

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO INTEGRADO EM SAÚDE
COLETIVA
CURSO DE MESTRADO

Transformações pessoais e interpessoais com
práticas meditativas – Estudo de caso do programa
Atentamente no SUS

JULIO ANTUNES BARRETO LINS

Abril 2015

Transformações pessoais e interpessoais com práticas meditativas – Estudo de caso do programa Atentamente no SUS

JULIO ANTUNES BARRETO LINS

Dissertação apresentada ao Programa de Pós - Graduação Integrada em Saúde Coletiva da Universidade Federal de Pernambuco para obtenção do grau de Mestre.

Orientador: Prof. Dr. Marcelo L. Pelizzoli

Deptº de Filosofia da UFPE /PPGISC

Abril 2015

Ficha catalográfica elaborada pela
Bibliotecária: Mônica Uchôa, CRB4-1010

L759t Lins, Julio Antunes Barreto.
 Transformações pessoais e interpessoais com práticas meditativas –
 Estudo de caso do programa Atentamente no SUS / Julio Antunes
 Barreto Lins. – Recife: O autor, 2015.
 127 f.: il.; 30 cm.

 Orientador: Marcelo L. Pelizzoli.
 Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Pernambuco, CCS,
 Programa de Pós-Graduação Integrado em Saúde Coletiva, 2015.
 Inclui referências e anexos.

 1. Mindfulness. 2. Ciência cognitiva. 3. Inteligência emocional. 4.
 Antropologia médica. 5. Práticas de saúde integrativas e
 complementares. I. Pelizzoli, Marcelo L. (Orientador). II. Título.

614

CDD (23.ed.)

UFPE (CCS2015-208)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO INTEGRADO EM SAÚDE
COLETIVA
CURSO DE MESTRADO

JULIO ANTUNES BARRETO LINS

Transformações pessoais e interpessoais com práticas
meditativas – Estudo de caso do programa Atentamente no
SUS

Aprovada em 29/ 04/ 15

Banca Examinadora

Prof. Dr. Marcelo Luiz Pelizzoli

Deptº de Filosofia da UFPE /PPGISC

Profa. Dra. Ronice Franco de Sá

Núcleo de Saúde Pública da UFPE/ PPGISC

Prof. Dr. Aurino Lima Ferreira

Deptº de Psicologia e Orientação Educacional da UFPE

Prof. Dr. Alexandre Simão de Freitas

Deptº Adm. Escolar e Planej. Educacional da UFPE

Agradecimentos

Agradeço especialmente a Gelongma Zamba Chözom (Ani Zamba) por todos os anos de dedicado acompanhamento e generosidade para a organização do programa Atentamente. A todos os professores de meditação que me apontaram o caminho com suas aulas e em especial aos que deram instruções pessoais e conselhos importantes para a realização desse trabalho em especial: Wangdor Rinpoche, Kilung Rinpoche, Tenzing Palmo, Gyalwa Dokhampa, Tosoknyi Rinpoche, Lama Lena Ferral, Lama Padma Samten e Alan Wallace. Peço perdão pelas falhas e incompletudes na crença de que, apesar das limitações, o que foi possível fazer será de grande benefício a muitas pessoas.

Pessoalmente agradeço minha companheira e consorte de sabedoria a psicóloga e artista Paula Lira, por sua fé inabalável e reconhecimento da importância dos resultados do presente trabalho. Minhas filhas Sofia e Raissa por sua torcida e ao pequeno Lucas por seu carinho.

Agradeço a minha família por seu legado no cuidado dos seres, família de muitos médicos, avôs, tios, pai e mãe médicos, esse trabalho procura integrar a medicina à sabedoria.

Aos estudantes que se dedicaram ao aprendizado do Atentamente, o meu coração aberto em felicidade a cada reconhecimento em seus caminhos, dentre esses quero agradecer especialmente ao psicólogo Nícolas Augusto por sua dedicação como co-facilitador e por seu apoio profissional e amigo.

Na realização do presente estudo agradeço a todos que fazem o Programa de Pós-Graduação Integrado em Saúde Coletiva, um programa realmente dedicado à saúde das populações. Em especial ao Prof. Marcelo Pelizzoli pelos ensinamentos em epistemologia e por me colocar no caminho do estudo da obra de Francisco Varela e ao Prof. Paulo Henrique por sua orientação ao longo dos anos na busca da compreensão da circulação de dádivas. À Professora Sandra Valongueiro e ao Professor Djalma Agripino por suas preciosas recomendações na escrita da presente dissertação.

À professora doutora Sandra Fortes por ter me recebido em sua casa no Rio de Janeiro e dedicado horas de sua atenção em recomendações preciosas na realização do estudo, grato pela disponibilidade e parceira na implantação de programas de ensino de *mindfulness* no Brasil. Ao professor doutor Marcelo Demarzo por sua dedicação ao desenvolvimento desse campo no Brasil e por ter me recebido em São Paulo onde fui exposto a diversos diálogos importantes no fortalecimento das convicções aqui apresentadas.

Apesar de minhas muitas falhas, sonho que esse trabalho seja pelo menos uma gota no oceano de ações benéficas daqueles que agem para a felicidade de todos os seres.

“Podemos até dizer que apenas acreditamos no que pode ser experienciado ou provado, mas na verdade acreditamos seletivamente naquilo que não experienciamos ou provamos desde que seja compatível com nossas outras concepções. Aceitamos e usamos abstrações intangíveis de tempos intangíveis, lugares, e circunstâncias para apoiar o que pensamos ser verdade tangível, transmutando o intangível em tangível através de nossas concepções. Por estarmos só interessados na nossa própria versão da realidade, perdemos a oportunidade potencial de conectar as qualidades tangíveis às qualidades intangíveis pela influência da sabedoria” Thynley Norbu (NORBU, 2003, p.7).

Resumo

Programas chamados de *Mindfulness Based Therapy*, de meditação atenção-conscientização, têm apresentado resultados significativos em meta-análises. Devido a isso, diversos estudos qualitativos têm investigado as transformações pessoais e construído teorias, sendo a principal a teoria da *transformação da situação perceptiva*. Mas apenas recentemente, em 2014, foi publicada a primeira investigação qualitativa investigando transformações interpessoais consequentes de tais intervenções. Já no Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS incentiva o ensino da meditação para promoção da saúde. Localmente, o programa *Atentamente* de ensino de práticas no SUS compõe, com outras práticas integrativas, as abordagens do Núcleo de Apoio em Práticas Integrativas (NAPI) SUS Recife. Nesse programa o aprendizado de atenção-conscientização é apresentado em consonância com as vivências dos participantes. Quanto à metodologia, o presente estudo de caso construiu roteiro de entrevista qualitativa semi-estruturada e dialogada a partir das teorias fundamentadas. Foram entrevistados seis informantes-chaves sobre as experiências com os estágios de desenvolvimento em intenção, atitude e atenção. Além disso, foram acompanhados quatro turmas do curso com observação participante. Quanto aos resultados, as categorias mais importantes elencadas no processo de transformação intrapessoal foram *Aceitação, leveza, permitir mudança e deixar os pensamentos irem*. Já na compreensão das transformações interpessoais as de maior significância foram *Estar presente com o Outro, reagir menos, pensar melhor e autoconfiança*. A teoria da dádiva se mostrou potente na elucidação da mudança de atitude frente ao outro a partir das práticas contemplativas, e recirculação de dádivas fundamentais.

Palavras-chaves: *Mindfulness*; Ciência cognitiva; Inteligência emocional; Antropologia médica; Práticas de saúde integrativas e complementares.

Abstract

Programs classified as “Mindfulness Based Therapies” have shown significant results in meta-analyzes teaching attention-awareness meditation. Because of this, several qualitative studies have investigated the personal transformations building theories, the main theory being the transformation of the perceptual situation theory. But only recently, in 2014, was published the first qualitative research investigating interpersonal transformations related to such interventions. In Brazil, the National Policy on Integrative and Complementary Practices in the SUS encourages the teaching of meditation for health promotion. Locally, the mindfulness-awareness based educational program *Atentamente* (“mindfully”) is part of the governmental strategy, the Center for Support in Integrative Practices (NAPI) SUS Recife. In this program attention-awareness of learning is presented in line with the experiences of the participants. As for the methodology, this is a case study built with qualitative interviews based upon the grounded theories. 6 key informants were interviewed about the experiences with the development stages in intention, attitude and attention. In addition, were followed four courses with participant observation. As for the results, the most important categories listed in personal transformation process were “Acceptance”, “lightness”, “enable change” and “let the thoughts go”. In the understanding of interpersonal transformations the main categories were “present with the Other”, “less reactive”, “better thinking” and “self-confidence”. The Gift theory proved powerful in elucidating the change of attitude from the other contemplative practices, and recirculation fundamental gifts.

Key words: Mindfulness; Cognitive science; Emotional intelligence; Medical anthropology; Health practices integrative and complementary.

Sumário

1 Introdução	10
2 Marco Teórico	14
2.1 O sistema nervoso, o organismo e a evidência clínica.	24
2.2 Contexto Social	28
2.3 Olhando de dentro os processos interpessoais e sociais	31
2.4 Olhando de dentro os processos mentais	34
2.4.1 Estudos Qualitativos	40
3 Método	45
3.1 Roteiro de entrevistas	47
3.2 Informantes-chaves	49
3.3 O Programa Atentamente	52
3.3.1 Intenção	54
3.3.2 Práticas fundamentais	56
3.3.3 Sumário semana a semana	60
4 Resultados	64
4.1 Da rejeição da experiência à aceitação	64
4.2 Desidentificação, escolha e desenvolvimento	78
4.3 Transformação interpessoal	98
4.3.1 Olhar do outro	107
4.3.2 Autoeducação e relacionamentos interpessoais	111
4.3.3 Compreendendo o outro	114
5 Considerações Finais	119
Referências	124
Anexo A	131
Anexo B	132

1 Introdução

O Ministério da saúde publicou em 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Apoiadas por essa política, várias iniciativas têm sido implantadas no país procurando integrar as estratégias terapêuticas e de promoção da saúde das medicinas tradicionais no Sistema Único de Saúde (SUS).

Um dos aspectos ainda pouco explorado na literatura nacional sobre esses sistemas é que seus praticantes lançam mão, dentre outras estratégias terapêuticas, de variados exercícios mentais conduzidos no cotidiano pelo próprio usuário, genericamente referidos em nossa língua corrente como *meditação*. Similarmente a prescrição de exercícios físicos para a promoção da saúde e prevenção de agravos, esses praticantes prescrevem exercícios puramente mentais, como focar a atenção na respiração, ou em uma emoção, ou em pensamentos, etc. Procuram assim propiciar o desenvolvimento de *qualidades terapêuticas* tais como a *atenção*, o *equilíbrio afetivo*, a *desidentificação*, a conscientização da intenção e da atitude, etc.

Uma das abordagens de ensino de práticas meditativas conhecida na literatura científica como *mindfulness* foi desenvolvida em universidades a partir do diálogo entre ciência cognitiva e a tradição da atenção-conscientização (prática e filosofia pragmática Budista). Programas curtos de oito semanas e acompanhamento foram organizados se utilizando conceitos fundamentais da tradição e procurando uma linguagem laica de ciência da saúde. Esses programas são apoiados por articulação de coletivos de médicos, psicólogos, professores budistas, educadores, sociólogos, administradores públicos e privados, empreendedores e políticos. A dinâmica tribo organizada ao redor do *Mind and Life Institute* tem como intenção comum a pesquisa e aplicação na saúde e na educação da fenomenologia da mente para o cultivo de qualidades humanas e tem apoiado pesquisas, intervenções e eventos sobre neurofenomenologia, filosofia oriental, valores transformativos, saúde e educação.

Esse contexto deu nascimento a um campo efervescente de pesquisas científicas bem estruturadas em diversas partes do mundo. Esse campo na literatura científica é conhecido como *mindfulness based therapy*. Diversos programas foram criados para atender necessidades específicas, controle do estresse, prevenção de depressão, tratamento de vícios, etc. Um dos mais bem estruturados do ponto de vista de estudos controlados é o *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Já há meta-análises demonstrando sua eficácia e é hoje uma das terapias preferenciais indicadas pelo serviço nacional de saúde do Reino Unido (NHS). É indicado para prevenir recaídas de depressão por esse importante centro de referência internacional. Devido à prevalência desse transtorno no mundo é necessária a expansão dessa abordagem específica para estar disponível a grande parte da população, é o que esse centro reconhecido por suas indicações baseadas em evidências, o NHS, está recomendando.

Apesar do aumento de sua popularidade no mundo, os programas de *mindfulness* ainda estão lentamente sendo implantados no Brasil a partir da iniciativa de importantes professores de algumas das principais universidades de São Paulo e Rio de Janeiro, que criaram grupos de pesquisa e trouxeram programas internacionais ao país. Já tendo sido realizados dois encontros internacionais de *mindfulness* no Brasil, profissionais e estudantes têm se interessado por essa abordagem que parece tocar as pessoas. Os profissionais ao explorarem as práticas e procurarem desenvolver as próprias qualidades são compelidos a compartilhar o benefício que sentem, e como os excelentes resultados que observam em seus pacientes sentem convicção no engajamento nessa tribo de exploradores da própria experiência vivida.

As práticas meditativas no Brasil têm se popularizado já há várias décadas. Movimentos educacionais independentes têm se dedicado a ensinar formas dessa arte. Diversas escolas de Yoga, bem como a Meditação Transcendental e mais recentemente da organização Arte de Viver tem difundido estilos de meditação que se utiliza de mantras associados a exercícios respiratórios. Muitos ocidentais e diversos brasileiros passaram por treinamentos prolongados na tradição budista e têm difundido a meditação da atenção-conscientização pelo país, principalmente nos estilos Zen, Theravada e Tibetano, diversas escolas japonesas ensinam práticas contemplativas analíticas em diversas regiões do Brasil. O Dalai Lama e sua profícua produção de livros têm sido uma inspiração à ética laica e estudos científicos sobre felicidade. (LINS, 2013) Algumas iniciativas voluntárias desses professores têm disponibilizado ao público o aprendizado do caminho da atenção-conscientização em praças e palestras. Algumas iniciativas têm procurado integrar a meditação na educação,

como os programas de facilitadores holísticos no NEINFA em Recife e a escola Caminho do Meio no Rio Grande do Sul.

