Curso de Teologia da Unicap | PPGTEO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TEOLOGIA DA UNICAP | UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PERNAMBUCO

APROXIMAÇÕES ENTRE VIKTOR FRANKL E BUDA: UMA BREVE ANÁLISE DA LOGOTERAPIA E DAS QUATRO NOBRES VERDADES

Fernando Rodrigues de Souza[1]

Resumo

Este artigo tem como objetivo buscar aproximações entre os ensinamentos de Buda e a abordagem clínica do neuropsiquiatra Viktor Frankl. Através de revisão de literatura, verificou-se que as Quatro Nobre Verdades, ensino central no budismo, e a Logoterapia, uma abordagem psicoterapêutica que se fundamenta empiricamente no sentido da vida, possuem aproximações que dizem respeito ao auxílio na superação do sofrimento através do encontro de sentido no viver daquele que utiliza um ou ambos os métodos, seja no espectro religioso ou clínico, e que mesmo tratando-se de áreas do conhecimento distintas, podem trabalhar conjuntamente em prol do ser humano.

Palavras-chave: Budismo. Logoterapia. Psicoterapia.

INTRODUÇÃO

O budismo é uma religião que teve seu início no norte da Índia, centro da cultura brâmane. A data exata de quando essa tradição surgiu é incerta, bem como de seu fundador, Sidarta Gautama. Isso se dá, principalmente, pelo fato de que a cultura indiana não manteve por muito tempo a preocupação em registrar as datas exatas dos acontecimentos, diferente dos povos gregos, romanos e chineses (HARVEY, 2019).

Não obstante, alguns pesquisadores com o objetivo de encontrar uma data aproximada, segundo as fontes páli do budismo Theravada, apontam para a vida de Sidarta Gautama entre 623-543 a.e.c., outras referências apontam algo entre 566-486 a.e.c. Dados resultantes de pesquisas mais

[1] Discente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião da Universidade Federal de Sergipe (PPGCR/UFS). Pós-graduado em História das Religiões e Filosofia da Religião. Licenciando em Ciências da Religião (UNINTER). Email: fernandordesouza@yahoo.com

recentes, como aponta o pesquisador Richard Gombrich, as datas da vida de Gautama seriam 484-404 a.e.c. (HARVEY, 2019). Então, falar de budismo, é falar de uma tradição religiosa que possui entre 2400 e 2600 anos.

Para compreender a filosofia central dessa religião, faz-se necessário ainda, estudar o relato mitológico da vida de Sidarta Gautama, que posteriormente viria a ser conhecido como o Buda. Ele nasceu em uma região chamada Lumbini, localizada no Nepal, e era filho do governante Suddhodhana e de sua esposa Mayadevi. Ambos faziam parte do clã dos *Sakyas,* e vinham de uma linhagem de grandes guerreiros e importantes personalidades da região.

O relato dos sutras, textos sagrados do budismo, nos mostram que desde a concepção a história do Buda foi permeada de acontecimentos milagrosos e paradigmas que apontavam para um futuro promissor. Os oráculos previam que ele seria um grande governante ou um importante religioso (GOUVEIA, 2016).

Foi nesse contexto que Suddhodhana criou seu filho, objetivando fazê-lo governador dos *Sakyas*, oferecendo uma criação totalmente voltada para essa finalidade e o afastando de tudo o que pudesse gerar interesse na vida religiosa. Contudo, aos 29 anos, Sidarta Gautama tomado por um desejo de curiosidade, ao sair das áreas muradas onde vivia se deparou com aquilo que hoje conhecemos como "as quatro visões" (GOUVEIA, 2016).

As quatros visões das quais Sidarta Gautama se deparou foram: um homem idoso, um homem doente, um cadáver e um asceta. Essas visões o deixaram em um estado de inquietação diante da natureza da vida. A partir disso, podemos ver através dos relatos textuais um constante confronto da fragilidade humana e a mortalidade (HARVEY, 2010, p. 47). Apesar da velhice, doença e morte estarem presentes na vida humana, o ser humano não lida tão bem diante dessas verdades, pelo contrário, isso parece perturbador, sendo visto em alguns espaços como um tabu a ser evitado até mesmo comentários a respeito.

