



PSICANÁLISE

Maria Pozzi Monzo

# Buda e o bebê

*Psicoterapia e meditação no trabalho com  
crianças e adultos*

**Blucher**

**KARNAC**

# BUDA E O BEBÊ

Psicoterapia e meditação  
no trabalho com crianças e adultos

Maria Pozzi Monzo

Tradução  
Beatriz Aratangy Berger

Authorised translation from the English language edition published by Karnac Books Ltd.

*Buda e o bebê: psicoterapia e meditação no trabalho com crianças e adultos*

Título original: *The Buddha and the Baby: Psychotherapy and Meditation in Working with Children and Adults*

© 2014 Maria Pozzi Monzo

© 2017 Editora Edgard Blücher Ltda.

### **Equipe Karnac Books**

*Editor-assistente para o Brasil* Paulo Cesar Sandler

*Coordenador de traduções* Vasco Moscovici da Cruz

*Revisora gramatical* Beatriz Aratangy Berger

*Conselho consultivo* Nilde Parada Franch, Maria Cristina Gil Auge, Rogério N. Coelho de Souza, Eduardo Boralli Rocha

## **Blucher**

---

Rua Pedroso Alvarenga, 1245, 4º andar  
04531-934 – São Paulo – SP – Brasil  
Tel.: 55 11 3078-5366  
[contato@blucher.com.br](mailto:contato@blucher.com.br)  
[www.blucher.com.br](http://www.blucher.com.br)

Segundo o Novo Acordo Ortográfico, conforme 5. ed. do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa, Academia Brasileira de Letras, março de 2009.

É proibida a reprodução total ou parcial por quaisquer meios sem autorização escrita da editora.

---

Todos os direitos reservados pela Editora Edgard Blücher Ltda.

### **FICHA CATALOGRÁFICA**

---

Monzo, Maria Pozzi

Buda e o bebê : psicoterapia e meditação no trabalho com crianças e adultos / Maria Pozzi Monzo ; tradução de Beatriz Aratangy Berger – São Paulo : Blucher; Karnac, 2017.

400 p.

ISBN 978-85-212-1198-3

Título original: *The Buddha and the Baby: Psychotherapy and Meditation in Working with Children and Adults*

1. Budismo - Psicanálise 2. Meditação  
I. Título II. Berger, Beatriz Aratangy

17-0633

CDD 150.195

---

Índices para catálogo sistemático:  
1. Psicanálise : Budismo

# Conteúdo

Prólogo: Reflexões sobre o budismo e a criança na psicoterapia psicanalítica	17
Introdução	39
1. Nasce um bebê	41
2. Permita-nos chegar: trazendo à vida	51
3. Buda no céu	75
4. Felizes descobertas no jardim mágico	91
5. A presença do terapeuta	103
6. A lua permite que o sol a ilumine	121
7. Voltando para casa	135
8. O fator curativo	153
9. Silêncio facilitador	171

10. Nada determinado	185
11. Caminhando com Buda	211
12. O presunçoso Buda	227
13. O que funciona para quem?	241
14. <i>Mindfulness</i> e meditação no consultório	253
15. Vagal <i>superstars</i>	275
16. Jung e Buda	295
17. Sopa de macarrão birmanês com Buda	307
18. Da almofada ao divã	319
19. A criança no adulto: psicoterapia baseada no budismo	359
Epílogo	385
Índice remissivo	393

# 1. Nasce um bebê

*Diálogo com Claudia Goulder*

*Viva agora as perguntas. Aos poucos, sem o notar, talvez dê por si um dia, num futuro distante, a viver dentro das respostas.*

—*Rainer Maria Rilke, 1903*

**MP:** Claudia, estou muito satisfeita que esta primeira entrevista para a série de diálogos intitulada Buda e o Bebê aconteça com um bebê de cinco dias de vida, em seus braços: ela é sua primeira filha, tranquilamente embalada em seu colo, tal como Buda, que foi a primeira criança de sua família. Fico muito agradecida por você ter aceitado conversar comigo sem aviso prévio e logo após o nascimento de Imogen. Este é o primeiro diálogo para esse projeto do livro recém-nascido. Li o artigo que você escreveu e gentilmente me enviou sobre “Cultivando o observador interno: uma meditação sobre as relações entre a ioga e o pensamento psicanalítico”, e fiquei muito interessada no conceito de contratransferência

corporal, e como você o aplica em seu trabalho com crianças. Você é claramente muito atenta ao que o corpo expressa, por ter praticado ioga durante doze anos.