Já no Sistema Único de Saúde (SUS) apenas intervenções pontuais e voluntárias tem sido realizadas associadas aos professores de atenção-conscientização, o *Programa Atentamente* é o pioneiro como um programa estruturado no SUS, faz do organograma de atenção municipal como integrante do Centro Integrado de Saúde e do Núcleo de Apoio em Práticas Integrativas, vem atuando desde 2011, para auxiliar as pessoas no aprendizado de *mindfulness* (Atentividade) em Recife, atendendo participantes enviados de Unidades de Saúde da Família. O projeto nasceu na atenção básica, organizado pela equipe de saúde da família do Córrego do Jenipapo em 2011. O autor da presente dissertação é fundador do programa, na época, era já médico de família e pesquisador de medicina tradicional com enfoque mente-corpo e estudante na tradição budista da atenção-conscientização. Das reflexões entre a tradição contemplativa, a educação popular em saúde e a ciência cognitiva, nasceu o programa Atentamente a partir do diálogo com os participantes e profissionais.

A supervisão permanente da Gelongma Zamba Chozon foi fundamental durante todo o processo de escolha dos conceitos chave para a investigação da experiência e das imagens populares escolhidas para representar esses conceitos e na resposta a dificuldades surgidas entre os participantes. A referida professora, uma das mais experientes professoras ocidentais de meditação na tradição tibetana realizou inclusive entrevistas com participantes do programa para verificar seu aprendizado. Depois de 10 anos de estudo, sendo que dois desses incluiu a supervisão da atuação prática e o resultado nos praticantes, Zamba Chözom autorizou o autor dessa dissertação a ensinar na tradição da atenção-conscientização.

Essa nova responsabilidade fortaleceu a aspiração de compartilhar essas práticas como estratégias educacionais de desenvolvimento humano no estado laico. Como indica o Dalai Lama, precisamos achar diálogo comum entre todos sobre desenvolvimento de valores humanos, pois temos pouco tempo para mudar nosso rumo enquanto humanidade. Assim, o autor do presente trabalho, pela intenção de unir todas as ações de práticas integrativas e expandir pela rede de saúde esses caminhos de humanização e desenvolvimento, e graças ao trabalho conjunto de um coletivo de profissionais e gestores passou a ser coordenador da política municipal de Práticas Integrativas e Complementares na Cidade do Recife (PMPICS-PCR).

Dentre outras ações desse coletivo, duas são significativas para o presente texto: a inauguração do Centro Integrado da Saúde (UFPE- PCR) e a implantação do programa Atentamente na referida unidade e no Núcleo de Apoio em Práticas Integrativas (NAPI). O CIS é um laboratório de desenvolvimento de tecnologias leves e integrativas para o SUS, o Atentamente encontrou aí o ambiente perfeito para esse coletivo encontrar a especificidade de sua contribuição e como pode ser fortalecido por outras iniciativas complementares. Muitos estudos de caso precisam ser feitos dos programas desenvolvidos no CIS, nas diversas ênfases (Corporais, psicoemocionais, psicoeducacionais, etc.). Esse presente texto deve ser o primeiro de uma série produzida pelos vários integrantes desse coletivo e seus pesquisadores.

Não foram encontrados estudos que avaliem como usuários do SUS que participem de programas de exercícios meditativos significam (“atribuem significado”) a seu processo de *auto-cuidado, desidentificação e relações interpessoais*. Decorre que estudos de caso que contrastem as percepções dos participantes brasileiros com as teorias fundamentadas internacionais são importantes para orientar a adequada implantação e implementação desses programas.

A compreensão dos impactos positivos descritos na literatura precisa ser verificada na aplicação dos programas na nossa população, mas é ainda fundamental garantir que a linguagem e a estratégia educacional utilizada estejam em consonância com as necessidades dos usuários. Em outras palavras, por ser uma ação de promoção da saúde a partir da educação de qualidades humanas é necessário compreender como as pessoas estão recebendo e atribuindo significado a essa experiência para garantir a coerência da ação e seu alinhamento com transformação interpessoal comprometida com a construção de cidadania.

Eis assim a procedência da nossa questão: Quais são as transformações pessoais e interpessoais percebidas pelos participantes de um programa integrativo de promoção da saúde no SUS, focado no ensino de práticas meditativas?

Neste sentido, objetivamos de forma geral compreender as transformações pessoais e interpessoais descritas pelos participantes informantes e mais especificamente como vivenciaram a superação de hábitos de percepção a partir da aceitação da experiência. Procuramos compreender essa aceitação impulsionadora de desenvolvimento. E mais especificamente como a vivência investigativa do pensar impulsiona transformações interpessoais.

2 Marco Teórico

É uma constatação crescente que a saúde pública necessita alargar seu horizonte para incluir tecnologias promotoras de saúde mental (leves e leve-duras) (MERHY, 2002). Uma medicina que não investigue a dupla situação de nossos corpos se manifestarem como estrutura física e como estruturas experienciais vividas, terá muito pouco a dizer sobre medo, angústia, compaixão, etc. Para oferecer integralidade na atenção à saúde é necessário abordar diretamente a experiência vivida de seu maior objeto, o sofrimento humano.

Fenomenologia é a descrição dos fenômenos como se apresentam diretamente na experiência. Alguns de seus proponentes como Maurice Merleau-Ponty criticaram Husserl e seus seguidores por partirem da ideia de ego individual e proporem uma possível “subjetividade transcendental”. Merleau-Ponty preferiu a psicologia da percepção, enfatizando a experiência de sujeitos humanos localizados, concretos, vivendo juntos e “afirma que o corpo e o comportamento são portadores imediatos e pré-linguísticos de significado na experiência (SHAPIRO, 1985)” (OUTHWAITE, 1996).

Esta dissertação procura se alinhar, entre outros, com o projeto de investigação apontado por Varela, Thompson & Rosch (1991). Isso por compartilhar da convicção na necessidade das ciências da mente alargarem seus horizontes para incluir a experiência humana vivida. Esse projeto de investigação é uma continuação moderna daquele iniciado por Merleau-Ponty (1999) quando indicou investigar partindo da desconstrução do objetivismo cartesiano.

A fenomenologia da percepção (MERLEU-PONTY, 1999) implica numa investigação precisa da própria experiência vivida em seus menores componentes discerníveis. Essa investigação avança o que já havia sido desenvolvido pela psicologia da Gestalt. Essa linha de investigação já havia revelado diversos processos fundamentais da consciência humana, como a relação figura-fundo e a composição das partes pelo todo. Para relembrar esse segundo conceito menos comentado, ou seja, a composição das partes pelo todo, lembremo-nos que a imagem geral de uma mulher é que determina que um simples traço seja interpretado como uma orelha. A escola da Gestalt produziu resultados científicos coerentes em experimentos robustos na sua busca de uma psicologia da percepção, mas se manteve limitada por seu projeto influenciado pelo objetivismo cartesiano, o que foi avançado pela fenomenologia da percepção. (MERLEU-PONTY; 1999) (OUTHWAITE; 1996)

A percepção já implica numa forma de interpretação, na medida em que figuras são eleitas em contraste com um fundo concomitantemente eleito, ambos tendo implicações na

corporalidade, a sensação, por outro lado, é bem mais básica e fugidia, dificilmente experienciada em estado puro (MERLEAU-PONTY, 1999).

Essas pesquisas deram frutos importantes na etnometodologia, na educação e na psicologia clínica, em especial entre as abordagens fenomenológico-existenciais (FONSECA, 1988) tais como a Gestalt-Terapia (PERLS, 1997) e da Abordagem Centrada na Pessoa (ROGERS, 1983). Essa última influência, em suas mais recentes elaborações, pelas ideias de Buber, em especial no último Rogers, após seu conhecido diálogo com o filósofo Martin Buber. Este trouxe uma grande contribuição ao apontar as diferenças entre a polaridade Eu-Tu e Eu-Isso, que em cada uma dessas chamadas palavra-princípio nos referimos a um diferente Eu que se relaciona naquele instante com um Tu ou com um Isso. (BUBER, 2012).

Apesar das contribuições em diversos campos, a fenomenologia estava relativamente apartada da medicina e das abordagens experimentais como a psicologia cognitiva até os esforços de Varela e colaboradores apoiados pelo *Mind and Life Institute*. A partir dos esforços conjuntos de numerosos pesquisadores, hoje há um campo profícuo em diversas intersecções entre ciência experimental e psicologia da percepção. O elo foi surpreendentemente a tradição contemplativa com seus métodos acessíveis de exame dos fenômenos mentais, e trabalhos derivados dela como cursos de *mindfulness* e pesquisas com neuroimagens de meditadores.

Provas consideráveis ao longo da história da humanidade indicam que, a própria experiência pode ser examinada de uma maneira disciplinada e que com especialização, tal tipo de exame pode se consideravelmente melhorada ao longo do tempo. Referimo-nos à experiência acumulada numa tradição que não é familiar à maioria dos ocidentais, mas que dificilmente o Ocidente pode continuar a ignorar — a tradição budista da prática meditativa e da exploração filosófica pragmática. (VARELA, THOMPSON, ROSCH 1991, p. 19).

A parceria firmada entre tradições contemplativas (yogues, de tradições originárias da Índia), neurocientistas especializados em métodos de imagem funcional, clínicos desenvolvendo estudos controlados a respeito de programas curtos de treinamento em meditação e eruditos versados tanto em fenomenologia como em filosofia oriental, já vem dando importantes frutos. Ainda há muito que fazer, mas contribuições já emergem dessas colaborações tanto na compreensão das emoções como das possibilidades de intervenções clínicas e educacionais.

A interdisciplinaridade é marca desse campo de estudo, cuja produção recente de conhecimento tem procurado realizar por um lado estudos neurofisiológicos informados por

mapas fenomenológicos tradicionais revisados no diálogo com a fenomenologia contemporânea e, por outro, procurado evidências controladas da eficácia de programas clínicos e educacionais baseados em práticas meditativas e estratégias cognitivas relacionadas ao desenvolvimento de valores transformadores na perspectiva da ética laica, tanto no campo da saúde como da educação.

As práticas contemplativas são uma ampla categoria que inclui diversos tipos de práticas introspectivas, que podem utilizar movimentos, visualizações, mantras, etc. Aqui, no entanto, o foco será na meditação atenção-conscientização, e quando se usar a palavra meditação será como sinônimo dessa abordagem específica. A tradição da atenção-conscientização se desenvolveu entre os budistas desde a época de sua fundação e está na base dos vários estilos de práticas contemplativas budistas que em geral se propõem ao desenvolvimento de motivação, à interrupção de hábitos mentais deletérios, ao desenvolvimento de calma e atenção, à investigação dos processos mentais, ao *insight* profundo na natureza da mente e ao cultivo de emoções protetoras e de valores transformativos.

Tradicionalmente, os textos fazem referência a dois estágios de prática: acalmar ou domar a mente (em sânscrito: shamatha) e o desenvolvimento de uma visão especial interior (em sânscrito: vipashyana). Shamatha, quando utilizada como uma prática isolada, é na realidade uma técnica de concentração para aprender a focar (amarrar é o termo tradicional) a mente num único objeto. Tal concentração poderia eventualmente levar a estados de absorção de uma felicidade plena; embora tais estados fossem frequentemente catalogados no âmbito da psicologia budista, não eram geralmente recomendados. No budismo, a finalidade de acalmar a mente não é para se tornar absorvida, mas para tornar a mente capaz de estar presente consigo própria o tempo suficiente para ser capaz de adquirir um visão da sua própria natureza e funcionamento. (VARELA, THOMPSON, ROSH 1991, p.50).

As meditações da tradição atenção-conscientização são pragmaticamente aplicadas para a familiarização com processos mentais. Dentre essas, as práticas de atenção são inicialmente direcionadas a acalmar a mente com o suporte de um foco como na respiração ou nas sensações do corpo, entre outros, e na mente em “calmo permanecer” (*shamatha* em sânscrito; *shinê* em tibetano). Por outro lado as práticas de conscientização são a aplicação dessa atenção no reconhecimento dos processos mentais e nas suas características ou ausências de características inerentes, isso para ter *compreensão especial* (visão mais profunda ou uma visão mais larga; *vipassana* em sânscrito; *langthong* em tibetano) podendo ser aplicadas de maneira fenomenológica ou ontológica. Apesar da validação ser fenomenológica, essas observações são analisadas na tradição no contexto de contemplações ontológicas a partir de exploração pragmática.

Depois de desenvolver a habilidade de se empenhar na meditação da tranquila

absorção, em vez de colocar a mente unidirecionalmente no objeto, o meditador começa a analisá-lo. O objeto de meditação nesse caso é basicamente a verdade máxima, mas os fenômenos convencionais não são excluídos. A concentração que gera a satisfação física e mental mediante a análise do objeto é a compreensão especial (LAMA, 2001, p. 97).

Num certo sentido a meditação da atenção-conscientização é o contrário da dissociação ou do transe; na meditação a finalidade é estar atento aos processos mentais, experienciar o que fazem enquanto o fazem, estar presente para cada movimento dos processos mentais, na formação da noção do objeto, da noção do sujeito, dos contextos e das figuras. (VARELA, THOMPSON, ROSCH, 1991) O meditador interrompe inúmeras vezes sonhos acordados sobre passado ou fantasias, nos quais tende a entrar quando senta em silêncio, e traz a sua atenção de volta para o foco ou simplesmente reconhece que está pensando.

Essa atitude evidencia a circularidade fundamental, ou *entre-deux*, o sujeito é composto pelo mundo e o mundo só é percebido pelo sujeito (MERLEAU-PONTY; 1999) (FERREIRA, 2007) (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 1991). Pensar um mundo para além da percepção é sempre uma abstração e se referir a um mundo real para além da percepção a partir de tal abstração é uma atitude ingênua, muitas vezes referida como *realismo ingênuo* (STEINER, 2000). Steiner dá uma contribuição importante para a discussão em seu livro *Filosofia da liberdade*, apresentando um método de investigação fenomenológica que procura superar o dualismo e pavimentando o campo com demonstrações claras das limitações dos diferentes tipos de tentativas dualistas de abordar o conhecimento e estabelecer termos para nos referir a essas diferentes posições epistemológicas, ou diferentes cosmologias. Elas estão presentes hoje como sempre estiveram nas discussões científicas, apenas com mais refinados métodos tecnológicos de investigação empírica. Muitos neurocientistas expressam posições de realismo ingênuo quando falam da experiência e de idealismo crítico quando se referem aos “mecanismos cerebrais”.

