

PSICOLOGIA ORIENTAL Vs PSICOLOGIA OCIDENTAL

Texto de Susan Gordon*, PhD.

"A vida deixa de ser problemática quando se entende que o ego é uma ficção social." - Alan Watts

Como a orientação geral da psicologia ocidental tem sido a observação, categorização e alteração do comportamento observável, isso levou a uma atitude terapêutica limitada ao diagnóstico e tratamento da psicopatologia. A suposição geral parece ser que as terapias medicamentosas e as técnicas que levam à mudança comportamental também iniciarão mudanças nos processos e estados mentais. Até o advento das perspectivas cognitiva, existencial, fenomenológica, humanista e transpessoal, pouco esforço foi dedicado ao estudo rigoroso dos estados e processos mentais internos e da cognição incorporada.

A maioria das psicologias orientais, ao contrário, concentra-se na exploração da função e funcionamento da mente, bem como em métodos para libertar o indivíduo do sofrimento. Como as psicologias orientais são focadas internamente, elas podem parecer narcisistas ou niilistas. No entanto, mais precisamente, elas oferecem "terapia" para a vida cotidiana, pois seus ensinamentos são projetados para ajudar a pessoa a trabalhar em prol de um ótimo funcionamento e bem-estar psicológico. Por meio do desenvolvimento interior, o indivíduo passa a enxergar seu lugar no contexto mais amplo como parte do todo, o que pode levar a melhores relacionamentos com o eu, com os outros e com o ambiente.

PERSPECTIVAS SOBRE O INDIVÍDUO

A ciência ocidental tem confiado em métodos para reduzir os processos ao seu nível mais elementar e investigá-los isoladamente como variáveis únicas.

O reducionismo, embora útil em certas aplicações, não é útil para entender a pessoa. Os seres humanos são seres intersubjetivos que interagem com outras pessoas e fatores ambientais em constante estado de fluxo. Claramente, os seres humanos não podem ser reduzidos a partes, mas devem ser compreendidos dentro do contexto do todo.

Enquanto a psicologia ocidental parece refletir uma atitude de que o indivíduo deve ser "ajudado" de fora, por outra pessoa, as atitudes orientais são exatamente o oposto. Perspectivas orientais e holísticas reconhecem a natureza interativa da realidade, semelhante às visões da teoria geral dos sistemas. A vida é um processo universal em que cada indivíduo é uma parte essencial. Os sistemas orientais

reconhecem que o indivíduo tem que decidir primeiro buscar a mudança e ajudar a si mesmo através da exploração interior - reestruturando e cultivando os processos mentais, embora a orientação de outros que experimentaram o processo possa ser buscada.

ABORDAGENS PSICOTERAPÊUTICAS

As abordagens do budismo, taoísmo, vedanta ou yoga não são facilmente comparáveis aos sistemas religiosos ou filosóficos como os entendemos no Ocidente.

Para a psicologia ocidental, de acordo com Alan Watts, "o psicoterapeuta tem, na maior parte, estado interessado em mudar a consciência de... indivíduos perturbados. As disciplinas do budismo e taoísmo, no entanto, estão preocupadas em mudar a consciência de pessoas normais e socialmente ajustadas. "Nas cinco décadas desde que essas palavras foram escritas, a psicologia ocidental tem se tornado cada vez mais interessada em ajudar indivíduos" normais "a atingir seu máximo potencial psicológico. Na visão oriental, todos nós precisamos de "terapia" (normal ou perturbada), já que poucos de nós estão funcionando livres da influência de delírios, projeções ou desejos não perturbados.

As psicologias orientais sustentam que, como resultado do social e do autocondicionamento, nossas ambições, crenças, desejos, expectativas, preconceitos e visões da natureza da realidade são ilusórias. Visto que pensamos e agimos de acordo com essas ilusões, invariavelmente sofremos (isto é, experimentamos desapontamento, frustração e dor). Entretanto, através do processo de meditação e atenção plena, somos capazes de examinar o funcionamento interno de nossa mente e entender a natureza da ilusão e como ela surge. Então, chegamos a experimentar uma profunda mudança de atitude e perspectiva. Começamos a ver as coisas como elas realmente são, livres de ilusões, mandatos sociais ou nossas próprias projeções. Assim, chegamos a uma visão mais autêntica e genuína da realidade.

EM BUSCA DA FELICIDADE EXISTENCIAL?

Os conceitos orientais do ego diferem dos conceitos ocidentais.

No Ocidente, o ego (independentemente das várias maneiras pelas quais os teóricos o definem) é visto como central para a identidade e a personalidade. Das perspectivas orientais, no entanto, o ego é uma ficção social. Essa ilusão se torna aparente durante a meditação, quando o praticante reconhece que não há "eu" que possa ser identificado. Há, antes, uma consciência ligada a pensamentos,

julgamentos e assim por diante, assumidos erroneamente como representando o ego. Como esses pensamentos e julgamentos estão em constante mudança, não existe uma estrutura permanente que possa ser chamada de ego.

As tradições orientais ensinam que tudo é impermanente. Como a respiração sobe e desce ou as estações vêm e vão, todas as coisas são vistas como estando em constante processo de surgimento, formação e dissolução. Por exemplo, no taoísmo, através de wu wei (a atitude de não-interferência com a natureza das coisas), aprendemos a viver e a agir em harmonia e a acompanhar o fluxo de eventos e situações. Eles não são observadores passivos; eles são participantes ativos na vida, selecionando ações em harmonia com a natureza.

Termos como nirvana, satori, realização, despertar e iluminação denotam o mais alto estado de desenvolvimento e transcendência espiritual e psicológica. Nossas ilusões e distorções, causadas por nossa crença em um ego fictício empenhado na fortificação e na justificação de um eu, nos impedem de reconhecer a harmonia e a unidade subjacentes que permeiam toda a vida.

*Susan Gordon, PhD is Core Adjunct Professor of Psychology; Associate Faculty at National University, La Jolla, CA, and Research Director of the Southbury Clinic for Traditional Medicines, Southbury, CT, and a Licensed Massage Therapist/Counselor. She has a doctorate in the History and Philosophy of Psychology (Mind/Body Medicine) from Saybrook University and trained in naturopathic medicine at Bastyr University. She is an invited postdoctoral lecturer at L'Institut des Systèmes Complexes Paris Île-de-France and a Foreign Expert for the Bureau of Foreign Experts Affairs, Guangxi Province, PRC. She was research assistant to Eugene Taylor at Saybrook University and Harvard Medical School for 10 year. Her research focuses on neurophenomenology, Asian and comparative philosophy, and mind-body medicine. She was awarded two Alan Watts scholarship by the Society for Asian and Comparative Philosophy. She serves on the editorial review boards of The Humanistic Psychologist and PsycCRITIQUES. Susan is editor and contributing author of Neurophenomenology and Its Applications to Psychology (Springer, 2013), co-author of "Humanistic Neuropsychology: The Implications of Neurophenomenology for Psychology," In The Handbook of Humanistic Psychology: Leading Edges in Theory, Research, and Practice (with Brent Robbins, Sage, 2nd ed., 2015), and author of "Psycho-Neuro-Intracrinology: The mind-body continuum," In The Healing Power of Nature: The Foundations of Naturopathic Medicine and the Ecology of Healing: Primary Care for the Twenty First Century (Elsevier, in press).