Os sutras narram que após retornar para seu lar, a vida de Sidarta Gautama mudou completamente, de modo que ele deixa para trás sua

família e decide viver como um asceta. Essa decisão tinha como objetivo a busca pelo despertar e a superação do sofrimento. Tal busca durou seis anos, dos quais ele estudou com alguns mestres, realizou diversas práticas de automortificação, ascetismo etc, mas nada disso o auxiliou efetivamente em seu objetivo. Somente após sua compreensão de que os caminhos extremos não o levariam a uma compreensão correta, Sidarta adotou o chamado "caminho do meio", e com a idade de 35 anos, sob a árvore *Bodhi*, após um período de meditação, alcançou o *nirvana*, o seu despertar.

Após refletir meditativamente sobre o seu despertar, Sidarta Gautama, agora o Buda, decidiu compartilhar sua sabedoria com antigos companheiros de ascetismo e quem mais tivesse interesse em trilhar o seu caminho (HARVEY, 2019).

Seu primeiro sermão público foi sobre as quatro Realidades Verdadeiras para os Espiritualmente Enobrecidos, também chamado "As Quatro Nobre Verdades". São elas: A Nobre Verdade do Sofrimento, A Nobre Verdade da Origem do Sofrimento, A Nobre Verdade do Cessar do Sofrimento e A Nobre Verdade do Caminho que conduz à Cessação do Sofrimento. Esses ensinamentos são tidos como a essência central do budismo, em torno da qual todos os demais ensinamentos budistas se baseiam. Um dos principais discípulos do Buda, Shariputra, afirmava que as Quatro Nobres Verdades englobam todos os darmas.

É interessante ressaltar a preocupação que o Buda teve com os aspectos psicológicos que envolvem e fazem parte da existência humana. Alegria, tristeza, sofrimento, dor, nascimento e morte são fenômenos que compõem o ser humano em seus aspectos biológicos, psicológicos, sociais e espirituais. Ele afirmou serem todos ilusórios, e consequentemente, a causa real do sofrimento, da insatisfação humana e da ausência de sentido real, por isso aplicou e ensinou seus métodos por mais 45 anos, auxiliando aqueles que insatisfeitos com sua situação, desejassem buscar um sentido para sua vida.

Semelhantemente, um neuropsiquiatra austríaco que viveu durante o século XX e vivenciou os piores momentos da história recente, as duas

guerras mundiais, também dedicou seus estudos à auxiliar pessoas inseridas no contexto do pós-guerra, a encontrarem um sentido para suas vidas, mesmo diante do cenário de dor, perda e sofrimento. Viktor Frankl (1905 - 1997), nascido em Viena, foi o fundador da Logoterapia e da Análise Existencial, que se trata de uma abordagem psicoterapêutica que se fundamenta empiricamente no sentido da vida. Ele sugeriu que a chave para a boa vida é encontrar significado. Em suas pesquisas ele chegou a ir tão longe a ponto de sugerir significados positivos para o sofrimento de seus pacientes para ajudá-los a seguir em frente. Algo semelhante acontece em determinados ciclos religiosos.

A LOGOTERAPIA E AS QUATRO NOBRES VERDADES

A logoterapia como referencial orientado para o sentido, se ocupa com o fenômeno da fé. Conforme aponta Frankl (1978), "a fé não é um pensar diminuído da realidade da coisa pensada, mas um pensar acrescido da existência daquele que pensa" (FRANKL, 1978, p. 275). Cabe ressaltar que, a relação entre a fé e o sofrimento estão intimamente ligados, e apesar da tristeza quase sempre ser encarada como algo negativo, deve ser naturalizada como parte de um processo humano. Tudo está ligado em perfeita harmonia e a fé também está presente na tristeza, ela é a muda que cresce no solo do sofrimento. Com isso, aponta Silveira (2007) que "a questão do sofrimento humano tem chamado muito a atenção. O sofrimento está muito presente. E a conjuntura social contribui para isso de uma forma que não ocorria nas sociedades tradicionais" (SILVEIRA, 2007, p. 16).