Com isso não se está afirmando a inutilidade de mapas de realidade, apenas se afirma que esses podem ser usados como o que são: mapas parciais construídos a partir de contextos socioculturais, sem se permitir cair no subjetivismo de um *idealismo crítico* (STEINER, 2000) essa última posição cosmológica decorre de reflexão limitada pelo objetivismo cartesiano. Ou seja, ao postular uma “realidade suprema” para além da percepção, autores importantes como Schutz, partem de um mundo da vida humana cotidiana (*Lebenswelt*) existente a priori (OUTHWAITE; 1996), mas caem inadvertidamente no subjetivismo ao ter

de concordar com a visão de um ego cartesiano solitário enclausurado em suas projeções (STEINER, 2000). Schultz deu, apesar da diferença epistemológica de sua época, várias contribuições fundamentais para o presente trabalho, dentre elas merece destaque a noção de constructos de segunda ordem (criados pelos pesquisadores) devem ser embasados nos de primeira ordem (usuais no cotidiano pelas pessoas) (OUTHWAITE; 1996).

Tanto as concepções como a percepção são construídas, a própria atenção não é um processo inerte, mas uma atividade com um aspecto interpretativo. A escolha da figura sempre está em relação a um fundo (MERLEAU-PONTY, 1999), ou seja, a um contexto interpretativo ou em outras palavras a uma intenção (RABTEN, 2000). Assim, a percepção carrega em si uma forma de interpretação, não se referindo a uma interpretação no sentido de elaboração intelectual, mas uma forma bem mais imediata que se dá no acoplamento estrutural (VARELA; THOMPSON; ROSH, 1991); a percepção se dá particularmente para aquele que percebe que por sua vez é formado pelo próprio mundo, e dessa circularidade fundamental emergem concomitantes o objeto, o sentido, o sujeito e as estruturas. (VARELA, THOMPSON, ROSH, 1991) (MERLEAU-PONTY; 1999).

Pode gerar certa angústia intelectual a falta de fundação: perceber-se num edifício construído sobre areia movediça. Esse caminho de investigação, tanto da própria experiência como da investigação científica, exige coragem, pois pode parecer caminhar para o vazio. A própria noção de identidade tem sido disputada pelas evidências neurofisiológicas, que demonstram que não há um Eu em qualquer lugar, e que apenas agregados integrados operam no cérebro. Nesse órgão, não se pode achar um processamento central, mas apenas interações em rede.

Na investigação disciplinada da percepção, da mesma maneira, não se acha um Eu, mas sim, processos mentais; mesmo o uso da palavra mente ou consciência no singular são problemáticos e, por isso, aqui é dado preferência ao uso de “processos mentais” e “consciências” como na filosofia da exploração pragmática budista. Em meio a essa angústia se apresenta a preocupação que, à medida que a ciência e a filosofia pós-moderna vão demonstrando a inadequação da experiência cotidiana e dos modelos habituais de percepção, as bases para a moralidade serão perdidas; do mesmo modo as identidades sendo cada vez mais fluídas, menos as moralidades estabelecidas terão significância para as pessoas. Não é mais cabível defender-se desses “achados” sobre a mente e se refugiar na antiga maneira moderna de conceber a “certeza e a evidência” como lugar seguro onde se colocar no mundo.

Essa é, no entanto, mais uma razão importante para o diálogo com a tradição da atenção-conscientização e com a filosofia budista pragmática, pois essa tradição, devido as

suas intensas explorações fenomenológicas, tem lidado com a questão do caráter vazio (vaziez) da identidade há milênios. Aliás, o reconhecimento da vaziez da identidade é considerado um importante fator de saúde mental associado ao cultivo de fatores mentais auspiciosos e, ao contrário, o apego a uma identidade unificada central à experiência, um “eu” auto-existente, é um fator de adoecimento mental associado a fatores mentais deletérios como apego, aversão, ignorância, inveja, medo, etc.

Quando entramos em discussões temos dificuldade para ver como os Outros não conseguem ver que estamos certos. De modo, semelhante os Outros têm dificuldade para entender porque não conseguimos ver as coisas do ponto de vista deles. Isto acontece porque certo e errado também dependem de conceitos individuais. (DOKHAMPA, 2013, p.77)

Esse reconhecimento, na pós-modernidade, de que herdamos um patrimônio da humanidade de riqueza fenomenológica, filosófica ontológica e científica que aponta caminhos e oferece tecnologias leves na busca de saúde mental em meio ao reconhecimento da ausência de fundações é agora de extrema relevância. Esses métodos de introspecção e seus resultados podem complementar o estudo da ciência cognitiva, na medida em que possibilitam a expansão da experiência cotidiana. A pesquisa com neuroimagem se beneficia, por exemplo, com sujeitos que podem ter clareza de que processos mentais estão ativando no momento da coleta da imagem e que exploram intencionalmente processos mentais que podem então ser mapeados. Por outro lado, a expansão da experiência cotidiana em direção à familiarização, na percepção, da circularidade fundamental e da vaziez de uma identidade proporciona o estudo da organização da personalidade ao redor dessa familiarização e do cultivo intencional e autoconsciente de virtudes.

O único meio eficaz de vencer o inimigo interior é adquirirmos um profundo discernimento da natureza da mente, e compreendê-la plenamente. ... Na pesquisa científica, a matéria é analisada em termos das partículas que compõe a sua existência. ... Se o mundo dedicasse o mesmo tanto de atenção a análise de estados mentais, descobriríamos que há milhares de estados mentais que diferem uns dos outros em termos de seu modo de apreensão, de seu objeto, de seu grau de intensidade na relação com seus objetos, de suas características fenomenológicas e assim por diante. Certos aspectos da mente são úteis e benéficos; estes seriam, então, corretamente identificados e seu potencial atualizado. Como os cientistas, ao descobrirmos através de exames, que certos estados mentais são nocivos, porque nos trazem sofrimentos e problemas, compreenderíamos a importância dessa percepção e buscaríamos uma maneira de erradicá-los. Esse é, sem dúvida, o projeto que mais vale a pena. (LAMA, 1995, p.109)

A palavra em sânscrito para meditação é *bhavana* e significa literalmente “cultivar” (WALLACE, 2011). Há uma grande ênfase na tradição no aprendizado da ética e do cultivo de sentimentos benfazejos a partir da contemplação da própria vida e das consequências na vida pessoal e social de estados mentais. A meditação é, nesse ponto de vista, um processo de

cultivar familiaridade com modos de ser pessoais e interpessoais, cultivando intenção, atenção e atitude e reconfigurando conscientemente padrões de respostas para novas atitudes cognitivas-emocionais mais adequadas aos contextos coletivos em que se vive.

Daí as intervenções clínicas serem mais bem estudadas do ponto de vista pragmático para além do laboratório, não em técnicas separadamente, mas em termos de programas educacionais laicos desenhados para auxiliar as pessoas por meio de reflexões e exercícios de atenção-conscientização a cultivar certos estados mentais e evitar outros. É ingênuo propor separar o treinamento nas técnicas de meditação do processo de autoeducação a ela relacionada, seja na motivação que leva a meditar, seja no processo intersubjetivo de diálogo sobre a experiência, seja na compreensão pessoal das práticas de cultivo de sentimentos ou nas atitudes cotidianas do sujeito; há sempre uma influência e inter-relação entre ouvir e dialogar sobre a prática e a prática individual em si. As palavras escolhidas pelo grupo para representar intersubjetivamente suas vivências influencia o resultado das ações coletivas e os discursos das pessoas.

As pessoas têm a notável capacidade de experimentar sentimentos a partir de suas ideias. São, talvez por isso, especialmente aptos a desenvolver projetos futuros por poderem imaginar e senti-lo. Podem estabelecer relações arbitrárias entre símbolos e estímulos e cooperar uns com os outros a partir de uma rede de símbolos compartilhados. Essas mesmas qualidades são causas de adoecimento, e diversos fatores associados a adoecimento podem ser apontados como tendo potencial de ser positivamente afetados por meditação.

Pensar o desafio de promover a saúde de uma população levou o autor a procurar soluções terapêuticas para cuidar do que observava serem as causas básicas das queixas e sofrimentos mais frequentes dessas pessoas: *emoções destrutivas* e entorpecimento da circulação de *Dádivas* (MARTINS, 2003). O trabalho em saúde deve fortalecer a cidadania na *Auto-Confiança*, no *Auto-Respeito* e na *Solidariedade*. (LINS, 2009).

O pressuposto é que o cuidado e a promoção da saúde se efetivem sem serem usurpados por forças sociais mercantilistas e reducionistas, e para que o cuidado esteja consciente de seu *tripé epistemológico-crítico*: *Techne*, como arte do bem-fazer, lembrando também das dimensões políticas que influenciam este bem-fazer; e para responder à complexidade do cuidado vivo é necessária a consciência da *Episteme*, na qual trabalham seus pesquisadores, como direcionam seus esforços para aprimorar o saber e no que consideram como bases confiáveis para o conhecimento, quais seus limites e como dialogam com outras disciplinas; somado a esses dois, é necessário o *Ethos*, a intenção de responder adequadamente às necessidades dos seres humanos em integralidade promovendo saúde e

prevenindo o sofrimento evitável (PELIZZOLI, 2011).

Ferreira (2007), utilizando-se de uma abordagem integral, dialogando com a obra de Varela, Thompson e Rosch (1991), demonstrou como foram importantes essas práticas meditativas ligadas à tradição da atenção-conscientização em um curso de formação humana para adolescentes brasileiros. Na medida em que os estudantes desenvolveram atitudes *alo-centradas*, puderam apoiar uns nos outros formando rede social de apoio ao redor do valor do estudo e da compaixão. Assim puderam propagar essas atitudes *alo-centradas* para outros jovens. A segunda qualidade demonstrada foi a relação entre *metacognição* sobre seu processo de pensamento e o desenvolvimento de uma cultura que pode ler as injustiças sociais, ao mesmo tempo em que, percebem seu próprio processo de pensamento, de reconhecimento e de formação de si mesmo. Assim, esses garotos, hoje colegas profissionais de saúde e educação, decidem se constituir como cidadãos de impacto positivo. Ferreira (2007) é modesto na análise do impacto de seus resultados. Analisando hoje, sete anos depois, percebemos os resultados do seu estudo de caso no contato com colegas mestres em psicologia e educação egressos do programa.

Para situar o presente trabalho nas teorias contemporâneas com as quais dialoga, se usará uma categorização de tópicos inspirados no modelo Integral proposto por Ken Wilber (2001) (2006). Neste trabalho foi usado um modelo integrado e simplificado derivado do modelo integral de Wilber. Não é objetivo do presente trabalho, abordar todos os seus quadrantes e linhas referidas pelo autor; é apenas situar as contribuições em um quadro de conhecimento geral.

Assim, os tópicos serão organizados em relação ao ponto de vista do sujeito frente à abordagem do conhecimento como eu, nós, isto (singular) e isto (coletivo). Assim, um quadro com quatro quadrantes é constituído onde as abordagens de busca do conhecimento podem ser posicionadas, para ficarem claras suas complementaridades e distinções. Em outras palavras, ao sermos capaz de situarmos as linhas de investigação num sistema integral de conhecimento, fica mais fácil perceber onde se acrescentam, onde há complementaridade e onde há pontos cegos a outros pontos de vista.

QuadroF

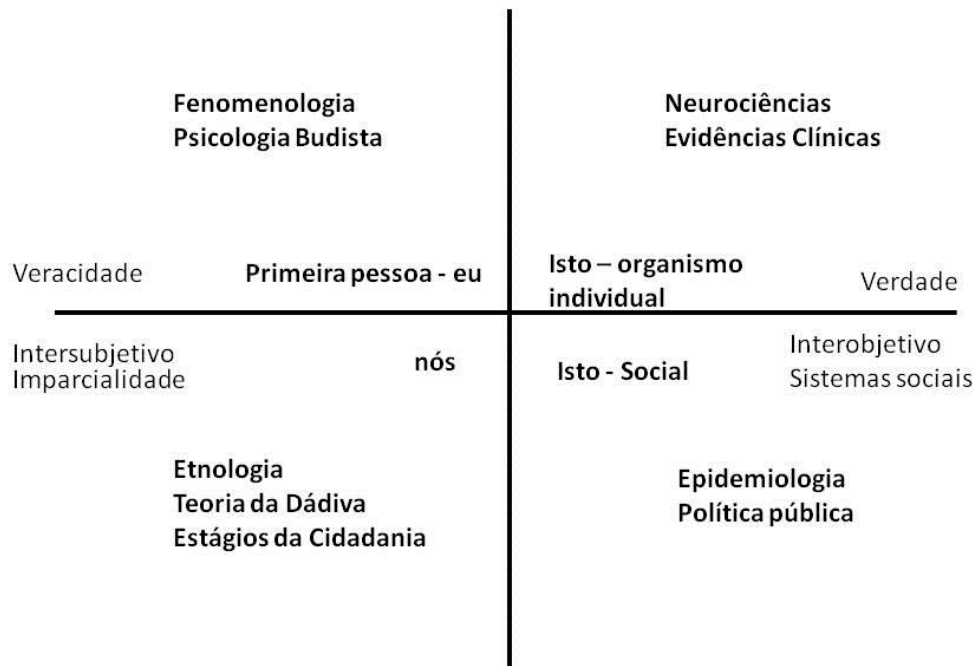


Figura 1: Quatro quadrantes dos pontos de vista abordados no marco teórico da presente dissertação, fonte: o autor adaptado de Wilber, 2001.

A elegância do modelo dos quatro quadrantes de Wilber (2001) está em sua organização de pontos de vista epistemológicos a partir dos pronomes presentes em todas as maiores línguas do mundo, ou seja, organizando a obra de diferentes campos a partir da atitude básica do investigador em relação ao seu objeto.

Eu, isso, nós, esses. Por exemplo, aqui são classificados:

As abordagens *Eu-tu* juntamente com a meditação no *quadrante Eu*.

A anatomia como a geologia e a auditoria é classificada no *quadrante isso*.

A medicina baseada em evidência está classificada no *quadrante isso*, junto com a epidemiologia clínica, a gestão organizacional e a escola sociológica de Durkheim.

Antropologia, Dádiva e outras abordagens intersubjetivas em sociologia, educação popular e cultura organizacional foram organizadas no *quadrante Nós*.

Wilber desenvolve seu *modelo integral* incluindo as várias formas de saber numa espécie de cartografia que facilita o diálogo interdisciplinar e a triangulação investigativa entre os métodos dessas várias abordagens. O quadro e seus quatro quadrantes facilitam o entendimento dos marcos teóricos deste trabalho ao representar a complementaridade de

diferentes pontos de vistas sobre os mesmos fenômenos.

O **quadrante superior direito (isto - organismo)** se refere às abordagens epistemológicas que procuram verdade na observação de fenômenos mensuráveis. Na presente dissertação serão discutidos brevemente os achados de neurociências e evidências clínicas do funcionamento desses programas em grupos comparados a grupos-controle.

