorre como um mecanismo para evitar o desencadeamento desse afeto. Como expõe Freud (1917/2014): “os sintomas se formam apenas para escapar ao desenvolvimento, de outro modo inevitável, da angústia” (p. 311).

3.2 Angústia em “Inibição, sintoma e angústia”

Neste tópico, apresentaremos como a angústia aparece na obra freudiana “Inibição, sintoma e angústia”, publicada originalmente em 1926. Esta obra é marcada por uma mudança na teoria sobre a angústia. Como apresentamos no tópico anterior, Freud concebia a angústia como uma resposta geral do eu diante de condições desprazerosas, identificando que a libido rejeitada ou não utilizada encontrava uma forma de descarga direta sob a forma de angústia. Contudo, ele passa a considerar agora o eu como a única sede da angústia, refletindo a divisão do aparato psíquico conforme proposta em “O Eu e o Id” (ou “O Eu e o Isso”, como preferimos chamar), de 1923 (FREUD, 1926/2014).

Nos capítulos VI e VII desse trabalho, Freud (1926/2014) investiga sobre a formação de sintomas. Para isso, ele identifica, ao menos em um primeiro momento, a origem de três neuroses diferentes (fobias, histeria de conversão e neurose obsessiva) na angústia de castração.

Em todas essas neuroses, quando o eu reconhece a ameaça de castração, ele emite o sinal de angústia e inibe o investimento pulsional do isso. Na histeria de angústia, simultaneamente desenvolve-se uma fobia como forma de defesa (FREUD, 1926/2014). A angústia de castração, portanto, é substituída por outro objeto, como por cavalos, como ocorria no caso do pequeno Hans (CHEMAMA, 1995).

De acordo com Chemama (1995), Freud, em sua análise do caso do pequeno Hans, apresenta uma situação que associa a fobia, especificamente em relação ao cavalo, ao que é denominado como fobia infantil. Este fenômeno ocorre em um período específico da infância, possivelmente entre os três e os cinco anos, no qual a criança experimenta medo de maneira irracional diante de certos animais e ambientes (CHEMAMA, 1995).

O pequeno Hans demonstrava receio de sair à rua, temendo, em particular, ser mordido por um cavalo atrelado a uma carruagem. Seu principal temor residia na possibilidade de o cavalo cair e provocar um “charivari⁵” (CHEMAMA, 1995). Pouco a pouco, Freud destaca de maneira clara o objeto de quem deriva o medo experimentado por Hans: o cavalo representa um substituto simbólico do pai no contexto do complexo de Édipo. Dessa forma, Freud associou a fobia de Hans à angústia do eu, estabelecendo uma conexão direta entre a angústia da fobia e a ameaça de castração (CHEMAMA, 1995).

Esse mecanismo permite que o eu evite o conflito de sentimentos ambivalentes, uma vez que o pai também é um objeto amado, além de interromper o desenvolvimento da angústia. Portanto, a angústia presente nas fobias de animais configura-se como uma resposta afetiva do eu diante do perigo, sendo esse perigo a ameaça de castração. A distinção em relação à angústia realista reside no fato de que, na angústia presente nas fobias, o conteúdo da angústia é inconsciente, ou seja, raramente temos consciência de que estamos com medo da castração (FREUD, 1926/2014).

Portanto, conforme Freud (1926/2014), a fobia aparece como forma de lidar com a angústia de castração que surge em situações específicas, como na rua, em meios de transporte ou na solidão. A fobia, caracterizada como um mecanismo defensivo, estabelece-se de maneira duradoura. E, embora a angústia inicial desapareça, ela ressurgir sempre que a condição protetora é removida (FREUD, 1926/2014).

O entendimento que adquirimos sobre a angústia nas fobias pode ser estendido à neurose obsessiva. Segundo Freud (1926/2014), na neurose obsessiva, o sujeito experimenta um temor em relação ao seu supereu. Ele receia ser punido pelo supereu por não aderir às suas

⁵ Substantivo masculino que significa grande barulho; grande confusão ou manifestação tumultuosa (PRIBERAM INFORMÁTICA, [s.d]).

normas e comandos. Essa apreensão tem origem no período em que temia ser punido pelos pais por ações inadequadas:

(...) impõe-se o entendimento de que o castigo do Super-eu é um prosseguimento do castigo da castração. Tal como o Super-eu é o pai que se tornou impessoal, assim também o medo da castração pelo pai transformou-se em (...) angústia da consciência (FREUD, 1926/2014, p. 36 - 37).

Assim, o sujeito procura evitar ser punido, seguindo regras e realizando penitências. Caso não consiga cumprir essas expectativas, experimenta um profundo incômodo. Esse processo guarda semelhanças com a angústia que pessoas com fobias vivenciam ao se deparar com o objeto de seu medo (FREUD, 1926/2014).

Dessa forma, Freud (1926/2014) observa que, tanto na fobia quanto na neurose obsessiva, a angústia emerge quando percebemos um perigo iminente, e nosso eu procura meios para evitá-lo. Os sintomas são desenvolvidos como meio de prevenir a situação de perigo indicada pela angústia. Nos casos estudados, esse perigo estava consistentemente associado à castração ou a elementos relacionados a ela (FREUD, 1926/2014).

Já no capítulo VII, Freud (1926/2014) afirma algo que será importante para o próximo capítulo desta monografia: a angústia é algo que se sente e que tem um caráter obviamente desprazeroso; contudo, nem todo desprazer pode ser chamado de angústia, uma vez que há outras sensações desagradáveis, como tensão, dor e tristeza.

Assim, segundo Freud (1926/2014), a angústia tem algumas características específicas, como sensações no corpo relacionadas à respiração e aos batimentos cardíacos, que são diferentes de outros sentimentos desprazerosos, como tristeza ou dor. Essas sensações podem ser uma forma de o corpo descarregar a angústia, sendo relacionadas pelo autor, em consonância a sua primeira teoria da angústia, com a reprodução de uma vivência histórica, o nascimento (FREUD, 1926/2014):

Se o bebê exige ter a percepção da mãe, isso ocorre porque sabe, por experiência, que ela satisfaz rapidamente todas as suas necessidades. A situação que ele avalia como perigosa, contra a qual deseja estar garantido, é a da insatisfação, do aumento da tensão gerada pela necessidade, diante da qual é impotente. (...) A situação de insatisfação, em que magnitudes de estímulo alcançam nível desprazeroso, não sendo controladas mediante utilização psíquica e descarga, deve ser análoga à vivência do nascimento para o bebê, uma repetição da situação de perigo. Comum a ambas é a perturbação econômica gerada pelo aumento das magnitudes de estímulo a pedir

solução, sendo esse fator, portanto, o autêntico núcleo do ‘perigo’ (FREUD, 1926/2014, p. 42).

A angústia no bebê, causada pela separação da mãe, é na verdade um produto do desamparo biológico e psíquico do pequeno. A mãe atendia a todas as necessidades do feto durante a gestação, e continua a fazer isso após o nascimento. Por isso, quando o bebê não está perto da mãe, surge um sentimento de insatisfação, resultando na manifestação da angústia, que é uma tentativa de evitar o estado de desamparo. O perigo para o bebê muda de uma situação econômica para a perda da mãe, porque ele “sabe” que ela é quem o satisfaz rapidamente, evitando a possibilidade de retornar a um estado de desamparo (FREUD, 1926/2014).