Segundo o psiquiatra Joel Birman, hoje, o conceito de felicidade está intimamente ligado ao "culto do indivíduo". Ser feliz é o resultado de um projeto de produção da felicidade. Essa forma de percepção traz ao indivíduo maior autonomia e relaciona felicidade com qualidade de vida e autoestima. Por isso, para Birman, a depressão se torna o maior sofrimento na modernidade, em outras palavras, ser infeliz é o "fracasso performático do

sujeito", tal como muito bem exposto pelo filósofo francês Clément Rosset (2000): "A alegria aparece como uma espécie de quitação cega concedida a toda e qualquer coisa, como uma aprovação incondicional de toda forma de existência presente, passada por vir" (ROSSET, 2000, pp. 7-8).

Shantideva, um importante filósofo do budismo indiano, que viveu no século VIII, em sua obra *Bodhicaryavatara* diz que:

> ao compreender que todos são iguais ao desejar a felicidade e não desejar a dor, devemos proteger os outros como protegemos a nós mesmos, pois o sofrimento é apenas sofrimento, não importa a pessoa a quem ele convencionalmente "pertença" (portanto, ele não tem dono, não sendo propriedade de nenhum Eu); o que é tão especial a respeito de mim mesmo e do "meu" sofrimento (HARVEY, 2019, p. 180).

No budismo um conceito central no caminho espiritual é a virtude moral (Skt. *Sila*). Essa prática é realizada de diversas maneiras nas diversas escolas budistas. Apesar da virtude moral não ser um dos aspectos que levam o praticante à iluminação, permite o desenvolvimento de uma nova percepção e forma de encarar a realidade, trazendo alegria, a correta compreensão e muitos benefícios kármicos, sendo esse um motivo para sua prática.

Conforme afirma Tanaka (2020) "a ênfase budista na mente e autorreflexão coloca mais ênfase no desenvolvimento pessoal antes de ajudar outrem" (TANAKA, 2020, p. 161). Por sua vez, na conferência *Toward a Contemporary Understanding of Pure Land Buddhism*, realizada pelo Instituto de Estudos Budistas em setembro de 1996, o professor Tachikawa expressou preocupação com a aparente falta de uma noção desenvolvida de uma pessoa no pensamento budista:

> Atualmente, o ser humano é apreendido como um indivíduo insubstituível, e é somente através das relações entre os indivíduos que a formação do indivíduo pode ser compreendida. O budismo... deve encontrar seu verdadeiro praticante no presente. Quando tiver estabelecido uma compreensão relevante da pessoa, o conceito de bodhisattva terá significado como pertencente à nossa própria época

(TACHIKAWA, 1996, p. 139, tradução nossa).

Essa preocupação serve de norte para as práticas budistas, de modo que em se compreendendo a real natureza humana, como consequência haverá uma prática religiosa virtuosa em que se busca um sentido para cada vida individual e ajuda outros a encontrarem o real sentido de suas vidas. Aqui podemos englobar uma série de fatores, como as práticas da virtude, o desenvolvimento da fé, da generosidade etc., "não se trata da busca de um, mas da busca do sentido" (GOMES, 1988, p. 31).

Ao tratar de uma busca de sentido, observa-se que intrinsecamente estamos tratando de olhar para o porvir, pois "a busca de sentido envolve uma perspectiva de futuro" (Silveira, 2007, p. 100). Entretanto, tratar do futuro também é se deparar com a certeza da morte, que é sem dúvidas, a maior adversidade da qual o homem se defronta, não tanto a morte em si, mas o simples conhecimento de que sua vida se extinguirá irreversível e inescapavelmente (RODRIGUES, 1991, p. 181).

Tanto Frankl quanto Buda perceberam isso, por isso ambos apontavam caminhos que poderiam auxiliar as pessoas a superarem essas insatisfações causadoras de sofrimento. Uma das Quatro Nobre Verdades diz que se o sofrimento tem um início, também pode ser extinguido. A logoterapia, semelhantemente, "se caracteriza pela exploração da experiência imediata com base na motivação humana para a liberdade e para o encontro do sentido de vida" (MOREIRA; HOLANDA, 2010, p. 345). Sobre isso, Frankl criticando a falsa compreensão oriunda da prática humana de tentar fazer-se eterno através da procriação, pontuou que

> Não é necessário, portanto, separar a morte da vida, seja de que modo for; porque, a rigor, o que sucede é que a morte faz parte dela! Mas também não é possível "dominá-la", como julga fazer o homem que quer "eternizar-se" pela procriação, pois é falsa a tese de que o sentido da vida se radica na descendência (FRANKL, 2003, p. 112).