No **quadrante inferior direito (isto - social)** estão presentes os conhecimentos que buscam abordar o comportamento objetivo de estruturas sociais. Aqui nesse marco teórico será apenas contextualizado o presente trabalho na política pública e seus potenciais impactos.

No **quadrante inferior esquerdo (nós – intersubjetivo)** é onde a etnometodologia e a teoria da dádiva procuram compreender como nós nos comportamos em relacionamentos interpessoais e comunitários. Procura compreender o aspecto interacional da socialização;

O **quadrante superior esquerdo (primeira pessoa)** é onde a fenomenologia e a psicologia budista se apresentam como maneiras de procurar conhecer a experiência humana vivida. É nesse campo que a maior parte das contribuições deste trabalho estão situadas. O próprio programa estudado (Programa Atentamente) apresenta às pessoas essas investigações como estratégia de promoção da saúde, de formação humana e de transformação intrapessoal.

Na presente dissertação apenas serão apresentadas as posições do trabalho em cada um dos quadrantes, o que procura localizar o estudo desenvolvido no quadrante de primeira pessoa, Eu, aqui apresentado no contexto mais amplo da construção de conhecimento no campo, não será possível aqui abordar os resultados separadamente em cada um dos campos. Dois dos campos serão inter-relacionados nos resultados o campo do EU e do NÓS (Quadrantes esquerdos, superior e inferior). A apresentação dos posicionamentos do presente trabalho nos quadrantes ao lado direito, superior e inferior, é importante, pois correlaciona os achados com as evidências clínicas e neurofisiológicas e com a construção de políticas públicas. Apesar do quadro presente ser claramente inspirado na obra de Wilber, foi desenvolvido para a presente abordagem e não é objetivo da presente dissertação correlacionar resultados com a obra de Wilber, embora aqueles que estudam sua obra irão encontrar outros pontos de inspiração, neste trabalho se preferiu utilizar estágios de desenvolvimento estritamente surgidos dos estudos qualitativos do campo de práticas meditativas na saúde.

2.1 O sistema nervoso, o organismo e a evidência clínica.

Quadrante superior direito (isto - organismo)

Diversas pesquisas (PESSOA, 2013) têm apoiado a noção de que não é possível separar cognição de emoção, que os estados mentais sempre apresentam um tônus emocional e uma forma de apreensão cognitiva. A tentativa de separar emoção e pensamento racional é, infelizmente, bem presente na cultura ocidental moderna e, ainda hoje, popular na maneira das pessoas procurarem se compreender.

Pessoa (2013) sugeriu o termo cognitivo-emocional, utilizando ambas as palavras associadas por hífen para marcar que todo estado emocional é também cognitivo e vice-versa. A amígdala cerebral, por exemplo, até recentemente associada a estados emocionais de luta e fuga e um dos principais centros do que vem sendo chamado “cérebro emocional”, aparenta ter uma relação muito mais íntima com o córtex e estar associada não só a estados emocionais, mas a todos os processos de valoração. Ou seja, o que antes era considerado apenas relacionado a estados emocionais de luta e fuga, hoje sabemos participar de todos os processos de decisão, pois esses sempre envolvem distinção de valores e escolhas (PESSOA, 2013). O processamento no cérebro é como uma rede complexa, áreas são formadas por redes de neurônios, processos são formados por redes de áreas, ou seja, áreas também se organizam compondo um nível da rede com suas próprias propriedades emergentes. (PESSOA, 2013). A hipótese conexionista olha para as propriedades que emergem em cada nível do sistema a partir de conexões complexas, apenas possível a partir um grande número de elementos com seus processamentos. Ou seja, é da interação entre elementos aparentemente simples que surgem propriedades mais complexas. (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 1991).

Evidências de que o cérebro pode ser profundamente modificado, via neuroplasticidade, têm sido igualmente aprimoradas por imagens funcionais mais precisas e desenhos de pesquisa engenhosos. Hoje já é crescente a conclusão que as transformações cerebrais podem ser mais bem entendidas como modificações nos padrões de integração de rede, compostas alternadamente por diversas áreas cerebrais (PESSOA, 2013).

O ponto de vista cognitivista de processamento de símbolos procurou explicar a cognição humana a partir de um processo computacional binário embasado em representações simbólicas. Uma imagem para essa visão é o processo de tomada de decisão e análise de um adulto especialista, que decide partindo de fluxogramas de representações.

Essa visão está mudando para uma abordagem chamada de *co-emergência* de *redes neurais auto-organizadas*: “O tipo de inteligência mais profundo e fundamental é o de um bebê, que pode adquirir linguagem a partir de elocuções diárias dispersas e pode construir objetos significantes a partir daquilo que parece ser um mar de luzes” (VARELA;

THOMPSON; ROSCH, 1991, p. 123). Para compreender como a cognição humana consegue abordar um campo completamente novo, sem conhecer suas regras, basta pensar como o bebê consegue atribuir sentido a seu ambiente, quando acoplamentos estruturais entre padrões de som e satisfação de necessidades são fortalecidos, como o reconhecimento da mãe, etc.

Assim, se está deixando uma visão cognitivista que implica em um processador central e regras computacionais binárias de manipulação de símbolos, para uma rede de muitos componentes com apenas regras locais de interação, sem a necessidade de processamento central, nas quais as configurações eficazes são fortalecidas e tornam-se padrões, em outras palavras, o acoplamento estrutural entre sujeito e objeto. Essa segunda maneira de ver implica em uma cognição corpórea, experiencial. Partindo desta visão fica mais fácil compreender como toda cognição é também emocional e como a noção de si mesmo é uma propriedade emergente de agregados sistêmicos.

A neuroplasticidade se manifesta durante toda a vida e não se dá apenas no treinamento motor. Esta constatação pode ser exemplificada através de demonstrações das transformações dos padrões cerebrais para a manifestação de compaixão (DAVIDSON, 2008). Em estudo realizado por Davidson (2008), um grupo de *experts* em meditação com 10.000 horas a 50.000 horas de meditação ao longo da vida, foi comparado a um grupo controle de meditadores novatos. Foi pedido a ambos que meditassem na compaixão, ao passo que foram expostos a gravações com vozes de pessoas e sons diversos. Realizados exames de ressonância magnética funcional (RMF) e eletroencefalograma (EEG) com 256 eletrodos (pontos de captação) um grupo de meditadores experientes apresentou, por exemplo, ondas gama sincronizadas de um lado a outro do cérebro e ínsula mais espessa. Com este experimento também se pode perceber que os meditadores experientes podem mudar seu estado mental radicalmente, uma vez solicitados, apresentando ondas gama em menos de um minuto após início da meditação.

Ambos os grupos do experimento foram expostos a vários tipos de sons súbitos. Alguns eram sons indiferenciados, outros eram vozes de pessoas com forte conteúdo emocional positivo ou negativo. O estado de compaixão e amor sem objeto é descrito como uma “prontidão incondicional e disponibilidade para ajudar seres vivos” (DAVIDSON, 2008). Os meditadores *experts* apresentam grande capacidade de concentração e são menos perturbados por sons neutros, porém apresentaram uma reação maior que os do grupo controle a sons com conteúdo emocional positivo ou negativo em áreas relacionadas à empatia (córtex da ínsula, somatosensório, em especial), áreas ligadas a percepção do estado mental de outrem e ao altruísmo (TJP, pSTS à direita). Nestes grupos de meditadores as áreas motoras também

se mostraram mais ativadas, demonstrando ser um estado de compreensão do outro e prontidão para agir. “Essas evidências demonstram que cultivar a intenção de ser compassivo e gentil com os seres vivos aumenta a resposta empática a estímulos sociais” (DAVIDSON, 2008).

As modificações são diretamente proporcionais ao tempo de prática, mas ocorrem também, em menor magnitude, em pessoas que passaram por treinamentos curtos. Padrões específicos também são encontrados em situações de sofrimento por hiper-reatividade cognitiva que está diretamente associado à depressão e ansiedade antecipatória. (TEASDELE ET *al*, 1995). Essa hiper-reatividade se manifesta quando diante de um evento gatilho uma reação em cadeia de ativação que altera o humor, a partir da reatividade aos pensamentos, certas percepções despertam uma série de ideias que se auto-reforçam, provocando grande estresse emocional desproporcional ao acontecimento, no sentido que a percepção fica distorcida em favor da ideia e a pessoa não consegue distingui-los.

Esses padrões reativos que fazem parte da cadeia de eventos que leva aos transtornos são o que tem sido chamado de *alvos*, já que segundo a lógica, um programa terapêutico que for capaz de diminuir ou eliminar a manifestação desses padrões num grupo de pacientes interromperá a cadeia que leva ao transtorno. A hiper-reatividade cognitiva tem sido abordada com sucesso no *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT).

O que tem sido chamado de ciência clínica contemplativa é o estudo de programas que introduzem no contexto clínico ocidental práticas contemplativas tradicionais, evitando aspectos das práticas tradicionais que pudessem confundir como práticas religiosas, evitando barreiras e respeitando as diversidades culturais das populações. O objetivo é a ampla disseminação, sem com isso se propor a limitar o campo dos estudos contemplativos a essas práticas clínicas. Um aspecto animador dessas estratégias tem sido a demonstração de efeitos interessantes com programas de promoção da saúde com características educativas e reflexivas.

Deste modo, podemos considerar que os estudos controlados que mediram resultados sobre os alvos e aqueles que mediram resultados clínicos são de grande importância para o desenvolvimento dos programas. Além destes é também necessário realizar estudos pragmáticos que testem a eficácia do programa já implantado no público-alvo, comparado a controles ativos, já que os contextos de testes clínicos têm seus próprios vieses. Por isso avaliar a terapêutica no contexto cotidiano, de sua aplicação na rede de saúde, também precisa ser estudada. Esse é o ciclo de geração de conhecimento clínico (*Reenvisioning Clinical Science*), que deve, no entanto, ser ainda complementado com estudos sociológicos e

educacionais para perceber como essa tecnologia pode ser implantada institucionalmente, de maneira a fortalecer a autonomia e autoconfiança das populações e disseminar valores transformativos como altruísmo em direção a mudança social e à sustentabilidade ecológica, já que todo processo educacional é necessariamente implicado à sociedade.

Programas como o *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) e o *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT), dentre outros de ensino de *Mindfulness* (Atentividade) em encontros semanais durante oito semanas, têm se tornado bastante populares nos Estados Unidos e Europa. Sua popularidade foi alavancada por um constante aumento do número de publicações científicas, muitas demonstrando evidência *aleatorizada* controlada de benefício e eficácia em estudos multicêntricos. As terapias baseadas em atentividade são hoje consideradas benéficas em ampla variedade de situações (KHOURY ET al., 2013) para prevenção e recuperação de depressão maior (PIET; HOUGAARD, 2011) (MUNSHI; EISENDRATH; DELUCCHI, 2013), controle do estresse (CHIESA; SERRETTI, 2009) e aumento da imunidade (DAVIDSON ET al., 2003).

Diversos grupos de pesquisa pelo mundo têm apresentado centenas de artigos (mais de setecentos) e dezenas de estudos controlados aleatorizados (mais de setenta) e algumas metanálises (mais de quatro) demonstrando a eficácia de diferentes programas baseados nesses exercícios mentais, como o MBCT (*Mindfull Based Cognitive Therapy*), dentre diversos outros programas, demonstrando eficácia para depressão, prevenção de recaídas de depressão, ansiedade generalizada, aumento do sentido de auto-empoderamento, aumento da satisfação global, melhora do sono, diminuição de dores e maior capacidade para lidar com estressores (GROSSMAN, 2004) (TANG, 2007) (CHIESA, 2009).

Em 2013 foi publicado artigo de revisão procurando esclarecer a eficácia das diversas terapias baseadas em Atentividade (*Mindfulness Based Therapies*) e encontraram 209 estudos clínicos envolvendo a participação de 12.145 pessoas para avaliar o efeito dessas práticas em sua saúde, demonstrando eficácia para diversas situações, em especial ansiedade e depressão. (KHOURY ET al., 2013).

Foram publicados diversos estudos científicos bem desenhados verificando a eficácia de uma abordagem estruturada de aprendizado de meditação em grupo com encontros semanais durante oito semanas, tanto no aumento da imunidade como no tratamento de ansiedade generalizada, pânico, depressão, etc. (KABAT-ZINN, 1992, 2005) (GROSSMAN, 2004).

2.2 Contexto Social

Quadrante inferior direito (isto - social).

O “campo médico”, campo entendido como a delimitação do espaço de negociações em conflitos de atores sociais, é principalmente composto entre os produtores de bens de consumo e serviço médico, profissionais e consumidores, usuários, etc. A medicina é um fenômeno social total e é muito limitado e ideológico representá-la como um sistema de conhecimento de cura universal, unificado pela modernidade por meio do progresso tecnológico. O campo médico nunca foi totalmente dominado pela biomedicina; as pessoas sempre procuraram alternativas em práticas não oficiais alternativas e tradicionais. (MARTINS, 2003).

Ao se lançar um olhar imparcial do ponto de vista das ciências sociais à biomedicina, se percebe claramente que sua hegemonia como sendo a única medicina válida é uma expressão do etnocentrismo comum ao início do século XX. Nações populosas utilizam majoritariamente as Racionalidades não hegemônicas na ciência ocidental, como China, Índia e muitos países da África (OMS). Sistemas como a Medicina Ayurvédica, Medicina Tradicional Chinesa, Medicina Antroposófica, Homeopatia têm todas as categorias de análise de uma racionalidade médica completa, cosmologia, morfologia, dinâmica vital (LUZ, 2011).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a importância da integração da *Medicina Tradicional* já desde a declaração da Alma-Ata (1978); essa declaração inspirou a implantação da atenção comunitária de serviços de saúde com profissionais de formação generalista que passaram a atender às necessidades do território, mesmo aquelas que os próprios pacientes não conhecessem, pois esses profissionais passariam a ter a obrigação de fazer *busca ativa*, ir ao território investigar.

A China escolheu implantar um sistema de *médicos de pés descalços* valorizando os saberes tradicionais, que mostrou resultados em termos de índices excepcionais de saúde na terceira idade. Não é espontaneamente, e apenas por suas raízes históricas, mas sim consequência de um trabalho sistemático de Estado em prol da promoção da saúde que o povo chinês vai às praças em massa todas as manhãs, exercitar uma incrível variedade de *exercícios mente-corpo* ligados à *Medicina Tradicional*.