Freud (1926/2014) então conclui que a função da angústia é de ser um sinal que nosso eu emite para nos alertar de uma situação perigosa, concebida como estando relacionada à perda. Assim, a possibilidade de perda de algo importante também pode causar essa sensação. Por exemplo, quando nos deparamos com o perigo de perder um objeto ou uma pessoa querida, podemos sentir angústia. Outro exemplo é o medo da castração na fase fálica, que também é uma forma de angústia de separação. Nesse caso, o perigo é a separação dos órgãos genitais (FREUD, 1926/2014).

“Inibição, sintoma e angústia” também aborda a mudança dos conteúdos de angústia na criança ao longo do seu desenvolvimento. Inicialmente, os perigos para o pequeno estão relacionados à perda da mãe e à castração, mas, com o tempo, a ameaça se transforma em elementos mais internalizados, como raiva, punição ou perda do amor por parte do supereu. Assim, a angústia da castração se desenvolve para uma angústia de consciência ou para uma angústia social. A última variante dessa angústia seria a angústia perante a morte: é como se o medo do supereu fosse projetado para um temor em relação ao destino, à fortuna (FREUD, 1926/2014).

No nono capítulo, Freud (1926/2014) revisita a relação entre sintoma e angústia. Ele destaca duas perspectivas divergentes sobre essa relação: a primeira sugere que a angústia é um sintoma da neurose, enquanto a segunda argumenta que há uma conexão mais intrínseca entre ambas, no sentido de os sintomas serem gerados para evitar a angústia. A formação de sintomas, portanto, visa neutralizar a situação de perigo, sendo criada para subtrair o eu desse

contexto ameaçador. Em resumo, a angústia é considerada um fenômeno fundamental na neurose, sendo evitada por meio da criação de sintomas (FREUD, 1926/2014).

Em suas conclusões, Freud destaca que a angústia é uma resposta afetiva gerada pela expectativa de um perigo iminente ou ameaça à integridade psíquica ou física do sujeito, podendo estar relacionada a perigos reais ou imaginários. Distinções importantes são feitas entre a angústia realista, que se relaciona a perigos conhecidos, e a angústia neurótica, que consiste em uma resposta a perigos pulsionais não reconhecidos. Por fim, Freud (1926/2014) explora a relação entre angústia, dor e luto, observando que a angústia emerge como resposta ao perigo de perder um objeto, enquanto o luto é uma reação à perda efetiva do objeto.

3.3 Angústia em “Novas conferências introdutórias à psicanálise”

Agora, analisaremos a conferência 32 (“Angústia e instintos” ou, como preferimos chamar, “Angústia e pulsões”) da obra “Novas conferências introdutórias à psicanálise”, lançada originalmente em 1933.

Nessa obra, Freud (1933/2010) introduz suas mais recentes investigações, focadas na origem da angústia neurótica em relação ao investimento libidinal no objeto materno. A expectativa inicial era a de que o recalque desse investimento resultaria em angústia e, conseqüentemente, em expressões sintomáticas vinculadas ao substituto paterno. Contudo, em “Inibição, sintoma e angústia”, os resultados das investigações indicaram que a angústia precede o recalque. Em outras palavras, é a angústia que desencadeia o processo de recalque, não o contrário (FREUD, 1933/2010).

Mais adiante no texto, Freud (1933/2010) examina a angústia como uma condição intrínseca ao ser humano em diversos estágios do desenvolvimento. Cada fase é marcada por um perigo específico que se revela como apropriado naquele momento. Nos estágios iniciais de imaturidade do eu, o perigo reside no desamparo biológico e psíquico; enquanto durante a dependência dos primeiros anos de infância, a angústia é desencadeada pela ameaça de perder o objeto de amor. Na fase fálica, o perigo central é a castração, enquanto na fase de latência, a angústia se manifesta diante das demandas do supereu.

À medida que o eu se fortalece, esses antigos determinantes da angústia são abandonados, pois as situações de perigo associadas a eles perdem relevância (FREUD, 1933/2010). Contudo, muitos sujeitos encontram dificuldades em superar a angústia relacionada à perda do amor, permanecendo dependentes e mantendo comportamentos infantis nesse aspecto (FREUD, 1933/2010).

É crucial ressaltar que o temor diante do supereu não deve ser completamente eliminado, segundo Freud (1933/2010), uma vez que desempenha um papel vital nas interações sociais. Isso porque raramente um sujeito pode alcançar completa independência em relação à comunidade humana (FREUD, 1933/2010).

Além disso, na conferência de 1933, Freud resumiu sua teoria ao identificar três formas de afeto de angústia⁶, em que cada uma se relaciona aos conflitos entre o eu e as diferentes instâncias psíquicas: o mundo externo é abordado pela "angústia real", o isso pela "angústia neurótica" e o supereu pela "angústia de consciência" (KAUFMANN, 1993/1996).

Em todas as formas, a angústia se manifesta como uma reação diante de uma ameaça percebida pelo sujeito, embora este não consiga apreendê-la com precisão e, menos ainda, explicá-la para si mesmo (KAUFMANN, 1993/1996).

Por fim, Freud (1933/2010) indica que a angústia tem uma dupla origem: ela pode ser consequência direta de um momento traumático, no qual há a vivência psíquica de um estado de tensão e desprazer que não pode ser aliviado, descarregado ou liquidado; ou a angústia pode ser um sinal de que um trauma ameaça repetir-se.

Em síntese, nessa obra Freud (1933/2010) trabalha mais profundamente três pontos que havia desenvolvido em "Inibição, sintoma e angústia": é a angústia que causa o recalque; a angústia é um afeto inerente ao ser humano, e em diferentes estágios do desenvolvimento um determinado perigo se apresenta como adequado; e, por fim, há uma dupla origem da angústia, que pode ser consequência direta de um momento traumático ou um sinal de que um trauma ameaça repetir-se (FREUD, 1933/2010).

⁶ É importante destacar que tais formas já haviam sido enunciadas na obra de Freud "O eu e o isso", de 1923.

3.4 Conclusões do capítulo

Neste capítulo, objetivamos apresentar a perspectiva freudiana sobre a angústia em diferentes obras. Em "Conferências introdutórias à psicanálise", há a visão da angústia como um sinal de perigo que pode ser útil ou prejudicial, dependendo de como é percebido e lidado pelo sujeito (FREUD, 1917/2014). Já em "Inibição, sintoma e angústia", Freud explora as origens da angústia em três neuroses diferentes. Ele destaca que a angústia surge como um sinal de perigo e que os sintomas são criados para cessar o desenvolvimento dela (FREUD, 1926/2014). Por sua vez, em "Novas conferências introdutórias à psicanálise", Freud analisa a angústia em diferentes estágios do desenvolvimento humano, destacando sua importância na relação entre o sujeito e o objeto materno. Ele também retoma "Inibição, sintoma e angústia" ao discutir a dupla origem da angústia, que pode ser consequência direta de um momento traumático ou um sinal de que um trauma ameaça repetir-se (FREUD, 1933/2010).

