



## *Sallatha sutta: Psicologia budista para os desafios do século XXI*

A minha mente é como um bairro perigoso, tento não andar por aí sozinho. (Jack Kornfield)

Um antigo texto budista (Sallatha sutta) descreve como, pelo facto de estarmos vivos, todos os seres sensíveis, estamos sujeitos a dor, a doença, a velhice, insatisfação e a transitoriedade da vida prazenteira. O Buda há mais de 2500 anos atrás, século VI-V a. C., transmitia os seus ensinamentos acerca da dor e do sofrimento, com a metáfora das duas flechas. A primeira flecha representa as coisas inevitáveis da vida: dor, perda, perceber que nem sempre podemos obter o que desejamos e que podemos perder o que temos, doença e a certeza da morte. Essa flecha é inevitável e atingirá todos os seres vivos. A segunda flecha, é a que disparamos a nós, criando uma ferida autoinfligida que muitas vezes é maior que a produzida pela primeira flecha. A causa desta ferida são as histórias que a nossa mente nos conta, todas as maneiras pelas quais a mente complica o nosso sofrimento através da sua relação com o que está acontecendo. Segundo o texto budista, a segunda flecha, é a única que poderíamos evitar. São muitos os exemplos, desde a pequena moléstia de trincarmos a língua involuntariamente, a contrariedade de um engarrafamento inesperado, a dor intensa de sofrer uma rutura amorosa ou a morte de um ser querido. Atualmente uma crise sanitária com alcance global veio golpear e alterar as rotinas de vida de muitos milhões de seres humanos, que de uma forma disruptiva e desafiante entrou a formar parte da vida de todos nós.

Esta primeira flecha/trauma já está aí e agora temos de analisar com equanimidade quanto do nosso sofrimento é devido à situação em si e quanto é alimentado pelas histórias que nos contamos sobre essa situação. Resistimos à realidade? Não aceitamos o que é? Projetamos a culpa fora? Temos a convicção de merecer um castigo porque há algo de mau dentro de nós?

Para aproximarmo-nos da origem do mal-estar e entender como este se origina, é preciso parar a nossa atividade quotidiana e mergulhar no mundo psíquico, que é onde se produz a representação da realidade que dá origem à conduta e sentido à vida. A prática de nos determos a escutar a nossa própria experiência interior com atenção consciente, permite-nos a autorregulação emocional e a regulação interpessoal, tanto nas relações de apoio familiar como nas redes sociocomunitárias.

Resta-nos só o caminho da sabedoria para cuidar compassivamente as inevitáveis feridas da impermanência da vida que continuarão a acontecer e de tornar os acontecimentos traumáticos em novas oportunidades de crescimento e desenvolvimento pós-traumático.

Franz Kafka utilizou o seguinte aforismo para referir-se ao mesmo assunto:

Você pode resistir à dor deste mundo. Você tem permissão para fazê-lo e está de acordo com sua natureza, mas talvez essa resistência seja a única dor que você poderia ter evitado.

Fique bem, pela sua saúde e de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses

*Carlos González*

*Psicólogo Clínico e Psicoterapeuta | Supervisor-docente da Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar Facilitador do Programa Mindful Self Compassion (MSC)*