A OMS emitiu em 2008 a declaração de Beijing (OMS, 2008). Esta declaração afirma a importância iminente de integrar e complementar os Sistemas de Saúde devido à tendência em direção ao envelhecimento na pirâmide etária mundial:

“Reconhecendo o progresso de muitos governos até o momento em integrar a *Medicina Tradicional* em seus sistemas de saúde nacional, apelamos aos que ainda não o fizeram a fazê-lo e tomar iniciativa; A *Medicina Tradicional* deve ser continuamente desenvolvida com base em investigação e inovação em consonância com *Estratégia Global e Plano de Ação sobre Saúde Pública, Inovação e Propriedade Intelectual*”. (OMS, 2008).

No sentido apontado pela OMS, o Brasil publicou em 2006, devido ao esforço coletivo de profissionais e usuários, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Dois anos antes deste fato, desde 2004, o autor já praticava Medicina Tradicional Chinesa (MTC) em Unidades de Saúde da Família, nesse mesmo ano, Recife fundava a primeira Unidade de Cuidados Integrativos em Saúde.

A implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no Sistema Único da Saúde (SUS) tem sido pensada em consonância com a promoção da saúde e da qualidade de vida, em especial no desenvolvimento de habilidades pessoais e na reorientação do sistema de saúde e, como tal, deve dar-se de modo articulado à ação comunitária, com políticas públicas saudáveis e com a criação de ambientes favoráveis à saúde. (BUSS, 2000).

Dentro das preocupações justificadas dos teóricos das ciências sociais aplicadas à saúde, a atenção a como os programas afetam o empoderamento dos participantes, como cidadãos na sua autoconfiança, no autorrespeito e na participação solidária é da maior importância para a produção de políticas saudáveis de qualquer origem histórica e técnica (LINS, 2009).

Isto posto, pois a mercantilização da medicina e da organização da indústria da saúde exerce imensa pressão sobre as escolhas na atenção à saúde, a indústria farmacêutica, entre as maiores em faturamento no mundo, está permanentemente propagando a mensagem de que a solução para os sofrimentos humanos são pílulas por ela fabricadas. A própria pressão do sistema capitalista, o gerencialismo dos corpos e o consumismo provocam nas pessoas a tendência à gratificação de curto prazo e insatisfação associado a pouquíssimo tempo de contemplação e auto-observação.

Neste ponto é interessante observar o exemplo do sistema de saúde e suas relações sociais na China. A globalização e o aumento do poder da China no cenário geopolítico também influenciam a divulgação de sua cultura e sua medicina tradicional. A medicina tradicional chinesa é amplamente utilizada naquele país, tanto na sua forma prescritiva, como na promoção à saúde, o que é divulgado na mídia internacional. São comuns àquele sistema de saúde, farmácias públicas especializadas em fitoterápicos chineses além de cenas das pessoas praticando diversos tipos de exercícios tradicionais chineses nos parques pela manhã.

Pudemos ali observar um exemplo de prática de saúde inclusiva, para além da medicalização, e empoderadora do desenvolvimento de aspectos positivos de uma cultura para seu povo e para a humanidade, uma vez que a Medicina Tradicional Chinesa vem contribuindo para o processo de desenvolvimento da saúde muito além do povo que originalmente a desenvolveu.

Já no Brasil, 56% das pessoas que consultaram num mês Unidades de Atenção Básica de um município (Petrópolis, Rio de Janeiro), número consistente com outros estudos brasileiros, sofriam de transtornos mentais comuns. No transtorno mental, uma categoria criada na intenção de procurar avaliar o impacto do sofrimento mental na população, está incluído diversos tipos de transtornos mentais (depressão, síndrome do pânico, etc.) (FORTES, 2008). Levando em conta o número de atendimentos na atenção básica a maiores de 15 anos, 106 milhões de pessoas, e calculando que a média na atenção básica é de quatro visitas por ano por pessoa e que 56% dessas sofrem de transtorno mental, chega-se a 15 milhões de brasileiros sofrendo de transtorno mental apenas nas áreas cobertas pela atenção básica. (SIAB- DATASUS)

Assim, a potencialidade para programas educacionais de promoção da saúde mental a partir de *mindfulness* e sua necessidade são muito grandes. Esses programas que ensinam as pessoas a se perceberem podem ser uma solução viável e de resultados duradouros para sistemas de saúde que não têm sido capazes de prestar atenção resolutiva para esses sofrimentos, e cujo custo das limitadas abordagens baseadas exclusivamente em medicação superam em muito a capacidade do sistema.

2.3- Olhando de dentro os processos interpessoais e sociais

Quadrante inferior esquerdo (nós)

Ao procurar compreender como as relações cotidianas contribuem para a tessitura social, compreendendo grupos micro e meso sociais, os teóricos ligados ao pensamento de Mauss têm contribuído com a visão da circulação de bens, gestos, reciprocidades, compromissos, e outras dimensões interpessoais. São chamadas “dávivas” toda essa variedade de “presentes” trocados entre os seres humanos. As dávivas são uma propriedade emergente das relações de doações e compromissos dos seres humanos.

É mais relevante entender as interações que as estruturas, pois no plano concreto da vida que existe, de fato, são processos dinâmicos e mutantes que a cada momento estão reelaborando nossa percepção da realidade e o modo de esta aparecer institucionalmente e organizacionalmente (MARTINS, 2009, p. 63).

Essas observações procuram compreender as interações entre as pessoas, já que somos todos membros de comunidades humanas. É um *insight* profundo perceber que essas trocas de sentidos que compõe a própria existência humana mediada pela circulação contínua e paradoxal de prestações totais (serviços, hospitalidade, obrigações comuns, de bens simbólicos e materiais) seguem padrões não lineares de dar, receber, retribuir/compromisso (MAUSS, 2003). O cuidado em saúde é um “fenômeno social total, presente em todos os recantos do processo de constituição da vida em sociedade” (MARTINS, 2009, p.31).

A rede de circulação de dádivas constitui alianças que podem permitir cooperação, também podem estabelecer alianças que são causa de conflito e agressão, ou morte. Marcel Mauss (2003) observou em seu ensaio sobre a dádiva como sociedades tradicionais distribuídas em diferentes ilhas na Polinésia mantinham sua coesão e despertou a possibilidade de um olhar acurado para o que acontece nas sociedades contemporâneas. Essas dádivas podem ser gestos, palavras, atenção, cuidado, bens materiais entre outros. Seguem regulação de compromisso muito claras, mas bem diferentes das econômicas. E podem ser compreendidas como circulação interacional responsável pela coesão dos vínculos sociais primários, de amizade e família que são a base da formação da cidadania, apenas a partir dessa base que proporciona auto-respeito.

Mauss (2003) descreveu em seu importante trabalho, *O efeito físico no indivíduo da ideia de morte sugerida pela coletividade*, a demonstração de quantidades importantes de fatos da etnologia em que seres humanos morrem sem muitas vezes estar doentes. Este fato (a morte sem uma doença) “coincide geralmente com uma ruptura de comunhão, seja pela magia, seja pelo pecado, com as potências e coisas sagradas, cuja presença, normalmente o sustenta”. (MAUSS, 2003, p.364).

A circulação simbólica está imbricada na constituição dos sujeitos e comunidades. Suas doenças e curas passam por mediações de circulação de dádivas e de desconexão e reconexão. São frequentes os relatos de pessoas na nossa sociedade contemporânea que morrem sem aparente explicação pouco tempo depois de perder um companheiro ou companheira de muitos anos – “o avô morreu, e 20 dias depois a avó morreu também”; estes fatos são frequentemente atribuídos à depressão e chegam a ter um nome no jargão médico cotidiano, é o chamado *banzo*. Como o era o adoecimento daqueles trazidos como escravos ao Brasil e pareciam morrer de saudade de sua terra e de seu povo.

No paradigma da dádiva, o dom aparece como um operador, por excelência, da aliança. É ele que transforma os rivais e inimigos em parentes e aliados. O médico, que é originária e etimologicamente um mediador – aquele que se situa

entre os dois campos opostos para favorecer suas alianças e suas pacificações – pode ser visto como o especialista da manipulação de dons. (CAILLÉ, in MARTINS, 2003, p.17).

Aaron Antonovsky (1996) propôs uma medicina apoiada no paradigma Salutogenético (*saluto* - saúde), estudo da gênese da saúde ampliando o paradigma atual que é patogenético (*pathos* – sofrer, doença, daí patologia) estudo da gênese da doença. Sociólogo e pesquisador na área de promoção da saúde, ele indica que só poderemos avançar para ações efetivas de promoção da saúde se tivermos uma teoria explicativa para a saúde da mesma maneira que temos para a doença. (ANTONOVSKY, 1996)

Segundo o próprio Antonovsky (1996) em sua busca para a pergunta: “o que explica o movimento em direção ao polo da saúde do *continuum* saúde-doença?”, a resposta que abriu caminho para o salto de compreensão foi o conceito de Recursos Gerais de Resistência (GRRs). Esses GRRs são a propriedade que uma pessoa ou coletivo têm de lidar com os fatos “estressores” próprios da experiência humana nas mais diversas situações. O seu próximo passo foi perguntar o que todos esses recursos (GRRs) têm em comum? Por que eles funcionam? Todos esses recursos ajudam as pessoas a verem o mundo como “fazendo sentido” (ANTONOVSKY, 1996). Ou seja, levam a olhar para os estímulos do ambiente externo e interno como informação e não como barulho (interferência). O que é único é a combinação da apreensão cognitiva, do comportamento e da motivação que juntos determinam o **Senso de Coerência (SOC)** de uma pessoa ou de um coletivo. Esse conceito amplia e engloba elementos como otimismo, empoderamento, resistência e outros. (ANTONOVSKY, 1996)

Aquele que deseja curar, no verdadeiro sentido, deve ter vivo dentro de si a arte da educação em seu mais amplo sentido (MARASCA, 2009), (STEINER; WEGMAN, 2001). A estratégia utilizada pelas intervenções bem-sucedidas na promoção à saúde é o ensino de *Qualidades Terapêuticas* (SELIGMAN ET al., 2005). A intenção de *auto-educação* é imprescindível para que qualidades possam ser desenvolvidas; trata-se do engajamento do educando. Para poder responder, portanto, à demanda das pessoas por saúde mental, recuperação de doenças e convivência com estados degenerativos com qualidade de vida, é necessário promover *auto-confiança* para que elas se *auto-cuidem* e *auto-eduquem*, participando ativamente da coordenação de seu processo de aprendizado no florescimento de suas qualidades.

Cursos e outros programas terapêuticos têm sido organizados internacionalmente

aplicando os conhecimentos das *medicinas tradicionais* em um ambiente laico de orientação científica. “Chegou a hora de perceber que não precisamos ser irracionais para encher nossa vida de amor, compaixão, êxtase e admiração” (HARRIS, 2009, p.49).

A racionalidade *Biomédica* é apenas uma dentre as várias doutrinas médicas na atenção à saúde. Esse paradigma é diretamente associado com o advento da era microbiológica e sua sombra é a estreita relação com a economia urbano-industrial, em especial com a indústria química, que como pensamento hegemônico foi a base para o estreitamento da ação sanitária e para a ênfase em seu aspecto técnico-setorial, assistencialista e centrado na prescrição de medicamentos (BUSS, 2000). Apesar dos avanços no pensamento crítico do sistema de saúde oficial e avanços na implementação da estratégia de saúde da família, com a inclusão da proposta de um olhar singular, relativamente muito pouco se fez em termos de terapêutica e de introdução de tecnologias leves advindas de outros paradigmas culturais (MERHY, 2002).

Concorda-se aqui com Martins (2003) quando afirma que o imaginário restritivo da medicina mercantil (Biotécnica) é uma das principais fontes de mal-estar atual, que se espalha pela sociedade reforçando o fetiche da mercadoria por desconhecer em seu simplismo epistemológico a importância do simbólico na prática de cura, ignorando a dimensão social total do ser humano (MARTINS, 2003). A prática de atenção à saúde precisa estar consciente de sua ação nas três esferas de cidadania, da *auto-confiança*, do *auto-respeito* e da *solidariedade* (LINS, 2009). Respectivamente essas três esferas se dão no aprofundamento das vinculações primárias, na ação comunitária por direitos e na cooperação dos cidadãos na efetivação cotidiana de políticas saudáveis (LINS, 2003).

2.4- Olhando de dentro os processos mentais

Quadrante superior esquerdo (primeira pessoa)

Essa maneira de abordar o saber parte da observação rigorosa da própria percepção e da realização de entrevistas qualitativas em profundidade que procuram compreender como outros percebem a própria percepção. Aqui é onde se posiciona a fenomenologia, a psicologia da Gestalt e a tradição meditativa Budista. Quando aqui se fala *componentes da experiência* se está referindo a *processos mentais observáveis com treinamento da atenção e da investigação rigorosa*, diferentes elementos que compõem a noção de um sujeito percebendo um objeto.

No início do marco teórico do presente trabalho foram comentadas várias ideias que provém dessa maneira de investigar, característica da tradição budista da prática meditativa e

da exploração filosófica pragmática. São atribuídos a Sidarta Gautama a fundação do budismo e uma vasta obra milenar de investigação fenomenológica das percepções e concepções, que se desenvolveu na procura da resposta à pergunta: *Como o sofrimento e as causas do sofrimento podem ser superados?*

Em busca destas respostas passou a viajar para estudar com vários iogues, mas, não satisfeito com os resultados das meditações de absorção mental, terminou por descobrir que não é suficiente entrar em estados de profunda estabilidade mental, mas é necessário utilizar essa concentração para investigar a própria percepção. Segundo ele, qualquer um que investigue sua percepção e reflita pragmaticamente perceberá três características: que todos os fenômenos são impermanentes (impermanência), que não há um eu unificado (*anatman*) e que a insatisfação (*Dukka*) é a característica da percepção de um sujeito a um objeto. Assim, o caminho para a liberação do sofrimento, apontado pela tradição budista, é se expor extensivamente ao reconhecimento da natureza dos fenômenos para aprender (reaprender, escolher?) como viver em face dela. Para isso é necessário primeiro os filtros das ideias que distorcem a percepção e solidificam pseudorealidades.

Diante do reconhecimento da natureza de infinitas possibilidades, escolher o altruísmo como guia para o caminho da felicidade e das causas da felicidade é o caminho para evitar o sofrimento e as causas do sofrimento é uma decorrência lógica.