Dessa forma, há um consenso em reconhecer em Freud duas teorias sobre a angústia. Em uma, ela resulta de um excesso de energia libidinal não descarregada, na outra, sinaliza ao eu a iminência de um perigo (KAUFMANN, 1993/1996). A primeira teoria foi originada do tratamento das histéricas e do interesse dedicado à neurose de angústia, por isso estava vinculada a uma explicação essencialmente econômica, enquanto a segunda remetia a uma explicação mais dinâmica⁷ (KAUFMANN, 1993/1996).

A inclinação para ver o eu como o único local da angústia levou Freud a se afastar da ideia de associá-la puramente à descarga direta de libido não utilizada pelo eu. Nesse contexto e alinhado aos conceitos da segunda tópica - sem negar o fato de que a angústia pode nascer de uma transformação direta e atual da libido -, Freud passou a compreender a angústia cada vez mais como uma marca histórica. Assim, ela seria indicativa das tendências pelas quais o impacto do traumatismo, as vicissitudes da relação de objeto e o desconforto de um eu assombrado pelas incertezas de sua integridade se manifestam (KAUFMANN, 1993/1996).

⁷ Quando falamos em "dinâmica", queremos dizer que consideramos "os fenômenos psíquicos como resultantes do conflito e da composição de forças que exercem uma certa pressão, sendo essas forças, em última análise, de origem pulsional" (PONTALIS; LAPLANCHE, 1967/1991, p. 120). Já o termo "econômica" "qualifica tudo o que se refere à hipótese de que os processos psíquicos consistem na circulação e repartição de uma energia quantificável (energia pulsional), isto é, suscetível de aumento, de diminuição, de equivalências" (PONTALIS; LAPLANCHE, 1967/1991, p. 121).

Além dessas diferenças, inicialmente, entre 1916-1917, Freud concebia a angústia como um afeto que se manifesta posteriormente ao recalque, como uma consequência deste último; e, numa segunda fase, a partir de “Inibição, sintoma e angústia”, ela é concebida como um afeto anterior e causador do recalque (PISETTA, 2008). Nessa segunda concepção, a angústia torna-se um indicativo de que o princípio regulador do aparelho psíquico, que busca a obtenção de prazer e a evitação de desprazer, falhou em sua operação. Ela, portanto, configura-se como uma antecipação da falência do princípio de prazer-desprazer, sendo percebida fundamentalmente como desprazerosa (PISETTA, 2008).

Para além das mudanças entre as duas tópicas, Freud explorou diversas formas de angústia, incluindo a angústia de desamparo, a angústia da perda de amor, a angústia da separação, a angústia do supereu e, principalmente, a angústia de castração, que consistiu no elemento central de sua construção teórica (ZIMERMAN, 2001/2008).

Em última análise, o ponto central para esta monografia reside nos encontros entre a angústia, conforme apresentada por Freud, e o sofrimento, uma vez que escolhemos aquele conceito psicanalítico para explorar a experiência humana do sofrimento. Ambos são desprazerosos (embora esse não seja o caráter definidor da angústia, ele ainda é uma de suas características); são condições inerentes ao ser humano (FREUD, 1933/2010); e, por fim, entendê-los é a tarefa fundamental para uma compreensão mais profunda de nosso psiquismo.

Seja como for, é certo que o problema da angústia configura um ponto nodal para o qual convergem questões as mais diversas e importantes, um enigma cuja solução haverá de lançar luz abundante sobre o conjunto de nossa vida psíquica (FREUD, 1917/2014, p. 302).

4. Diálogos entre *dukkha* e angústia

Nos capítulos anteriores, exploramos as perspectivas sobre o sofrimento presentes em duas abordagens distintas, desvendando os conceitos de *dukkha* na tradição budista e de angústia na psicanálise freudiana. Agora, propomos estabelecer um diálogo entre essas duas abordagens distintas, focalizando especialmente nas noções de *Sanga* budista e na relevância do outro para a psicanálise.

De acordo com Leão, Ianni e Goto (2019), na contemporaneidade, vivenciamos uma sociedade marcada por uma crescente individualização dos riscos e contradições socialmente gerados. Isso implica que tais desafios são cada vez mais percebidos como fracassos pessoais, isto é, como devidos ao “eu”, desassociados de seus contextos sociais e institucionais. As crises, tanto de natureza social quanto institucional, são interpretadas como crises individuais, à medida que as instituições e as redes de proteção social se enfraquecem, tornando-se menos capazes de lidar com o sofrimento e os distúrbios mentais. Consequentemente, as abordagens ao sofrimento tendem a se estruturar de maneira individualizada, muitas vezes aquém da complexidade intrínseca ao fenômeno (LEÃO; IANNI; GOTO, 2019).

Portanto, percebe-se que a sociedade capitalista neoliberal enfatiza a ideia de um “eu” forte, inclusive associando falhas, sofrimentos e sucessos à responsabilidade individual: “O neoliberalismo produz uma cultura da autenticidade que coloca o ego no centro” (HAN, 2020, online).

O “eu”, então, torna-se objeto de consumo, pois, enquanto seres incompletos, buscamos demasiadamente a nossa “autofabricação”, “autorrealização” e a “autoaspiração”, nessa perspectiva, o indivíduo por ele mesmo se bastaria e só ele poderia, por meio de seu trabalho, das suas “escolhas certas”, da sua “originalidade”, dentre outros fatores, ajudar a si mesmo (...) (RUIZ, 2018, p. 294).

Segundo Leão, Ianni e Goto (2019), a norma predominante na nossa sociedade é “sua vida, sua culpa”. Assim, situações externas como desemprego estrutural, precarização do trabalho, entre outras, são interpretadas e internalizadas como culpas e responsabilidades pessoais (LEÃO; IANNI; GOTO, 2019).

Em situações extremas, a interação entre sentimentos de desamparo, inadequação e a autoatribuição de responsabilidade individual (culpa) se expressa por meio de ideias ou

tentativas de suicídio, profunda tristeza e outras crises de angústia. Essas manifestações surgem como mecanismos inconscientes para lidar com impasses e cargas individuais insuportáveis da contemporaneidade (LEÃO; IANNI; GOTO, 2019).

Hoje, somos continuamente convidados a comunicar nossas opiniões, necessidades, desejos e preferências, inclusive para que contemos nossa vida. Cada um produz e representa a si mesmo. Todo mundo pratica o culto, a adoração do eu. (...) Cada vez celebramos menos festas comunitárias. Cada um celebra somente a si mesmo (HAN, 2020, online).

Diante desses pensamentos, a psicanálise e o budismo emergem como questionadores do eu autossuficiente, que celebra somente a si mesmo e está distante do outro⁸. Segundo Ruiz (2018), contemporaneamente, devido à prevalência do individualismo em nossas ações cotidianas e escolhas, há uma falta de atenção para as necessidades, desejos e narrativas do outro. Nesse contexto, a preocupação muitas vezes se restringe aos próprios sentimentos, valores e ideologias, com uma notável ausência de percepção em relação aos outros (RUIZ, 2018).