**CG:** Sim, tenho ensinado ioga de forma amadora para crianças da escola primária e para adolescentes, em uma unidade especial. Faço exercícios de respiração com eles. Sabe, cada vez mais uso isso, e durante minha gravidez houve forte contratransferência corporal; notei que meu corpo falava primeiro com os pacientes infantis. Foram muitos os pacientes que perceberam minha gravidez antes dela ficar visível.

**MP:** Talvez até antes de você saber?

**CG:** Eu soube bem no início, cerca de uma semana. Tem um gosto metálico que fica na boca, e um bom número de mulheres grávidas sentem isso, e não é algo que os médicos ocidentais conseguem explicar. Meus pacientes perceberam e, aí que está, não se sabe se eles perceberam por eu saber e agir de forma diferente, mas senti que foi uma coisa corporal também. Eles são muito perspicazes, mais perspicazes que os adultos, e devem ter notado a plenitude na minha expressão, não sei bem.

**MP:** Misteriosamente interessante! Uma vez ouvi a discussão sobre um paciente *borderline* em um seminário com John Steiner, que disse que tais pacientes normalmente sabem, até antes, se sua terapeuta está grávida. Aquele paciente em particular estava agindo como se a terapeuta estivesse grávida, e para ela não fazia sentido, porque ainda não sabia que estava! É a hipersensibilidade que pacientes psicóticos têm e os animais também têm como as crianças; de alguma forma eles farejam!

**CG:** É uma coisa muito misteriosa!

**MP:** Estou pensando como eles encontram a reencarnação do novo Dalai Lama, mostrando alguns de seus objetos para as crianças pequenas, que deem algumas pistas, talvez a reencarnação do falecido Dalai Lama. É estranho e fascinante ver como o próximo Lama relaciona-se a esses objetos ou mesmo a lugares físicos, como se conhecesse ou já tivesse estado lá, não é?

**CG:** Não sei como entender essa ideia de reencarnação, porque na minha família há alguns exemplos de pessoas que morreram antes de um novo bebê ter nascido, e aconteceu assim com o meu bebê, que nasceu poucas horas antes de uma tia-avó morrer.

**MP:** Vida e morte são tão misteriosamente interconectadas!

**CG:** Estou pensando em um sonho que tive na semana passada, após ter voltado para casa com o bebê, acordei sentindo “Eu sou o bebê” e meus hormônios me disseram, é claro, que eu tinha que amamentar, mas também pensei, “onde está o meu alimento?”. Há algo como sentir-se como o bebê e sentir o bebê, assim como se sentir mãe; e eu sinto, é muito difícil de explicar, mas às vezes me movo como um bebê; então me lembro que preciso alimentar o bebê.

**MP:** Talvez você esteja em contato com você mesma quando era bebê, como se estivesse em um estado fusional com o seu bebê? Existe uma identificação tão grande com o bebê, na descrição de Winnicott sobre a “preocupação materna”, que a pessoa se torna o bebê temporariamente, não é?

**CG:** É exatamente o que parece. Mesmo na gravidez, meu marido dizia que não tinha visto aquele rosto antes; estava completamente diferente, mostrava medo e impotência, mas também, e eu acho que realmente foi isso, mesmo que eu estivesse para ser mãe,

eu era uma criança. É como uma bolha, mas algo aconteceu, uma parte regredida, mas aconteceu alguma coisa, não sei como entender isso; definitivamente, me senti muito identificada com partes do bebê.