Segundo Geshe Rabten (2008) há cinco fatores mentais onipresentes, ou seja, que se manifestam em todos os momentos de consciência sem exceção. Os chamados *fatores mentais onipresentes* são: contato, atenção, discernimento, intenção e sentimento. E desses fatores fundamentais se desenvolvem fatores que apreendem objetos (aspiração, apreciação, recordação, concentração, inteligência), e os fatores mentais variáveis (remorso-mágoa e sonolência).

Esses servem como base para a manifestação de fatores mentais auspiciosos e não auspiciosos. Dentre 11 fatores mentais auspiciosos e seus vários subtipos, descritos por Rabten (2008), o auto-respeito e a consideração por outros são respectivamente: abster-se do mal por respeito a sua inserção sociocultural (seu caminho espiritual ou sua filosofia) e se abster do mal por consideração aos outros e suas culturas. (RABTEN, 2008).

Para verdadeiramente conceber essas ideias - aqui apenas em breve apresentação - faz-se necessário a observação criteriosa e pragmática do leitor de sua própria percepção, ou seja, esta compreensão não prescinde do exame em primeira pessoa. No entanto, a partir do resultado de pesquisas qualitativas, poderemos compreender mais facilmente estas ideias.

Nosso maior objetivo por hora é apontar, com a breve descrição acima, a origem milenar das práticas que contemporaneamente passaram a integrar programas seculares de promoção da saúde. As primeiras pesquisas sobre os programas baseados em *mindfulness* procuravam responder: Esses programas são eficazes? (vide quadrante superior direito acima). Com o aumento da literatura demonstrando eficácia e do apoio a realização de programas de aprendizado de *Mindfulness*, mais recentemente houve um interesse maior na pergunta: Como *Mindfulness* transforma as pessoas? Como esses programas funcionam?

Shapiro (2006) escreveu uma excelente revisão das teorias propostas no campo e organizando-as com três axiomas: Intenção, Atenção e Atitude. Três aspectos inseparáveis do treinamento da meditação que intencionalmente presta atenção de uma maneira específica, ou seja, com uma certa atitude.

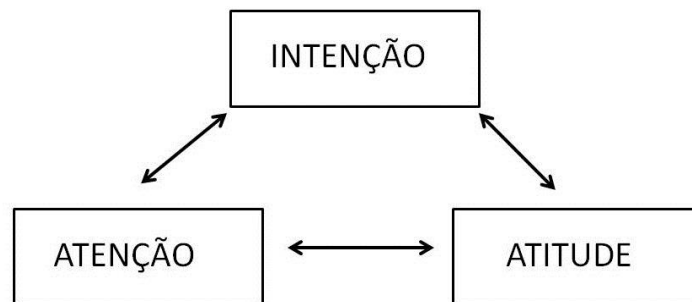


Figura 2: Os três axiomas de mindfulness, Intenção, Atenção e Atitude não são estágios separados. Eles são aspectos de um processo cíclico e ocorrem simultaneamente (SHAPIRO, 2006, p. 375).

Nesse modelo, *reperceiving* (reperceber) é o principal metamecanismo, que implica em ser capaz de desidentificar de seus pensamentos e ver com maior clareza, associado diretamente à descentramento (*descentering*) (SEGAL, 1990).

Reperceiving pode ser descrito como uma rotação na consciência no que era anteriormente “sujeito” passa a ser “objeto”. Essa mudança de perspectiva tem sido apontada por psicólogos do desenvolvimento como uma chave para o desenvolvimento ao longo da vida (KEGAN, 1982). Sendo assim, se *reperceiving* é de fato o metamecanismo subjacente à prática de *mindfulness*, então essa prática é simplesmente a continuação do desenvolvimento natural do ser humano, no qual as pessoas ganham crescente capacidade de objetividade a respeito de suas próprias experiências internas. (SHAPIRO ET AL; 2006, p. 378).

A autora explica sua afirmação com o exemplo de uma criança de três anos que dá de presente à sua mãe o seu brinquedo preferido, enquanto uma de oito dá à mãe uma flor. Ou seja, dentre esses dois estados de desenvolvimento, o de três não é capaz de separar seus

próprios desejos dos da sua mãe, enquanto o de oito já consegue, “as necessidades de minha mãe são diferentes das minhas” (SHAPIRO, 2006, p. 378).

Shapiro conclui, portanto, que a prática de *mindfulness*, ou seja, a prática de intencionalmente prestar atenção de uma maneira específica, acelera esse processo de desenvolvimento natural do ser humano. “Essa dor não sou eu” e “esses pensamentos não são eu” são afirmações advindas da capacidade de olhar nessa metaperspectiva (SHAPIRO, 2006, p. 378).

Outros mecanismos adicionais encontrados na literatura são: Autorregulação, Clarificação de valores, Flexibilidade cognitiva-emocional e Exposição. Todos podendo ser relacionados à *reperceiving*, autorregulação por apresentar a capacidade de perceber estados emocionais como ansiedade sem se deixar envolver, assim como a flexibilidade cognitiva-emocional que permite diversos pontos de vista. A exposição foi considerada eficaz numa série de transtornos e implica na possibilidade do sujeito permanecer presente para o sintoma sem necessitar fugir imediatamente. A clarificação de valores está associada à desidentificação dos pensamentos, na medida em que estruturas de crenças familiares e sociais foram incorporadas tacitamente sem reflexões; quando o sujeito sente e percebe atentamente seus pensamentos, pode observar esses valores e, assim, pode escolher novos, que sejam mais verdadeiros para o sujeito. (SHAPIRO, 2006, p.380 -381). Deste modo, ao dar-se conta dos fatores mentais, o ser humano vai, tal qual descrito por Shapiro, se desenvolvendo. Os mapas de estados mentais auxiliam tanto no reconhecimento dos fatores mentais mais fundamentais, auxiliando *reperceiving* sucessivos, como apontando os possíveis desdobramentos no desenvolvimento de fatores mentais auspiciosos no treinamento mental.

O exame dos fatores mentais mais fundamentais é apoiado por sucessivos reconhecimentos da *vaziez*; ou melhor, há uma contraparte inevitável entre *reperceiving* e diferentes estágios do reconhecimento da *vaziez*. A cada *reperceiving* (ou seja, a cada etapa de desenvolvimento no qual um fator antes fundido com o sujeito passa a poder ser objeto), um aspecto do ponto de vista sobre a vida, da percepção de mundo vivido, passa a ser percebido como vazio de existência permanente, fixa e independente. A paisagem que aparentava eterna e auto-existente num certo estágio passa a ser essa mesma paisagem agora vista como interdependente com o estado emocional do sujeito. Como o medo do escuro, da criança de nove anos, que depois é reconhecido como interdependente aos pensamentos e histórias. Em outras palavras, o que antes só podia ser fundo passa a poder ser figura, e tem nascimento um novo fundo no qual sua *vaziez* e interdependência são reconhecidos.

O trecho seguinte compara - ao examinar as sucessivas meditações de reconhecimento

da vaziez - duas escolas do *Caminho do Meio* em relação a como encaram os fenômenos.

A visão *Svatantrica* é como dar-se conta que o fogo ou o tigre de sonho não são reais. Dessa maneira há um sutil conceito de real vaziez e um irreal tigre ou fogo. Em outras palavras a uma sutil divisão conceitual entre as verdades relativas e absolutas. A visão *Prasangika* é como reconhecer a natureza do fogo de sonho ou o tigre de sonho diretamente, sem primeiro negar o sonho e estabelecer a vaziez. (...) Assim a mente repousa em paz total sem nenhuma constrição conceitual. O tigre de sonho não precisa de um conceito de vaziez para negar uma existência que jamais teve. (GYAMTSO, 1994, p. 67).

Esse reconhecimento direto do tigre de sonho, metáfora possível do sonho que é a maneira não lúcida de ver os desafios da vida, é possível sem utilizar-se de uma constrição conceitual de afirmar a irrealidade de algo e, conseqüentemente, afirmar de modo sutil a realidade de um outro constructo.

Pode-se trazer uma metáfora do quadrante direito superior. Do ponto de vista neurofenomenológico, já que não há símbolos a priori, o acoplamento estrutural desdobra o contato e dá nascimento à experiência e vice-versa. Isto pressupõe, portanto, a vaziez para se manifestar. São *agregados*, ou seja, estruturas compostas por componentes constantemente mutáveis.

O termo agregado é usado na fenomenologia budista para se referir aos componentes da percepção, como forma, sensação, percepção, formação mental e consciência. A conotação da palavra agregado pode ser metaforicamente comparado com a noção de propriedades emergentes das redes. Comparando o conceito de agregado e o de rede para maior clareza, não se pode, no entanto deixar de apontar que eles têm fundamentos epistemológicos diferentes, e a comparação devem ser apenas como metáfora, sem imaginar que um pode ser perfeitamente reduzido ao outro.

O próprio fato dos *agregados* se encontrarem cheios de experiência é equivalente ao fato de se encontrarem vazios de Self. Se existisse um self sólido e realmente existente nos ou por trás dos agregados, a sua inalterabilidade impediria a ocorrência de qualquer experiência (...). Mas esse círculo de surgimento e decaimento de experiência dirá continuamente e só pode fazê-lo porque se encontra vazio de Self. (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 1991, p. 117).

Essa perspectiva, por ser enraizada na experiência vivida, afirma a percepção como fruto de acoplamento e o corpo como realidade perceptiva. Mas não apenas o corpo moderno construído socialmente como uma entidade, mas os diversos corpos vividos em suas transformações estruturais e perceptivas.

Dizer que aquilo que pensamos é apenas uma questão de representação subjetiva é cair justamente na ideia de um fundamento interno, um ego cartesiano solitário que se encontra emparedado pela privacidade de suas representações. (VARELA;

THOMPSON; ROSCH, 1991, p. 191).

Steiner (2000), contemporâneo de Hurssel e criador da Antroposofia, afirma que sua abordagem não tenta achar algo metafísico situado além da realidade, ou seja, não busca qualquer realidade transcendente, pois a realidade está na *percepção* e no *conceito*. Esta afirmação está contida em seu livro fundamental, *A Filosofia da liberdade*, onde ainda expressa a polaridade percepção X conceito como sendo fundamental da experiência humana. Ou seja, a realidade se apresenta para a organização mental humana como percepção e conceito. Diante desta afirmação, aponta uma falha do pensar dualista: procurar a realidade por detrás do mundo empírico afirmando a existência de um mundo verdadeiramente real, não vivenciável, e ignorando o pensar como experiência. (STEINER, 2000)

Essa verificação experiencial é fundamental na compreensão do Abidharma (sistema tradicional de psicologia budista), que, segundo Geshe Rabten (2008) classifica os vários estados mentais (todos manifestando luminosidade e cognição) em dois tipos fundamentais: Percepção e Concepção. “Percepção é essencialmente uma forma de cognição receptiva, não-reflexiva enquanto a Concepção é responsiva e reflexiva” (RABTEN, 2008, p.56) É importante notar que ambas são formas de cognição que atuam conjuntamente. A percepção pode dar-se a partir do ouvir, ver, sentir (tato, em suas várias manifestações), cheirar, paladar e alguns estados mentais. Aqui se reconhece que alguns estados mentais podem ser considerados percepção, pois são receptivos e não-reflexivos.

As concepções são classificadas em concepções de objetos por meio de uma imagem experiencial, por meio de uma imagem nominal ou por meio de ambas. Deve-se notar que sempre que um objeto é apreendido há uma concepção atuando e que é extremamente difícil e momentâneo separar vivencialmente sensação de concepção experiencial, Geshe Rabten explica:

O primeiro tipo, a concepção de um objeto apenas por meio de uma imagem experiencial, seria como uma criança pequena que concebe um objeto que viu e apreendeu mais para o qual não sabe um nome para descrevê-lo ou identificá-lo. (...) Um exemplo de uma concepção por meio apenas de imagem nominal seria a concepção de Roma na mente de alguém que jamais esteve lá e apenas ouviu uma descrição da cidade. (...) Terceiro, a concepção de um objeto por meio de ambas as imagem experiencial e nominal seria a concepção na mente da pessoa de um objeto, tal qual sua casa ou seu carro, dos quais ele ambos apreendeu diretamente e que reconhece por nome e descrição. (RABTEN, 2008, p. 60).

Por isso é possível o *reperceiving* a partir do treinamento de intenção, atenção e atitude, a apreensão de uma figura depende da concepção experiencial e nominal. Se as situações da vida fossem simplesmente perceptivas não poderiam ser alteradas e as pessoas seriam apenas receptores passivos de um mundo autoexistente, não poderiam ser mudadas por *reperceiving*, (transformação de atitude, atenção, intenção). (SHAPIRO, 2006)

2.4.1 - Estudos Qualitativos

Foram realizados diversos estudos qualitativos procurando compreender como se dá o processo de aprendizado do ponto de vista dos participantes nos programas de *mindfulness*. Esses estudos qualitativos têm se mostrado úteis, na verificação das teorias elaboradas pelos autores de tais programas e nas elaborações narrativas a partir da compreensão da perspectiva dos participantes e seus relatos sobre suas experiências (MALPASS, 2012).

A compreensão das transformações pessoais ocorridas, compreendidas qualitativamente do ponto de vista dos participantes tem o potencial de apontar maneiras de aprimorar tais programas, além de possíveis novas aplicações pedagógicas dessas mesmas qualidades. Esses estudos qualitativos têm se mostrado úteis na verificação das teorias explicativas dos programas frente às percepções dos participantes sobre suas transformações pessoais. (MALPASS ET al., 2012).

Em 2012 foi publicada uma teoria fundamentada, *grounded theory*, (MALPASS ET al., 2012) fruto de uma revisão sistemática de todos os estudos qualitativos produzidos desde 2001 sobre a experiência dos participantes de programas de *mindfulness*. Apenas estudos com análise de pacientes adultos foram incluídos. Foram selecionados 14 estudos de alta qualidade realizados em amostras intencionalmente escolhidas de pessoas que haviam participado dos cursos há até três anos. Foi realizada então uma meta-etnografia procurando incluir os códigos primários nas palavras dos participantes e os códigos secundários elaborados pelos pesquisadores e, após criar uma tradução de sentidos entre estudos, os ordenou de maneira a contar a narrativa da transformação dos usuários. Essa narrativa foi organizada em três fases.

Fase 1	Exposição e Interrogações.
Fase 2	Processos terapêuticos (investigação, desidentificação com os pensamentos,

	corporificação, Mudança de Atitude).
Fase 3	Transformado relacionamento com a <i>Experiência</i> , (Responsividade, Gentileza, Auto-controle, transformação dos relacionamentos interpessoais).

Tabela 1: três estágios subsequentes no processo de desenvolvimento dos participantes de *mindfulness*.