Deveríamos nos libertar da ideia de que a origem de todo prazer é um desejo satisfeito. Só a sociedade de consumo orienta-se para a satisfação de desejos. As festas não têm a ver com o desejo individual. No jogo coletivo não se procura satisfazer seu próprio desejo. (...) Não estou dizendo que tenhamos que voltar ao passado. Pelo contrário. Defendo que temos que inventar novas formas de ação e jogo coletivo que se realizem para além do ego, o desejo e o consumo, e criem comunidade (HAN, 2020, online).

Dessa forma, em nossa sociedade que supervaloriza o “eu”, tendemos a esquecer do outro. Contudo, o papel do outro é fundamental. Conforme destacado por Leão, Ianni e Goto (2019), é imperativo buscar abordagens que re-coletivizem os desafios atuais, evitando culpabilizar exclusivamente o sujeito ou iludi-lo a acreditar que pode resolver tudo sozinho. Essa reflexão nos conduz à próxima seção deste capítulo.

4.1 A *Sanga* / o Outro como refúgio do sofrimento

O seu olhar melhora o meu. (ANTUNES, 1995, online).

4.1.1. A *Sanga*

⁸ Aqui, não estamos nos referindo aos conceitos Outro/outro de Lacan.

A Sanga é uma das Três Joias do budismo, juntamente com o Buda e o Dharma. Essas Três Joias, veneradas por todos os budistas, são o refúgio fundamental para os discípulos de fé, sendo depositários de devoção daqueles que seguem o caminho do Buda (MAHATHERA, 1952/2013).

De acordo com Mahathera (1952/2013), o Buda, também conhecido como o Iluminado, é o mestre que, por sua própria descoberta, realização e proclamação, apresentou ao mundo a lei da libertação. O Dharma representa essa lei. Por sua vez, a Sanga é a comunidade dos discípulos que alcançaram ou estão se esforçando para alcançar a realização dessa lei libertadora.

Eu me refugio no Buda,
aquele que me mostra o caminho nesta vida.

Eu me refugio no Dharma,
o caminho da compreensão e do amor.

Eu me refugio na Sanga,
a comunidade que vive em harmonia e consciência (HANH, 1997/2008, p. 271, tradução nossa)⁹.

Esse é o Tríplice Refúgio, cuja recitação permite a alguém externar publicamente sua fé (MAHATHERA, 1952/2013). Segundo Hanh (1997/2008), refugiar-se no Buda, Dharma e Sanga é análogo à sensação de segurança e proteção que experimentamos no útero materno, onde estamos resguardados do calor, frio, fome e outras adversidades. Ou seja, buscar refúgio nesse contexto implica procurar um local seguro, um espaço em que possamos depositar nossa confiança.

Para Hanh (1997/2008), uma Sanga é uma comunidade de amigos que praticam o Dharma juntos de forma a criar e sustentar a consciência. Inclusive, segundo o monge, o conceito de Sanga pode incluir elementos não humanos, como árvores, água, ar, pássaros, e outros.

⁹ “I take refuge in the Buddha, the one who shows me the way in this life. I take refuge in the Dharma, the way of understanding and love. I take refuge in the Sangha, the community that lives in harmony and awareness.” (HANH, 1997/2008, p. 271).

É dito no Sutra da Terra Pura que se você for plenamente consciente, então quando o vento ventar pelas árvores, você ouvirá os ensinamentos dos Quatro Estabelecimentos de Atenção Plena, o Nobre Caminho Óctuplo e assim por diante. O cosmos inteiro está rezando o Dharma do Buda e o praticando. Se você for atento, entrará em contato com esta Sangha (HANH, 2002, *apud* Sangha Viver Consciente, [s.d.]).

O autor destaca que, ao examinar a situação presente em nós mesmos e na sociedade, é possível identificar diversas formas de sofrimento, incluindo solidão, alienação, divisão e desintegração familiar e social (HANH, 1997/2008). A abordagem para lidar com esse sofrimento envolve, primeiramente, o reconhecimento e a observação profunda de sua natureza para encontrar uma saída (HANH, 1997/2008). Além disso, ele também critica a ênfase excessiva no individualismo em nossa cultura contemporânea, ressaltando a importância de refúgio na família, na sociedade e/ou na Sanga para alcançar solidez, harmonia e comunicação necessárias:

Todos nós sofremos em algum grau. Temos algum mal-estar em nosso corpo e mente. Precisamos reconhecer e admitir a presença desse sofrimento e tocá-lo. Para fazer isso, podemos precisar da ajuda de um professor e de uma *Sanga*, amigos na prática (HANH, 1997/2008, p. 30, tradução nossa)¹⁰.

Portanto, a Sanga é um espaço dedicado à prática, transformação e cura tanto do ego quanto da sociedade, que envolve cultivar raízes sociais e não se esconder para evitar responsabilidades (HANH, 1997/2008).

Ainda segundo Hanh (1997/2008), quando um sujeito se fortalece por meio dessa prática, torna-se capaz de contribuir positivamente para a sociedade, a família e outros aspectos da vida. Se a sociedade está em confusão, a família desestruturada, ou a igreja não oferece suporte espiritual, a busca de refúgio na Sanga permite a restauração de força, entendimento, compaixão e confiança. Com essa revitalização, a pessoa pode então empregar sua força, entendimento e compaixão para reconstruir a família, a sociedade, renovar o templo e restabelecer a comunicação e a harmonia (HANH, 1997/2008): “Isto pode ser apenas feito como comunidade – não como indivíduos, mas como uma Sangha” (HANH, 2002, *apud* Sangha Viver Consciente, [s.d.]).

Logo, a Sanga são as pessoas que praticam conosco para que não sejamos puxados

¹⁰ “(...) We all suffer to some extent. We have some malaise in our body and our mind. We have to recognize and acknowledge the presence of this suffering and touch it. To do so, we may need the help of a teacher and a *Sangha*, friends in the practice.” (HANH, 1997/2008, p. 30).

para fora do momento presente, principalmente nos momentos de sofrimento e dificuldade (HANH, 2002, *apud* Sangha Viver Consciente, [s.d.]).

Em uma sociedade onde todos estão correndo, todos estão sendo levados pelas suas energias de hábito, a prática é muito difícil. É por isso que a Sangha é a nossa salvação. Uma Sangha onde todos estão praticando a caminhada atenta, fala atenciosa, alimentação consciente parece ser a única chance para termos sucesso para terminar o círculo vicioso (HANH, 2002, *apud* Sangha Viver Consciente, [s.d.]).

4.1.2. O outro

Na psicanálise, a importância do outro para lidar com o sofrimento também é notável, especialmente ao examinarmos o conceito de desamparo, inicialmente teorizado por Freud.