**MP:** Vemos isso na psicoterapia de pais e filho: quando os pais têm um bebê, eles revivem sua infância e é ali que os problemas mal resolvidos daqueles velhos tempos surgem no presente. É aí que percebo uma ligação com a meditação, que traz questões muito primitivas, como também questões corporais. Traz à tona o inconsciente mais primitivo, que é feito de sensações corporais e também de elementos protomentais.

**CG:** Quando as coisas surgem na meditação e na ioga, é preciso observar em um estado de atenção, mas não tentar fazer nada com aquilo, e isso é muito diferente do que se faz com o inconsciente enquanto psicoterapeuta, quando se vê isso expresso pela criança no jogo, desenhos, movimentos etc. Verbalizamos o inconsciente que emerge nas atividades lúdicas infantis, ou nos sonhos, quando nos contam seus sonhos, não é?

**MP:** Sim, agora olhe para seu bebê, sugando alegremente seu peito e também absorvendo sua paz de espírito neste momento! Buda e o bebê parecem se conectar: Buda como um sábio, velho sábio com grande sabedoria, mas talvez também olhando como olha um bebê, com simplicidade e naturalidade, conectado com os instintos e os aspectos primitivos da vida. Da mesma forma a expressão de felicidade de algumas imagens de Buda é com frequência comparada àquela do bebê em seus melhores momentos. Ele é feliz como um Buda – muitas vezes ouvimos as pessoas falando sobre bebês com a barriga cheia e redonda, satisfeito depois de uma boa alimentação!

**CG:** Isso, o aleitamento materno faz uma conexão perfeita, dá sustentação para a vida do bebê.

**MP:** Bem, eu gostaria de perguntar sobre essas duas escolhas na vida, ser psicoterapeuta infantil e budista, e também que você fizesse um *link* disso com sua família de origem.

**CG:** Encontrei o budismo praticando ioga na mesma época em que iniciei minha psicoterapia pessoal, antes de começar minha formação. Não vim de uma família de budistas ou de psicoterapeutas, mas de uma família em que havia muita coisa para se fazer e não tive tempo para simplesmente ser. Quando saí de casa, eu não sabia como era ser eu mesma de verdade, ou viver sem ter alguma coisa para fazer. Estou pensando no D. H. Lawrence, que escreveu bastante sobre pessoas que vivem em seu corpo e pessoas que vivem em sua cabeça e ele sugere que as pessoas são mais felizes ou viviam verdadeiramente quando guiadas por seu instinto animal. Aquela ideia fez sentido para mim. Dessa forma comecei a fazer ioga, fui a um centro de ioga e fiz *Tai Chi* e meditação, um pouco de tudo. Gostei muito, e aquilo me ajudou a estar com pessoas que ficavam sentadas em silêncio e eu não me sentia culpada por isso. Acho que foi um ano mais tarde, comecei a fazer minha psicoterapia pessoal e me senti culpada, pensando o que eu obtinha com isso, não estaria perdendo tempo? Mas minha psicoterapeuta sancionou aquilo. Eu vinha do jornalismo, e tinha muito trabalho com prazos e era bem parecido com meu estilo de vida familiar. Minha mãe adotava crianças e também tinha minhas outras três irmãs, sempre havia muita gente em casa: foi uma infância muito feliz e amorosa, mas estávamos sempre fazendo coisas. Com a psicoterapia aprendi que conseguimos muitas coisas diferentes. Faz dez anos que diminuí o ritmo, e com a ioga é novamente como que um tempo permitido, que me tira de tudo aquilo; algo que se passa quando se pisa no tapete da ioga; de repente, você está num lugar onde você simplesmente é.

**MP:** É como pisar na almofada, a almofada da meditação, imagino.

**GC:** Eu hesitei em dizer que sou budista, porque descobri a filosofia budista a partir da prática da ioga e com professores que são profundamente enraizados no budismo, que jogaram sementes nas aulas em que estive e eu as tenho juntado, mas sem qualquer estudo formal.

**MP:** Você tem um objeto de meditação na sua prática?

**CG:** Na verdade não, somente a respiração. Não sei se o que eu disse explica como cheguei lá: terapia, ioga, meditação, nasceram mais ou menos ao mesmo tempo.