Em cada uma dessas fases eles relacionaram os seguintes códigos procurando encontrar sentidos narrativos:

Na fase 1, os códigos relativos ao confrontar-se com novas indagações, “ver as coisas de uma perspectiva diferente, momento a momento”, referentes a iniciar um caminho para uma nova maneira de ver, sentindo incômodos, dificuldade com a prática, perceber o antigo hábito de escolher “ignorar dificuldades”. Perceber sua identificação com pensamentos como vulnerabilidade para uma reação em cadeia levando a uma crise de depressão.

A superação dessa fase parece vir, segundo a descrição dos participantes, após o aparecimento de duas mudanças: a primeira, “fazer as pazes com a experiência” (MASON; HARGREAVES, 2001, p. 201), em outras palavras abandonar a tentativa de mudar o que se experiencia; a segunda, “abrir-se à mudança”, o que embora possa parecer um paradoxo pode ser compreendido como ao deixar de querer um resultado específico e permitir o processo de mudança. Com essas duas mudanças o participante passa a ver as limitações de suas maneiras habituais de lidar com os sintomas e perceber, por exemplo, “com minha reação estóica e um pouco raivosa à dor nas costas eu estava negligenciando meu corpo todo” (MORONE, 2008). Um achado em vários estudos, que não havia sido previsto pelos pesquisadores, é nessa fase ser referida a importância do grupo onde se partilha as experiências do processo de aprendizado. Referiu-se que nos grupos puderam ser “*normalizadas*” as práticas sentidas como estranhas ou incômodas por cada integrante, separadamente, mas que ao acontecerem trocas de experiências, essas dificuldades foram naturalmente superadas.

A Fase 2 é descrita como de aprendizado de persistência e estabilidade na investigação da experiência; “incerteza segura” (MOSS et al. 2008, p. 141) é uma expressão

trazida por um participante em língua inglesa (*Safe uncertainty*) para descrever essa segurança recém descoberta diante da incerteza, descrita como uma posição que abarca simultaneamente “expertise e incerteza” (MASON, 1993, p. 192).

Os participantes, nessa fase, vêm lutando com a natureza a princípio contra-intuitiva das práticas propostas e começam a ver os benefícios e ganhar confiança nelas. Em vários trabalhos os participantes usam metáforas de movimento para descrever a mudança de como percebem sua experiência, “ir para dentro”, “subir acima” (CHADWICK ET al. 2008, p. 138), “sentar para trás” (SMITH ET al., 2007, p. 350), “ver fora da moldura” (YORK, 2007, p.188). Esse movimento metafórico culminava numa descrição de “espaçosidade” (MALPASS ET al., 2012, p.65).

A transição entre essa segunda fase e a terceira se dá pelo desenvolvimento de qualidades terapêuticas ou processos terapêuticos. Quatro códigos foram propostos (MALPASS ET al., 2012, p.65): 1) “Deixar ir” – *Desidentificação*; 2) “Encarando o difícil” - *Investigação*; 3) “Presente Focado” – *Foco*; 4) “Maior que a experiência” - *Olhando as coisas diferentemente*. Essas quatro qualidades podem ser entendidas como aspectos do processo de *desidentificação* com o drama da narrativa pessoal, podendo a partir de uma mudança da posição para uma espaçosidade, perceber também como objeto o que antes só estava sendo percebido como sujeito por fusão cognitiva. Assim, agora se começa a ser capaz de “deixar ir” pensamentos, ideias e narrativas, o que permite o estar focado (já que se é menos distraído por narrativas e emoções) e permite investigar a experiência que provoca desprazer e incerteza, “encarando o difícil”, experienciando esse lugar de espaçosidade que é “maior que a experiência”. Virtualmente, todos os trabalhos analisados referem um mecanismo chamado de *desidentificação* com os pensamentos como central no processo.

Na Fase 3 são relatadas transformações na experiência de sofrimento, nas quais os participantes descrevem “desenvolver expertise em seus próprios processos internos” (YORK, 2007, p.607). Essa *flexibilidade enraizada* (MALPASS ET al., 2012, p.67) procura expressar a descrição dos participantes de um senso de atuação, sendo capaz de agir diante da percepção da experiência sem estar preso por reatividades habituais que percebem estar diretamente ligadas ao sofrimento mental.

Os participantes descrevem sentirem quatro características como resultado direto do exercício da *Atentividade* e da *Desidentificação*: 1) Controle e auto-regulação, podendo manter a calma diante de crises 2) Aceitação e Bondade, aceitando e tendo bondade consigo

próprio, maior aceitação e tolerância a dificuldades 3) Sentir-se presente em seu corpo e no controle de seu corpo, lidando com dor e outros desconfortos 3) Agir com resposta flexível, podendo responder às situações tendo consciência de muito maior multiplicidade e podendo escolher.

Várias descrições de participantes descrevem como que uma mudança global de si: “me sinto como uma nova pessoa” (MORONE, 2008, p.845). Diferentemente de mudanças no senso de identidade citadas nas respostas terapêuticas a inibidores seletivos da recaptura de serotonina (medicações comumente usadas para o tratamento de depressão e transtornos ansiosos) que referem ideias de melhoramento, funcionalidade e recuperação de si mesmo, as mudanças em identidade relacionadas à *atentividade* estão todas ligadas à adição de um *self observador*. O *self* observador leva a uma consequente mudança em como os participantes se relacionam com seu transtorno, sua experiência e consigo próprio. (MALPASS ET al., 2012, p.71).

Os desafios enfrentados pelos participantes, levantados na revisão (MALPASS ET al., 2012), são: a) inabilidade para *deixar ir* as expectativas e objetivos pré-estabelecidos (relaxar ou controlar pensamentos perturbadores), b) sentir-se sobrecarregado pela exposição inicial a seus hábitos mentais, c) a falta de identificação com o grupo acompanhado pela consideração de que a prática da *mindfulness* (*atentividade*) é “estranha demais” (MOSS et al. 2008), d) a duração proposta para a prática, sentida como longa, e) a linguagem utilizada.

Uma teoria fundamentada complementar abordando especificamente os relacionamentos interpessoais contribuiu com as categorias *Estar presente com os outros* e *reagir menos* (JOANNE & MULLAN, 2014).

3 Método

O Estudo de Caso, segundo Robert Yin (2010), é uma estratégia de pesquisa que investiga um caso particular na atualidade e o contrasta com as proposições de uma teoria vigente. Sua principal característica, para tal, é o planejamento do que se pretende investigar. Não obstante, apenas com planejamento se pode colher os dados necessários a contrastar com uma teoria. Quando o caso em estudo é um programa que envolve várias pessoas, essa necessidade se torna ainda mais decisiva, pois a própria delimitação do que será “o caso” é fundamental.

O contraste é uma das principais estratégias analíticas que podem ser empregadas para determinar se o caso pesquisado apoia as proposições de uma dada teoria, ou contrariamente, se as proposições rivais são mais plausíveis para explicá-lo. (YIN, 2010) Assim, é necessário que a teoria a ser contrastada e suas proposições sejam levadas em conta no planejamento do estudo de caso. Diferentes métodos de estudo podem ser utilizados num estudo de caso; diferentes métodos devem ser na análise triangulados, ou seja, seus resultados são levados em conta para construir uma compreensão mais completa do caso. Os métodos de pesquisa devem, para isso, ser adequados a alcançar as compreensões necessárias para determinar se o caso exemplifica ou refuta as proposições estudadas. Assim, à medida que se vão realizando estudos de caso contrastados a uma teoria essa pode ser enriquecida.

Para o presente estudo foram escolhidas a entrevista semi-estruturada dialogada e a observação participante. A entrevista semi-estruturada possibilita que todos os participantes possam descrever sua experiência diante de questões disparadoras, que caso seja do desejo dos participantes podem ser mais ou menos aprofundadas.

As entrevistas são conversas guiadas, não investigações estruturadas. Em outras palavras, embora seja observada uma linha de investigação consistente, a verdadeira corrente de questões, na entrevista de estudo de caso, será provavelmente fluida, não rígida (...). Isso significa que durante o processo de entrevista existem duas tarefas: a) seguir sua própria linha de investigação, como refletida no protocolo do estudo de caso b) formular questões verdadeiras (conversacionais), de maneira imparcial, para que também sirvam as necessidades de sua linha de investigação (YIN, 2010, p. 133).

A participação ativa dos participantes pode ser corretamente considerada como o papel de um informante-chave mais do que apenas o papel de entrevistado. O informante-chave

pode proporcionar *insights* importantes ao pesquisador, especialmente se descrevem sua experiência particular ou aspectos comportamentais.

A observação participante no estudo de caso proporciona oportunidades incomuns de obter acesso à informação que de outra maneira não seria acessível (YIN, 2010). No caso, a participação nos cursos do programa como professor e como participante, e observação dos comentários espontâneos de participantes, do comportamento interpessoal do grupo e de reflexões em grupo sobre temáticas refletidas diante das entrevistas com os informantes.

Para a linha de investigação do presente estudo foi construído um roteiro de entrevista a partir da revisão sistemática de Malpass (2012). Assim foi construído um roteiro de entrevistas a partir das categorias de transformação da teoria já construída para estabelecer uma linha de investigação para o estudo de caso. Isso foi feito a partir das três fases da teoria de Malpass (2012) e complementados por categorias da teoria fundamentada construída por Joanne e Mullan (2014) sobre relacionamentos interpessoais. O roteiro foi construído para ser aberto a novas perguntas, caso novas maneiras de se referir ou de abordar uma temática se mostrassem mais interessantes à linha de investigação e favorecer o processo dialógico entre pesquisador e informante-chave.

O roteiro foi utilizado no formato de tabela com duas colunas, na esquerda as categorias da teoria organizados em fases sucessivas de desenvolvimento, que foram construídas por Malpass (2012) numa narrativa, na direita as perguntas a serem feitas pelo pesquisador de maneira conversacional. No final do roteiro há um quadro interpretativo do modelo do equilíbrio mental proposto por Wallace e Shapiro em 2006, o pesquisador se utilizou desse modelo quando os informantes descreviam processo de mudança pessoal para situar de qual equilíbrio mental se estava referindo se afetivo ou atencional por exemplo. (WALLACE; SHAPIRO, 2006)

3.1 - ROTEIRO DE ENTREVISTAS: Estudo de caso Atentamente

CONTEXTO

Tentativa de evitar a experiência Investigação da experiência	-1 Como você estava quando veio ao atentamente? Como estava sua vida? Seus sentimentos? Seus pensamentos? - 2 Como estavam suas relações? - 3 Você tentava evitar ou fugir, procurando não sentir ____(*)__? - Você pensa que investigar ____(*)____ te faz sentir melhor? (*) sentimento citado pelo entrevistado na pergunta 1
---	---

FASE 1 conforto no conhecido adoeceador, desconforto no confronto com esses pressupostos

- Exposição à investigação, certezas equivocadamente percebidas como seguras, convite a confrontar a própria experiência, início a reorientação de ponto de vista. - Deixar de tentar mudar a experiência, permitir mudança. - Persistir para o benéfico do grupo.	-1 Logo no início da prática houve dificuldades? Quais? Sentimentos desconfortáveis surgiram durante os treinos? Como foi lidar com eles? Houve momentos nos quais você parou a prática? Nos quais continuou? Nos quais sentou já sentindo esses sentimentos? Você se sentiu questionando o que você acreditava sobre si mesmo? -2 Em algum momento você persistiu ao pensar no grupo? O grupo te auxiliou a compreender ou a se disponibilizar com uma prática que estava difícil, como foi? -3 O que é aceitação pra você? O que é permitir mudança? Como correlaciona a aceitação e a mudança?
---	--

FASE 2 Conforto no desconhecido

Processos Terapêuticos: - Desidentificação “dar um passo atrás” deixar ir, não reagir aos pensamentos. - Investigação,confrontar o difícil, saída de padrões de evitação, gentileza.	- Que mudanças você foi observando a medida que foi praticando? O que passou a acontecer com seus pensamentos ao passar a praticar o Pensar Atentamente? - Sua percepção de si foi mudando? Como? - Você percebeu que tinha algum sentimento impulsivo, já esperado, repetitivo? - Você percebe desenvolver a capacidade de
---	---

- Focado no presente. - Mudança de atitude Ser maior que a experiência.	- investigar o que é difícil ou desconfortável? - Se sente mais focado no presente?
--	--

FASE 3 Descrições de situações

- Senso de controle, autoregulação, auto consciência, reação diferente a crises. - Gentileza, “É minha realidade no momento, são minhas cartas”. - Corporificação, comando sobre o corpo, capacidade de se acalmar. - Flexibilidade de resposta, “Responsividade”, ampliação do repertório de interpretação e resposta as situações.	-Quais frutos você colheu de sua prática? -Você se lembra de alguma situação onde você se surpreendeu com sua reação por ter sido mais controlada? (situação de crise ou de confronto) - você sente que se aceita mais? - Você se sente mais presente no seu corpo? - Você sente que tem mais flexibilidade ao responder a uma situação? Como? - Como influenciou nos seus relacionamentos? - você vê mudança na maneira como se relaciona?
---	---

Equilíbrio mental

Equilíbrio conativo (Intenção) (<) Apatia, não age para a felicidade. (>) Objetivos obsessivos que obscurecem a clareza. (/) Desejo por algo que reduz o bem estar próprio e do outro.	
Equilíbrio Atencional (<) torpor, monotonia, perda de clareza. (>) Agitação.	

(/) Foco aflitivo.	
Equilíbrio Cognitivo (<) ausência mental, torpor, desinteresse. (>) suposições reativas, Expectativas, preconceitos. (/) tendência a apreender equivocadamente.	
Equilíbrio Afetivo (<) Apatia, indiferença. (>) Altos e baixos, medo, raiva, tristeza. (/) Reação Bizarra, incongruente com a situação.	

3.2 Informantes-chaves

Foram convidados os participantes antigos do Atentamente, aqueles que tinham completado ao menos um curso completo de oito encontros há pelo menos dois meses, assim as pessoas que pelo menos participaram de um curso e estavam seguindo treinando sozinhos ou com colegas. Para participar da pesquisa, se voluntariaram seis participantes com tempo de prática dentre seis meses e um ano e meio de experiência. Todos eles são mulheres, com a mais jovem com 25 anos, quatro delas na faixa de 47 a 55 anos e a mais velha 69 anos.