Diferentemente de muitos animais, o ser humano nasce totalmente dependente do outro, sem capacidade de sobrevivência por conta própria. Isso se deve à incapacidade física e mental do bebê humano para lidar sozinho com as forças da natureza, as influências externas e os estímulos internos do próprio organismo. Portanto, o desamparo biológico é uma condição constitucional do ser humano, refletindo a total vulnerabilidade com a qual nascemos diante da vida (LEITE, 2014).

Devido à sua incapacidade de sobreviver sozinho, o bebê, em determinado estágio do desenvolvimento, experimenta a angústia diante da perda da mãe, que desempenha papéis cruciais de proteção, satisfação de necessidades e amor para o infante. Nesse momento, perder essa figura materna é equiparado à perda da própria vida (LEITE, 2014).

Com isso, gradualmente o desamparo vai passando de um estado puramente “orgânico” para se tornar também uma condição subjetiva do recém-nascido, que está completamente à mercê do outro. Esse serzinho não apenas necessita do outro para sobreviver como um corpo, mas também para existir como um sujeito. Assim, a dependência subjetiva ao outro assume uma importância maior do que a mera dependência biológica: o desamparo biológico vai perdendo espaço, enquanto o desamparo psíquico se fortalece (LEITE, 2014).

É importante ressaltar que o desamparo não se limita à infância, estendendo-se ao longo de toda a vida humana. É uma sensação que ressurgue sempre que o sujeito precisa lidar sozinho com situações para as quais não tem capacidade de enfrentar sem a ajuda de um outro

(LEITE, 2014).

A busca por dar um destino ao desamparo impulsiona a produção e organização subjetiva do ser humano, levando-o a estabelecer ligações significativas com objetos ao seu redor (PASSO; NEVES; MENEZES, 2018).

É a partir da relação com esse Outro primordial que o sujeito encontrará uma possibilidade de enfrentamento ou aprisionamento nas formas de viver seu desamparo. O desamparo, enquanto estruturante e fundamental, lançará a criança, em uma alienação primordial que conduzirá o advir subjetivo a um destino criativo, no qual o desamparo é enfrentado e lança o sujeito ao crescimento, ou a um destino funesto, em que, pela tentativa de fuga da condição de desamparo, há o aprisionamento na relação com o Outro. Nesse sentido, a gestão do desamparo é essencial para viver em sociedade (PASSO; NEVES; MENEZES, 2018, p. 540-541).

Portanto, entendemos que a relação com o outro é fundamental para que o sujeito possa lidar com o desamparo. Quando essa relação é caracterizada por cuidado, acolhimento e proteção, o sujeito estará mais propenso a lidar criativamente com o desamparo e a se desenvolver. Em contrapartida, se a relação com o outro for marcada por negligência, abandono ou violência, o sujeito pode não ser capaz de lidar com o desamparo, resultando em dependência aos outros ou no desenvolvimento de mecanismos de defesa primitivos (PASSO; NEVES; MENEZES, 2018). Assim, o amparo revela-se como um elemento essencial para o viver bem.

Esse amparo só é possível por meio da troca afetiva, que não apenas estabelece, mas também mantém as relações humanas. Assim, as manifestações de Eros, expressas através da ternura e sensualidade, desempenham um papel crucial ao proteger o sujeito da angústia e, conseqüentemente, do desamparo (LEITE, 2014).

De acordo com Passo, Neves e Menezes (2018), há uma relação intrínseca entre desamparo e angústia, sendo que um não existe sem o outro. É o estado de desamparo que gera a afetação do sujeito pela angústia, uma tentativa de amenizar o desespero diante do desamparo fundamental do qual nenhum sujeito pode escapar. Inclusive, o sintoma surge como uma maneira de mitigar o desamparo e a angústia do sujeito, numa tentativa de apaziguar o sofrimento:

Deste modo, é o estado de desamparo que provoca a afetação do sujeito pela angústia, na tentativa de aplacar o desespero frente ao desamparo fundamental do qual nenhum sujeito escapa (PASSO; NEVES; MENEZES, 2018, p. 532).

Dessa forma, podemos lembrar o terceiro capítulo deste trabalho, em que expomos como a manifestação da angústia é uma tentativa do nosso psiquismo de evitar retornar ao estado de desamparo (FREUD, 1926/2014):

O percurso individual que cada sujeito empreende na tentativa de reduzir a angústia decorrente do desamparo original emerge como um tema de investigação, destacando-se a “gestão” do desamparo como uma questão central (MENEZES, 2012, *apud* PASSO; NEVES; MENEZES, 2018).

Assim, sugerimos que a administração desse desamparo se dá por meio da conexão real com o Outro, através do amor:

O amor (compreendido em sua parte não narcísica) é “agarrar-se” aos objetos do mundo exterior, abertura mantida para o outro e sua alteridade e, nesse ponto, homogênea do estado de desamparo do pequeno ser humano. Uma homogeneidade de movimento que não é uma identidade. “Amor” é uma palavra retrospectiva, como um destino do *Hilflosigkeit*¹¹ (ANDRÉ, 2001, p. 109).

Desde seus primeiros trabalhos nos “Estudos sobre a Histeria”, Freud já dizia que o que fazia com que as pessoas adoecessem era justamente a incapacidade de amar, e em “Introdução ao narcisismo” o autor afirma claramente que é preciso amar para não adoecer. Ainda Freud (1912/2006), analisando a questão do amor transferencial no atendimento de seus pacientes e de seus resultados positivos, assevera que a técnica psicanalítica promove a cura através de uma relação de amor, denominada de transferência positiva. Também, no texto “O Mal-estar na civilização” (1930/2010), Freud diz que a psicanálise devolve aos indivíduos a capacidade de “amar e trabalhar” via relação amorosa transferencial (LEITE, 2014, p. 94).

Portanto, a psicanálise parte de um pressuposto muito interessante: nascemos desamparados, tanto fisicamente, pela incapacidade de satisfazer nossas necessidades fisiológicas básicas sozinhos, como também psiquicamente. E embora o outro possa nos causar danos, impor regras que levam ao recalçamento de conteúdos, nos decepcionar e até mesmo nos traumatizar, ele também possui uma força igualmente poderosa para nos resgatar. O outro, da mesma forma que nos ampara no começo da vida, tem a capacidade de continuar nos amparando pelo resto dela. E ele faz isso ao nos amar.

¹¹ Termo em alemão que é traduzido para “desamparo” no Brasil.

O amor é então, de certa forma, sobre sobrevivência, tanto física quanto subjetiva. E talvez seja por isso, conforme Freud escreve a Jung, que “A Psicanálise é, em essência, uma cura pelo amor” (BETTELHEIM, 1982, n.p).

4.3.3. Diálogos entre a Sanga e o Outro

De acordo com Fromm (1960/2013), a psiquiatria concentra-se demasiadamente na investigação das causas da insanidade em algumas pessoas. No entanto, a questão essencial reside no oposto: por que a maioria das pessoas não enlouquece? Ao considerarmos a condição humana no mundo, que é permeada pela separação, solidão, impotência e desamparo, seria de se esperar que esse fardo fosse insuportável, levando qualquer sujeito a se desmoronar sob essa pressão (FROMM, 1960/2013).