**MP:** Como os múltiplos nascimentos de hoje: o recente nascimento de seu bebê, esta conversa e o nascimento deste livro. Mas... ouça... o bebê quer ser ouvido: ela está respirando e falávamos agora mesmo sobre respiração.

**CG:** O bebê nos obriga a viver o presente: não tem nada na minha agenda agora; o bebê está no presente, não tem qualquer ideia de ontem ou de amanhã.

**MP:** É muito budista: somente o agora existe, sem passado, sem presente, está tudo na mente, mas apenas o agora existe e é agora.

**CG:** Buda e o bebê novamente, suponho que o Buda – dentre todos os seres – seria capaz de estar no presente. Ele provavelmente completou o círculo. O bebê começa no presente e então gradualmente se torna, como todos nós, preocupado com o tempo, passado e presente.

**MP:** Sim, esta é outra relação interessante entre o Buda e o bebê! Mas, o que você me diz da prática da ioga e da meditação, como você acha que estão influenciando e afetando sua prática como psicoterapeuta infantil e vice-versa?

**CG:** Penso que esteja na atitude. A respiração é muito importante e eu obviamente preciso manter a atenção na minha contra-transferência: alguns pacientes fazem com que sua respiração fique acelerada ou mais curta, ou fazem com que a dor de cabeça apareça, um tipo de reação e transferência física. Minha prática de ioga, orientada pelo budismo, é baseada na escuta do observador interno, que me ajuda a pensar nos pacientes nas sessões e metabolizar o que se passou, e ir para a próxima sessão com a mente mais clara.

**MP:** Nina Coltart fala sobre “atenção flutuante” e como a meditação a ajudou a ficar focalizada no aqui e agora da sessão e do momento (Coltart, 1996).

**CG:** Sim, é quase como a prática que leva à prática; é a mesma coisa que fazer a respiração da meditação, isto é, entrar em sintonia com a respiração e praticar isso várias vezes. O mesmo com a psicoterapia: é uma prática e fazemos repetidamente.

**MP:** Você ainda usa alguma técnica sua de ioga e meditação com seus pacientes?

**CG:** Não exatamente, mas eu gostaria de, em algum momento, integrar as duas de alguma forma.

**MP:** A psiquiatra Ros Powrie da Austrália (Capítulo 2 deste livro) tem orientado grupos para mães com depressão pós-parto que usem a técnica *mindfulness* e tem alcançado resultados surpreendentes na redução de distúrbios mentais maternos pós-parto. Ela fala sobre isso mais adiante neste livro. Também na Índia,

tentaram ensinar a meditação Vipassana na prisão (*Doing Time, Doing Vipassana*, 1997) e alcançaram mudanças inimagináveis em prisioneiros insensíveis, que foram capazes de assumir a responsabilidade por suas ações, chorar pelos seus crimes e danos causados e repará-los verdadeiramente. Em termos Kleinianos, eles saíram de um estado mental paranoico e de perseguição para um estado mais depressivo e reparador (Klein, 1926-1961).

Agora uma outra pergunta, como você concilia as ideias de desenvolvimento do ego, o não-ego budista, e apego e desapego?

**CG:** Suponho que eu concilie estas ideias-chave budistas com os conceitos da psicanálise interpretando-os de forma não literal. Para mim, embora o budismo rejeite a noção de um *self* permanente, não tenho certeza se rejeita a noção de um *self* empírico, composto por sentimentos em constante mudança. Temos os nossos pensamentos e os observamos, e até mesmo deixamos que eles passem, sem nos limitarmos por eles. Compreendo a ideia de “não-*self*” como um ideal, um estado do ser que é livre do peso ou do fardo de ser uma coisa definida inteiramente pelos pensamentos e ações do outro. Vejo também todos os indivíduos como sendo mais do que um *self* ou um ego, e sim uma pequena parte de uma esfera maior, em que todos estamos enraizados e por meio do qual todos nos conectamos. Assim, mesmo considerando que temos eus individuais, somos também embarcações em constante mutação dentro de um contexto mais amplo e poderoso. Não acho isso conflitante ou em desacordo com os conceitos psicanalíticos de ego; na verdade acho que ajuda a pensar nos indivíduos como todos conectados em outro nível, por uma força maior do que o ego individual ou a mente.