Conforme afirma Pereira (2007), na logoterapia, a vontade de sentido é orientada para uma realização de sentido, a qual provê uma razão para a

felicidade; isto é, "com uma razão para ser feliz, a felicidade surge automaticamente como efeito colateral" (PEREIRA, 2007, p. 129).

Para Frankl, a análise existencial focaliza a luta do homem pelo sentido – não apenas o do sofrimento, mas também o sentido da vida (FRANKL, 1978), "e nessa busca o homem é orientado pela consciência. Em uma palavra, a consciência é o órgão do sentido, é a capacidade de descobrir o sentido único e irreprodutível que se esconde em cada situação" (FRANKL, 1978, p. 19).

A Quarta Nobre Verdade consiste no caminho que conduz à Cessação do Sofrimento. Ela consiste em um conjunto de oito práticas baseadas na moderação e na harmonia, sem cair em extremos. São elas: entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta, concentração correta. Para o Buda, o desenvolvimento dessas qualidades poderia trazer benefícios e méritos para os praticantes, trazendo um sentido real e verdadeiro para as suas vidas, superando o apego, o sofrimento, a insatisfação e até mesmo o alcance do *nirvana*.

Essa busca, também presente na logoterapia, ou seja, "através da atitude da pessoa de buscar sentido para a vida, pode-se desenvolver resiliência – a resistência diante da adversidade" (SILVEIRA, 2007, p. 81), auxilia no processo de autocompreensão do indivíduo, fazendo com que através dessa análise o paciente possa encontrar seu sentido de ser e existir, o verdadeiro sentido da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se verificar através da análise das Quatro Nobre Verdades, presente no budismo, e da Logoterapia, aproximações que dizem respeito ao auxílio na busca de sentido na vida daquele que se utiliza de um ou ambos os meios, seja no espectro religioso ou clínico. Tanto Buda quanto Viktor Frankl, em dado momento precisaram lidar com contextos ligados diretamente ao sofrimento, em particular com a morte, o que serviu

de ponto inicial para as reflexões e análises de ambos. No âmbito da religião, como consequência de tais análises, o Buda afirmou que a incorreta compreensão da realidade gera sofrimento, mas que esse sofrimento poderia ser extinguido através do desenvolvimento de práticas éticas, morais e religiosas, ou seja, em um caminho trilhado pelo praticante na busca de seu ideal. Frankl, aponta para a superação do sofrimento através do encontro de sentido no viver. Ambos ao seu modo, com suas técnicas e abordagens, tiveram como objetivo compreender a auxiliar seres humanos em suas jornadas por meios de tratamentos que objetivam trazer vidas salutares, seja por meio da religião ou da psicologia, e que mesmo sendo de áreas distintas, é possível constatar muitas aproximações e até mesmo trabalhar conjuntamente em prol do ser humano.

REFERÊNCIAS

FRANKL, V. E. *Fundamentos antropológicos da psicoterapia.* Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

FRANKL, V. E. *Psicoterapia e sentido da vida.* São Paulo: Quadrante, 2003.

GOMES, J. C. V. *A prática da psicoterapia existencial:* logoterapia. Petrópolis: Vozes, 1988.

GOUVEIA, A. P. M. *Introdução à filosofia Budista*. São Paulo: Paulus, 2016.

HARVEY, P. A *Tradição do Budismo:* História, filosofia, literatura, ensinamentos e práticas. São Paulo: Cultrix, 2019.

RODRIGUES, R. *Fundamentos da logoterapia na clínica psiquiátrica e psicoterápica.* Petrópolis: Vozes, 1991.

ROSSET, C. *Alegria: a força maior.* Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2000.

SILVEIRA, D. R. *O sentido da resiliência:* a contribuição de Viktor Emil Frankl. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, 2007.