A maioria das pessoas evita esse desfecho por meio de mecanismos compensatórios, tais como a adesão a uma rotina opressiva, a conformidade com o grupo, a busca por poder, prestígio e dinheiro, a dependência em ídolos compartilhados em cultos religiosos, uma vida masoquista de sacrifícios pessoais, ou a inflação narcisista, em resumo, tornando-se limitado (FROMM, 1960/2013). Esses mecanismos compensatórios são capazes de preservar a sanidade mental até certo ponto. Contudo, para Fromm (1960/2013), a solução fundamental que verdadeiramente nos resgata do desmoramento reside em uma resposta plena e produtiva ao mundo.

Para Fromm (1960/2013), essa resposta tem seu ápice na iluminação. No entanto, acreditamos que, para chegar nesse ponto, é imprescindível contar com a presença do outro. É o outro que nos ampara, nos torna potentes, que alivia nossa solidão. Tanto o budismo, por meio da Sanga, quanto a psicanálise, ao destacar o amparo proporcionado pelo Outro, evidenciam a necessidade fundamental das pessoas (e, no caso do budismo, inclui-se todos os seres sencientes) em nossas vidas.

Além disso, a ilusão da individualidade, a crença equivocada de que podemos enfrentar tudo sozinhos, representa uma perspectiva funesta comum na contemporaneidade. Tanto o budismo quanto a psicanálise se contrapõem a essa visão, destacando a importância do Outro e da Sanga como elementos cruciais para lidar com o sofrimento.

Assim, à medida que nos aprofundamos no processo de análise e na prática budista da meditação, abrimos espaço para a existência do outro tal como ele verdadeiramente é, não como uma extensão de nós mesmos, como alguém a ser dominado ou que deva agir conforme nossas expectativas. Em vez disso, o outro é reconhecido como um ser inteiro por si só (FROMM, 1960/2013). Isso permite termos uma compreensão mais profunda e uma conexão mais autêntica com os outros e o mundo ao nosso redor.

A propósito, é relevante recordar a frase creditada ao filósofo Albert Camus ([s.d.], online): “Não caminhe atrás de mim; eu posso não liderar. Não caminhe na minha frente; eu posso não seguir. Simplesmente caminhe ao meu lado e seja meu amigo”. Analogamente, acreditamos que a psicanálise e o budismo estendem o mesmo convite. Não pedem para que os sigamos cegamente, pois não se colocam como mestres inquestionáveis. Da mesma forma, não se propõem a seguir-nos, reforçando nossas distorções pessoais. Em vez disso, propõem ser um amigo, repleto de falhas, faltas e experiências de sofrimento, mas dispostos a caminhar ao nosso lado e ajudar na jornada.

Portanto, podemos concluir que, apesar das diversas disparidades entre a psicanálise e o budismo, ambas partem de um ponto comum: o reconhecimento do sofrimento humano. A busca por maneiras de lidar e elaborar a angústia se revelou um catalisador significativo, impulsionando a descoberta de algo crucial: o nosso laço (não egoísta) com o Outro.

5. Conclusões

De maneira cíclica, encerraremos esta monografia revisitando seu início, mais precisamente a epígrafe. Nela, de maneira surpreendentemente sincrônica, encontram-se todos os aspectos que foram abordados ao longo dos capítulos. A epígrafe é um fragmento de um samba de Gonzaguinha intitulado "O Que É O Que É?", lançado em 1982.

E a vida
Ela é maravilha ou é sofrimento?
Ela é alegria ou lamento?
O que é? O que é, meu irmão?

Há quem fale que a vida da gente
É um nada no mundo
É uma gota, é um tempo
Que nem dá um segundo

Há quem fale que é um divino
Mistério profundo
É o sopro do criador
Numa atitude repleta de amor

Você diz que é luta e prazer
Ele diz que a vida é viver
Ela diz que melhor é morrer
Pois amada não é e o verbo é sofrer (GONZAGUINHA, 1982, online)

Nesses versos, encontramos diversas respostas à indagação central da canção: "E a vida, o que é?". Destacamos especialmente os versos que questionam se a vida é maravilha ou sofrimento, alegria ou lamento. À primeira vista, a vida parece ser dividida, sendo sofrimento **ou** alegria. Contudo, ao estudarmos o budismo e a psicanálise, percebemos que a vida é inerentemente ambígua, uma faceta coexiste e se entrelaça com a outra. Assim, na realidade, não há "ou", mas sim "e":

Nunca estamos mais desprotegidos ante o sofrimento do que quando amamos, nunca mais desamparadamente infelizes do que quando perdemos o objeto amado ou seu amor (FREUD, p. 22).

* * *

No programa "Provocações", conduzido por Antônio Abujamra, destacamos uma pergunta final frequentemente feita aos convidados: "O que é a vida?". Durante um episódio com o filósofo Clóvis de Barros Filho, este responde à questão afirmando: "Dor e sofrimento,

se você preferir. Afinal de contas, eu não lembro de ter sofrido antes de nascer, e tenho a nítida impressão de que não sofrerei depois de morrer" (DE BARROS FILHO, 2017, online).

Certamente, experimentamos o sofrimento desde o momento do nascimento, e não o vivenciamos antes desse instante ou após a morte. No entanto, essa mesma ideia se estende a outras emoções, como a felicidade, o amor e a saudade. Não rimos, não abraçamos, não temos amigos antes de nascer ou depois de morrer. Utilizando esse mesmo conceito, poderíamos afirmar que "a vida é alegria", "a vida é raiva", "a vida é amor". Reduzir a vida apenas ao sofrimento é negligenciar todas as outras experiências que vivenciamos. Isso implica esquecer um dos princípios fundamentais do budismo: a impermanência, que enfatiza que a vida não é algo fixo e congelado, mas sim, algo em constante transformação.

Podemos optar por concentrar nossa atenção no sofrimento, mas também temos a capacidade de direcionar nosso foco para muitos outros aspectos da vida.

* * *

E a vida, e a vida o que é?
 Diga lá, meu irmão
 Ela é a batida de um coração
 Ela é uma doce ilusão
 Êh! Ôh! (GONZAGUINHA, 1982, online)

Nesse trecho, especificamente em "Ela é uma doce ilusão", recordamos que, apesar das diferenças, tanto a psicanálise quanto o budismo compartilham um pressuposto fundamental: o sofrimento é inerente à condição humana, e a crença em algo que contradiz essa realidade é uma distorção. Embora essa ilusão possa, à primeira vista, parecer "doce", já que oferece um refúgio do real, ao mesmo tempo, muitos sofrimentos são intensificados, e até mesmo originados, por distorções que mantemos em relação ao mundo:

Mais enérgico e mais radical é um outro procedimento, que enxerga na realidade o único inimigo, a fonte de todo sofrimento, com a qual é impossível viver e com a qual, portanto, devem-se romper todos os laços, para ser feliz em algum sentido. O eremita dá as costas a este mundo, nada quer saber dele. (...) O indivíduo que, em desesperada revolta, encetar este caminho para a felicidade, normalmente nada alcançará; a realidade é forte demais para ele. (...) É de particular importância o caso em que grande número de pessoas empreende conjuntamente a tentativa de assegurar a felicidade e proteger-se do sofrimento através de uma delirante modificação da realidade (FREUD, 1929/2013, p. 21).