**MP:** Isso é interessante e está ligado com a ideia budista de interconectividade. Você acha que isso se relaciona com o seu trabalho como psicoterapeuta infantil?

**CG:** Como psicoterapeutas, chegamos inteiros no nosso trabalho e com o cenário de como estamos naquele dia, chegamos sozinhos, sem memória ou desejo! (Bion, 1967). Se nosso sofrimento está muito perto da superfície, então não conseguimos ajudar muito os pacientes. Por isso nossas análises e treinamentos nos ajudam a manter um bom equilíbrio do sofrimento. Nas últimas semanas, voltei a trabalhar, depois de um ano, por conta da maternagem (esta é a versão revisada do nosso diálogo que começou há um ano), e tenho estado em contato com minha vulnerabilidade por ter voltado, mas foi muito útil pois não senti muito porosa. A relação mãe-bebê está em primeiro plano em minha mente: e comparo isso com a relação terapeuta-paciente. O importante é receber as projeções da criança sem ser demasiado puxada ou empurrada: apenas permitir sentir até certo ponto, e então é necessário estarmos protegidos, ou não seremos mais úteis, e sim inundados por projeções. Pensando no vínculo, a dificuldade nessa questão é que as duas ideias parecem bem contrastantes, não é? Fazemos o vínculo, por exemplo, com o meu professor repetindo um mantra ou algum pensamento interessante: o inconsciente faz o vínculo. Se dizemos: “Fique calma, não se apegue”, não quer dizer que você pode fazer isso. O desejo de fazer isso não leva necessariamente ao sucesso.

**MP:** Queremos que nossos pacientes infantis se apeguem a nós enquanto terapeutas e que desenvolvam esse apego, que – se aquela criança sofre de algum apego disfuncional, em especial – esperamos que possa modificar-se para algo mais saudável.

**CG:** Eu luto com essa ideia do budismo não dizer: “Não se apegue”, diz “deixe ir”, mas isso também não é fácil. É importante que os pacientes entrem na vida e no relacionamento com o terapeuta, mas depois é preciso dar um passo atrás, estar separado. É assim que conceituo essa ideia no meu trabalho com as crianças:

ajudando-as com o apego e depois desapegando deixando que se soltem da terapeuta.

**MP:** Bom, talvez este seja um bom momento para desapegar-mos dessa conversa e encerrarmos, muito obrigada, Claudia, por compartilhar comigo e com o leitor alguns momentos íntimos de sua vida como mãe e terapeuta.

### *Referências*

Bion, W. R. (1967). Notes on memory and desire. *Psycho-Analytic Forum*, 2, 272-273; 279-280.

Coltart, N. (1996). *The Baby and the Bathwater*. London: Karnac.

Goulder, C. (2012). *Cultivating the observer within: A meditation on the links between yoga and psychoanalytic thinking*. Artigo não publicado.

Klein, M. (1926-1961). *The Writings of Melanie Klein*, Vol. 1-4. London: Hogarth, Institute of Psycho-Analysis.

Rilke, R. M. (1993). *Letters to a Young Poet*. Letter n. 4. London: W. W. Norton, 2004.

Vipassana Research Institute (1997). *Doing Time, Doing Vipassana*. [www.prison.dhamma.org](http://www.prison.dhamma.org). DVD disponível no e-mail: [bookstore@pariyatti.org](mailto:bookstore@pariyatti.org)



Clique aqui e:

[Veja na loja](#)

## **Buda e o Bebê**

Psicoterapia e meditação no trabalho  
com crianças e adultos

---

**Maria Pozzi Monzo**

ISBN: 9788521211983

Páginas: 400

Formato: 14 x 21 cm

Ano de Publicação: 2017

---