Outra distorção que abordamos nesta monografia é a ilusão em um "eu" auto suficiente, que nos leva a sofrer devido ao nosso afastamento do outro real:

Então, o que é o acordar? O que é a iluminação? A iluminação é o despertar de um sonho. Nós estamos mergulhados em um sonho de nossa identidade. Eu acho que sou "eu", estou me importando com as poses do "eu" aqui e agora. Não estou enxergando a unidade de tudo, a interconexão, o facto de que todas as coisas e eu somos um. Como não enxergo isso, então estou sonhando. E esse sonho do "eu" que tanto amamos, da nossa identidade pessoal, é a nossa perdição. Por isso que quando o Buddha se ilumina, ele diz para o vulto dele mesmo "tu não me enganarás mais!" Porque quem nos engana somos nós mesmos (GENSHÔ, [s.d.], online)

* * *

E a pergunta roda
E a cabeça agita
Eu fico com a pureza
Da resposta das crianças
É a vida, é bonita
E é bonita

Viver e não ter a vergonha
De ser feliz
Cantar, e cantar, e cantar
A beleza de ser um eterno aprendiz

Ah, meu Deus!
Eu sei, eu sei
Que a vida devia ser bem melhor
E será!

Mas isso não impede
Que eu repita
É bonita, é bonita
E é bonita (GONZAGUINHA, 1982, online)

Aqui reside a resposta final da música e desta monografia. A vida envolve sofrimento e, muitas vezes, diante de uma dor intensa, questionamos se "a vida devia ser bem melhor". Não há problema em enxergar os problemas e conflitos da vida; no entanto, isso não deve nos conduzir a nos tornarmos "eremitas" que viram as costas ao mundo, conforme Freud (1929/2013) expõe em "O Mal-Estar na Civilização". Devemos engajar-nos no jogo da vida, participar voluntariamente do mundo, enfrentando seus desafios e celebrando a beleza de ser um "eterno aprendiz".

CAMPBELL: Há uma bela figura na tradição oriental, o bodhisattva, cuja natureza é a compaixão ilimitada e de cujos dedos diz se que escorre ambrosia até as profundezas do inferno.

MOYERS: Qual é o significado disso?

CAMPBELL: No final da Divina comédia, Dante se dá conta de que o amor de Deus impregna todo o universo, até as mais fundas cavernas do inferno. É aproximadamente a mesma imagem. O bodhisattva representa o princípio da compaixão, o princípio curativo que torna a vida possível. A vida é dor, mas a compaixão é que lhe dá a possibilidade de continuar. O bodhisattva é aquele que atingiu a consciência da imortalidade, por meio da sua participação voluntária no sofrimento do mundo. Participação voluntária no mundo é muito diferente de apenas ter nascido nele (CAMPBELL; MOYERS, 1988/1991, p.126)

* * *

Por fim, desejo encerrar esta monografia com um relato retirado da obra "*Psychoanalysis And Buddhism: An Unfolding Dialogue*", no qual o psicanalista Jeremy D. Safran compartilha um episódio envolvendo seu mestre budista:

Meu mestre tibetano, Karma Thinley Rinpoche, a quarta encarnação do lama do século XVI, Karma Thinley, uma vez me perguntou, em seu inglês limitado e com forte sotaque: "Como a psicologia ocidental trata o nervosismo?" "Por que você pergunta?" respondi. "Bem", ele disse, "Eu sempre fui uma pessoa nervosa. Mesmo quando era criança, eu era nervoso, e ainda sou. Especialmente quando tenho que falar para grandes grupos de pessoas ou para pessoas que não conheço, fico nervoso." Como frequentemente acontecia com as perguntas de Karma Thinley, me vi completamente sem resposta. Parte disso se devia à dificuldade de encontrar palavras para explicar algo a alguém com conhecimento limitado de inglês, mas havia outro fator mais importante. À primeira vista, era uma pergunta simples. No entanto, Karma Thinley era um lama altamente respeitado, agora em seus sessenta anos, que passara anos dominando as técnicas de meditação mais sofisticadas do budismo tibetano. Aqueles que conheciam Karma Thinley consideravam-no um ser iluminado. No Ocidente, os psicoterapeutas estão cada vez mais recorrendo à meditação budista como um tratamento valioso para várias questões, incluindo ansiedade. Quem era eu para dizer a ele como lidar com a ansiedade? E como era possível que Karma Thinley, com toda a sua experiência em meditação, ainda fosse atormentado por preocupações tão cotidianas? Como um ser iluminado poderia ter ansiedade social? Ele era realmente iluminado? O que significa ser iluminado? Minha mente girava com todas essas perguntas incoerentes e, por um momento, minha mente parou. Senti uma sensação de calor vindo de Karma Thinley, e me senti calorosamente inclinado a ele. Senti-me jovem, flexível, aberto e incerto sobre tudo o que sabia (SAFRAN, 2003, p. 7, tradução nossa)¹².

¹² "My Tibetan teacher, Karma Thinley Rinpoche, the fourth incarnation of the sixteenth century lama, Karma Thinley, once asked me, in his broken, heavily accented English: "How does Western psychology treat nervousness?" "Why do you ask?" I responded. "Well," he replied, "I've always been a nervous person. Even when I was a little boy I was nervous, and I still am. Especially when I have to talk to large groups of people or to people I don't know, I get nervous." As was often the case with the questions that Karma Thinley asked me, I found myself drawing a complete blank. Part of it was the difficulty of trying to find the words to explain something to somebody whose grasp of English was limited, but there was another more important factor. On the face of it this was a simple question. But Karma Thinley was a highly respected lama, now in his sixties, who had spent years mastering the most sophisticated Tibetan Buddhist meditation techniques. Those who knew Karma Thinley considered him to be an enlightened being. In the West psychotherapists are increasingly turning to Buddhist meditation as a valuable treatment for a variety of problems including anxiety. Who was I to tell him

how to be deal with anxiety? And how was it possible that Karma Thinley, with all of his experience meditating could still be troubled by such everyday concerns? How could an enlightened person be socially anxious? Was he really enlightened? What does it mean to be enlightened? My head swirled with all of these inchoate questions, and for a moment my mind stopped. I felt a sense of warmth coming from Karma Thinley and I felt warmly towards him. I felt young, soft, open and uncertain about everything I knew.” (SAFRAN, 2003, p. 7).

6. Referências bibliográficas

ANDRÉ, Jacques. **Entre angústia e desamparo**. Ágora: estudos em teoria psicanalítica, v. 4, p. 95-109, 2001.

ANTUNES, A. **O seu olhar**. 1995. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YOFyJ82zrX0>. Acesso em: 3 nov. 2023.

BETTELHEIM, B. **Freud e a Alma Humana**. São Paulo, Cultrix, 1982.

BOCCHI, Elisabeth Arilla. **A dinâmica psíquica em pacientes vertiginosos**. 2002.

BODHI, Bhikkhu. **Comprehensive manual of abhidhamma: the abhidhammattha sangaha**. Pariyatti Publishing, 2012.

Buddhism. Disponível em: <<https://education.nationalgeographic.org/resource/buddhism/>>. Acesso em: 30 nov. 2023.

CAMPBELL, Joseph. **O herói de mil faces**. Tradução de Adail Ubirajara Sobral. 1997.

CAMPBELL, Joseph; MOYERS, Bill. **O poder do mito**. Palas Athena Editora, 1991.

CAMUS, Albert. s.d. Disponível em: <https://www.goodreads.com/quotes/54-don-t-walk-in-front-of-me-i-may-not-follow>. Acesso em: 3 nov. 2023.

CHEMAMA, Roland. **Dicionário de psicanálise Larousse**. Artes Médicas, 1995.

DA COSTA, Paulo José; CONDE, Ana Flávia Cicero. Perspectivas metodológicas na investigação psicanalítica envolvendo Mitologia: algumas discussões. **Perspectivas em Psicologia**, v. 16, n. 1, p. 48-58, 2019.

DE BARROS FILHO, A. A. C. **O que é a vida? | Clóvis de Barros Filho**. 10 de fev. de 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Dj8dTZ7d9LE>>. Acesso em: 1 dez. 2023.

DIAS, Eliane Aparecida Costa; MORETTO, Maria Livia Tourinho. **A Especificidade Da Produção De Conceitos Em Psicanálise**. Rev. Subj., Fortaleza, v. 20, n. 2, p. 1-11, ago. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692020000200002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 15 jan. 2024. <http://dx.doi.org/10.5020/23590777.rs.v20i2.e8224>.

EMIDIO, Thassia Souza; HASHIMOTO, Francisco. Histórias de uma antiga relação. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 10, n. 1, p. 24-38, 2011.

FREUD, Sigmund. **A interpretação dos sonhos**. L&PM Editores, 2019.

FREUD, Sigmund; DE SOUZA, Paulo César. **Observações psicanalíticas sobre um caso de paranoia relatado em autobiografia ("o caso Schreber")**: artigos sobre técnica e outros textos. Companhia das Letras, 2010.

FREUD, Sigmund; DE SOUZA, Paulo César. **Obras completas: o mal-estar na civilização, novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos (1930-1936)**. Companhia das Letras, 2013.

FREUD, S. Conferências introdutórias à psicanálise (1917) São Paulo: Companhia das Letras, 2014. **Sigmund Freud obras completas**, v. 13.

FREUD, Sigmund. **Obras Completas: Inibição, sintoma e angústia, o futuro de uma ilusão e outros textos:(1926-1929)**. Companhia das Letras, 2014.

FROMM, Erich. **Psychoanalysis and Zen Buddhism**. Open Road Media, 2013.

GENSHÔ. **Citações Budistas**. 07 de out. de 2022. Disponível em: <<https://olharbudista.com/2022/10/07/citacoes-budistas/>>. Acesso em: 1 dez. 2023.

GETHIN, Rupert. **The foundations of Buddhism**. OUP Oxford, 1998.

GONZAGUINHA. **O Que É O Que É?** EMI, 1982. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=IYZcsb706q8>>

HAGEN, Steve. **Budismo-Claro E Simples**. Editora Pensamento, 2002.

HAN, B.-C. **El País**. 17 de mai. de 2020. Disponível em: <<https://www.ihu.unisinos.br/categorias/599164-o-dataismo-e-uma-forma-pornografica-de-conhecimento-que-anula-o-pensamento-entrevista-com-byung-chul-han>>. Acesso em: 16 nov. 2023.

HANH, Thich Nhat. **The heart of Buddha's teaching**. Random House, 2008.

KAUFMANN, Pierre (Ed.). **Dicionário enciclopédico de psicanálise: o legado de Freud e Lacan**. Jorge Zahar, 1996.

LEÃO, Thiago Marques; IANNI, Aurea Maria Zöllner; GOTO, Carine Sayuri. Individualização e sofrimento psíquico na universidade: entre a clínica e a empresa de si. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 9, p. 131-143, 2019.

LEITE, Marco Correa. **O desamparo na contemporaneidade e sua perspectiva teórica de subjetivação**. 2014. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Maringá.

MAHATHERA, Nyanatiloka. **Dicionário Budista**. Terceira. ed. rev. e aum. [S. l.]: Casa de Dharma, 1952. Disponível em: <https://casadedharma.org/wp-content/uploads/2014/02/DICION%C3%81RIO-BUDISTA.c> ompleto-revis-doc.pdf. Acesso em: 22 nov. 2022.

MENEZES, Lucianne Santa'anna. **Psicanálise e saúde do trabalhador: nos rastros da precarização do trabalho**. São Paulo: Primavera Editorial, 2012.

O que é o budismo. Disponível em: <<https://cebb.org.br/o-que-e-o-budismo/>>. Acesso em: 30 nov. 2023.

PISETTA, Maria Angélica Augusto de Mello. Considerações sobre as teorias da angústia em Freud. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 28, p. 404-417, 2008.

PASSOS, Carina Freitas; NEVES, Anamaria Silva; MENEZES, Lucianne Sant'Anna de. Prolegômenos do desamparo na psicanálise. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 21, p. 525-544, 2018.

PONTALIS, Jean-Baptiste; LAPLANCHE, Jean. **Vocabulário da psicanálise**. Martins Fontes. São Paulo, 1991.

PRIBERAM INFORMÁTICA, S. A. **charivari**. Disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/charivari>>. Acesso em: 15 jan. 2024.

Quem é o Buda Shakyamuni? Disponível em: <<https://www.nichiren.or.jp/portuguese/teachings/buddha/>>. Acesso em: 28 nov. 2023.

RĀHULA, Walpola. **What the Buddha taught**. Grove Press, 1974.

RUIZ, N. V. **Sobre a felicidade: ansiedade e consumo na era do hipercapitalismo**. InterEspaço, Revista de Geografia e Interdisciplinaridade, Grajaú, v. 4, n. 14, p. 294-296, 2018.

SAFRAN, Jeremy D. (Ed.). **Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue**. Simon and Schuster, 2003.

SAMYUTTA NIKAYA XXXVI.6. **Sallatha Sutta**. Disponível em: <<https://www.aceessoainight.net/sutta/SNXXXVI.6.php.html>>. Acesso em: 02 nov. 2023.

SANGHA VIVER CONSCIENTE (Trad.). **O que é uma Sangha?** (Original de HANH, Thich Nhat, 2002). Sangha Viver Consciente. Disponível em: <http://www.viverconsciente.com/textos/o_que_e_sangha.htm>. Acesso em: 02 nov. 2023.

SILVEIRA, Nise da. **Imagens do Inconsciente: Com 271 ilustrações**. Brasil, Editora Vozes, 2017.

TRUNGPA, Chögyam. **Cutting through spiritual materialism**. Shambhala Publications, 2002.

ZIMERMAN, David E. **Vocabulário contemporâneo de psicanálise**. Artmed Editora, 2008.