A vantagem desse grupo como recorte do programa é o acesso à experiência de participantes que possa ser contrastada com as várias fases da teoria fundamentada da transformação da percepção. Esses informantes, especificamente por terem mais tempo de prática, podem mais provavelmente descrever os estágios de aprendizado descritos na teoria. Se entrevistados recém-entrados no programa fossem também entrevistados, provavelmente mais críticas ao programa e experiências negativas seriam descritas, já que, ao entrevistar apenas aqueles que seguem fazendo a prática, assumimos o viés de que essas são pessoas que sentem benefício do programa. Essa limitação das entrevistas se procurou sanar parcialmente com a observação participantes de quatro turmas do programa. Por outro lado, com o grupo entrevistado de informantes possibilitou chegar-se ao objetivo de compreender o processo de transformação intrapessoal e interpessoal associado a treinamento de *mindfulness* (intenção, atenção, atitude).

Os estudos qualitativos internacionais que produziram a teoria da transformação da situação perceptiva foram realizados com informantes-chaves que igualmente ao grupo do presente estudo haviam concluído pelo menos um curso, e estando em até três anos de prática.

Durante a realização das entrevistas, as questões elaboradas a partir da teoria fundamentada das três fases do processo de aprendizado pareceram, muitas vezes, surgir numa ordem natural do diálogo. Foi fácil manter uma linha de investigação ao mesmo tempo manter a linha de diálogo; em alguns momentos, chegou-se a ser perguntado diretamente a opinião sobre uma categoria, e o rosto da entrevistada sinalizou alegre e interessada concordância de quem encontra palavras para sintetizar suas descrições.

Essa naturalidade do fluir e a confirmação de seu sentido nos estudos de caso são provavelmente resultados da teoria ter sido elaborada não por um indivíduo, mas tê-la sido a partir de entrevistas em profundidade com praticantes de *mindfulness* de diversas abordagens, em 14 estudos qualitativos produzidos por autores de várias partes do mundo (MALPASS, 2012). Esse parece ser um ponto forte de uma teoria fundamentada: como a teoria nasce da sistematização teórica das descrições de um grupo-chave de pessoas, ela apresenta um potencial descritivo decisivo.

Além da entrevista, durante o tempo de realização da pesquisa o autor participou de quatro cursos como instrutor e como observador. Numa atitude de observação participante interagiu com as pessoas, observando seu comportamento no grupo, ouvindo seus comentários e escrevendo (refletindo). Segundo Oliveira (1998) o olhar e o ouvir precisam ser disciplinados, ou seja, a percepção precisa ser aguçada pela disciplina, e o *escrever* é onde o pensar é exercido de forma mais cabal. Para que o pesquisador ao interagir com o campo esteja realizando um fazer científico-antropológico, segundo esse autor, duas “ideias-valor” precisam estar presentes - a “observação participante” e a “relativização”. A primeira é justamente esse processo de ver, ouvir e escrever disciplinados. A segunda é “uma atitude epistêmica, eminentemente antropológica, graças à qual o pesquisador logra escapar da ameaça do etnocentrismo – essa forma habitual de ver o mundo que circula o leigo, cuja maneira de olhar e ouvir não foram disciplinados pela antropologia” (OLIVEIRA, 1998, p. 33).

O autor dessa dissertação vem refletindo e disciplinando seu olhar pela disciplina da antropologia e do necessário relativismo na observação participante desde o curso de graduação quando cooperou com o departamento de antropologia e como profissional de

saúde da família, procurando em várias oportunidades usar o olhar, o escutar e o escrever antropológicos. O autor também meditou diariamente como proposto no programa citado. Esses processos dialógicos com outros participantes em diferentes fases de aprendizado foram importantes para compreender melhor as fases descritas pelos entrevistados. A meditação pessoal foi igualmente de grande auxílio na linha investigativa, pois permitiu que fosse possível verificar, nos próprios processos mentais, em primeira pessoa, similitudes com as descrições dos processos dos participantes. Já que a teoria fundamentada da transformação da situação perceptiva descreve estágios que são experienciados, procurar conhecer esses estados por imagens experienciais e não apenas por imagens nominais (RABTEN, 2008) é de grande valia para o método de pesquisa por proporcionar mais um possível caminho de compreensão.

Como preconiza a metodologia do estudo de caso (YIN, 2010), os dados colhidos por essas diferentes metodologias foram triangulados. Procurou-se então articular uma explanação narrativa do contraste entre os achados e a teoria fundamentada da *transformação da situação perceptual* (MALPASS, 2012) acrescida da teoria fundamentada *relacionando-se atentamente* (BIHARD & MULLAN, 2014), especificamente no tocante à transformação interpessoal.

3.3 O Programa Atentamente

O Programa Atentamente iniciou em 2012 no córrego do Jenipapo, quando o autor era médico de família da comunidade e iniciou o “curso de concentração”, como continua a ser chamado popularmente o curso fundamental do Atentamente. Em 2013 o Atentamente iniciou atividades no Centro Integrado de Saúde (CIS), compondo como um dos programas do Núcleo de Atenção em Práticas Integrativas (NAPI) da secretaria de saúde da prefeitura da cidade do Recife.

O programa Atentamente foi criado num contexto da *atenção básica* como uma estratégia de *promoção da saúde*. Uma prática integrativa e complementar em saúde orientada

à formação humana no sistema público de saúde brasileiro. Sua missão é introduzir práticas de cultivo de Intenção, Atenção e Atitude num contexto laico. O processo de diálogo com os participantes é o método de desenvolvimento permanente da linguagem utilizada, sempre aprimorando a medida que depoimentos e descrições das experiências vão se mostrando de comunicação mais fácil com os participantes, procurando sempre tematizar categorias e exemplos significativos para as próprias pessoas, contextualizadas em suas vivências. Evitando estrangeirismos, o processo de construção do conhecimento se propõe a partir da correlação entre um símbolo (o mel de urucu, por exemplo) e uma imagem experiencial. Trata-se da correlação entre um exemplo do cotidiano e aquilo que passa a representar uma vivência. Perguntas disparadoras provocam a reflexão sobre atitudes diante da própria experiência e dos próprios processos mentais; tais reflexões são então ancoradas num símbolo integrante da cultura local e introduzidas na linguagem em um processo contínuo de construção do conhecimento coletivamente.

O conteúdo pedagógico foi construído pelo autor a partir da observação, diálogo e reflexão com os participantes de diversas turmas, com a consultoria da Gelongma Zamba Chösom, uma das ocidentais com mais tempo de meditação na tradição budista. Durante mais de quatro décadas praticou a meditação de maneira intensiva com professores de diversas tradições budistas, em especial tibetanas e coreanas, sempre buscando métodos simples apoiados em compreensões racionais. Durante vinte anos vem ensinando ocidentais, procurando atender suas necessidades específicas orientando exercícios e contemplações advindas de uma rica variedade de práticas. Ao longo do tempo, acabou por concentrar-se nos exercícios que as pessoas podiam integrar ao dia a dia, como os exercícios fundamentais, e a partir daí ensinando outros conforme a necessidade e oportunidade.

Cada terapeuta, especialmente aqueles que tiveram a oportunidade de conhecer várias linhas terapêuticas, acaba por escolher trabalhar com aquela que mais profundamente auxiliou a sarar a própria ferida. Esse é, pelo menos, o caso do autor que se viu profundamente tocado pela disciplina da meditação após sofrer um infarto agudo do miocárdio e passar por uma experiência de quase morte, aos 23 anos de idade e como médico recém-formado. Nesse momento existencial a prática da meditação se mostrou como remédio ideal; a experiência, graças ao estudo desta, foi de descoberta de calma, flexibilidade e de firme convicção. Depois da recuperação total da saúde, sem sequelas ou transtornos, o autor se interessou ainda mais no estudo do estresse, dos processos mentais e da meditação e decidiu buscar um professor que demonstrasse conhecimento experiencial no diálogo e apontasse um caminho de

desenvolvimento sem necessidade de asserções metafísicas. O encontro com Gelongma Zamba Chozon e o intenso relacionamento que se fortaleceu mutuamente ao longo dos anos.

O Atentamente nasce, assim, de uma parceria entre o autor e essa sua professora, após oito anos de estudos com diversos encontros intensivos de tutoria durante os anos. Deste modo, o curso fundamental do Atentamente são os métodos de cultivo de intenção, atitude e atenção, colecionados e realizados por Zamba Chozon, sistematizados numa metodologia de educação popular em saúde. Esses ensinamentos foram sistematizados em um curso fundamental, já com a intenção da realização de outros dois tipos de cursos de aprofundamento ainda em desenvolvimento.

O curso fundamental do Atentamente é o que já está implantado, e há perspectiva do início de um curso do segundo estágio, de treinamento da mente, e na sequência, o terceiro estágio, de repouso natural. A visão é que à medida que mais pessoas pratiquem os exercícios fundamentais de intenção, atitude e atenção (ou *mindfulness*) haverá interesse e necessidade de cursos de aprofundamento, que igualmente servirão para a formação de facilitadores.

Para facilitar o aprendizado das pessoas, o curso fundamental (curso de concentração) apresenta uma sistematização de cinco qualidades e de cinco práticas utilizando o gesto das duas mãos estendidas para auxílio visual e sinestésico na medida em que as pessoas são convidadas a estender também as mãos. Expondo um dedo da mão esquerda de cada vez o facilitador fala das cinco qualidades: Atenção, Escolha, Gentileza, Relação e Presença. Estendendo os dedos da mão direita de cada vez, fala das cinco práticas: Respirar Atentamente, Pensar atentamente, Não fazer Atentamente, Andar Atentamente e Ouvir Atentamente.

O programa solicita de seus participantes três compromissos: *Intenção Apropriada*, *Presença*, e o *Treino Diário*. A reflexão sobre intenção apropriada é colocada para o grupo que se reúne desejando iniciar um período de aprofundamento de oito semanas. É colocada ao grupo a pergunta disparadora: O que é intenção? O que é ser bem intencionado? (Formulação linguística muito mais comum e de fácil compreensão) As ideias que mais surgem, por exemplo, são “foco” e “objetivo”. No Atentamente a palavra intenção é o porquê o qual se refere Nietzsche quando diz “O homem pode suportar quase qualquer Como desde que tenha um Porquê” (FRANKL, 2005, p. 75). Assim a intenção é a primeira reflexão proposta durante o programa e que irá acompanhar todo o curso por ser um dos compromissos e será cultivada de várias maneiras.

As duas asas da Intenção

Disposição a perceber o agradável e o desagradável em si.	É a disposição a perceber agitação, agressão, etc. que permite o maior aprendizado e permite o relaxamento na prática, pois suspende a necessidade de controle. Sem essa motivação quando se está mal se tende a interromper a prática.
Praticar pelo próprio benefício e pelo benefício dos outros.	Praticar pelo benefício dos outros permite ir mais profundo na observação, pois evita o jogo interno de pesar se é preferível a consciência ou a ignorância. Sem essa atitude quando se está bem se tende a interromper a prática.

Tabela 2: Dois aspectos de intenção com consequências positivas na atitude que permitem direcionamento da atenção para o próprio processo de pensamentos.

3.3.1 Intenção

A intenção apropriada tem dois aspectos. Para que sua investigação de seus processos mentais seja bem-sucedida, devido às próprias características desses processos: 1) É fundamental que a intenção seja ampla. Se esteja disposto a aprender com seja lá o que emergir, caso a intenção seja direcionada a um objetivo ou a um sentimento preestabelecido ela será um empecilho ao descentramento e à metacognição não conceitual. Por exemplo, se a intenção é ter um momento de calma e paz, se surgirem pensamentos agitados e conflituosos, o participante tenderá subconscientemente a empurrá-los, e ele racionalizará sentindo que está fazendo algo errado. Mas na verdade o erro está apenas em não “ser maior” que esses pensamentos como a quaisquer outros que tão frequentemente povoam a sua prática, passando como nuvens, e quando disidentificados perdem energia, por isso seu curso natural é o desaparecimento.

2) O segundo aspecto da intenção é que necessita incluir os outros; não pode haver prática correta motivada apenas no benefício próprio, como no caso de quando a pessoa se sente bem perder a motivação de praticar e julgar estados superficiais de entendimento como suficientes. Quando ela está disposta a conhecer os processos mentais para auxiliar os outros ela tem a motivação de ir fundo; por outro lado, essa intenção precisa se estender ao grupo de prática. É ensinado a cada participante considerar a importância da intenção de que todos os

outros e o grupo como um todo progrida, como na *metáfora do grupo de corrida* de longa distância, em que é necessário o progresso de todos para que o grupo como um todo vá longe.

Uma das maneiras de compreender a interação é que a circulação de dádivas na presença de uma linguagem apropriada para a compreensão mútua compartilhando soluções de como integrar os exercícios ao dia a dia, ter um coletivo seguro para deixar *o conhecido* e, aparentemente, se arriscar a *descentramento* e aceitação de sentimentos ameaçadores e no desconhecido renascimento de um *self observador*.

Nesse primeiro exercício, *as duas características da intenção apropriada* são consideradas e, ao encontrar a mais benéfica e apropriada intenção que for possível, se orienta a como alinhar-se afetivamente com essa intenção. Este pode ser considerado, portanto, como um exercício para o equilíbrio conativo e para o equilíbrio afetivo (WALLACE; SHAPIRO, 2006).

Esse aspecto da intenção, como enfatizam Wallace e Shapiro (2006), é central para a transformação da mente pela meditação. Eles a denominam de *intenção auspiciosa*, palavra importante, pois, no modo de compreender da visão contemplativa, não podemos separar, na prática, emoções de pensamentos; toda emoção tem um aspecto cognitivo; o que devemos fazer é separar condições mentais destrutivas (cognitivas e emocionais) de condições mentais auspiciosas (cognitivas e emocionais).

Na revisão sistemática de MALPASS ET al. (2012) de pesquisas qualitativas no tocante às experiências relatadas de participantes sobre MBCT e MBSR, encontrou-se que dentre as principais dificuldades trazidas pelos participantes, e relatadas pelos diversos autores dos estudos, aparecem:

- 1) Inabilidade de deixar ir objetivos pré-estabelecidos e se sentir sobrecarregado pela exposição a hábitos existentes
- 2) falta de identificação com o grupo.

Encontraram entre os participantes que tinham facilidade e bons resultados nos programas duas mudanças: uma delas é *deixar ir* a vontade de provocar mudanças, em outras palavras, intenção limitante de resultado específico pré-desejado (por exemplo, não pensar ou não ter pensamentos auto-depreciativos) o que paradoxalmente abre as pessoas para a mudança e a segunda a percepção do suporte do grupo que, nos termos dos autores, "normalizava" práticas que seriam sentidas como contrassenso, ou seja por que outros estavam fazendo também, ou a persistência num exercício desafiador para o bem do grupo. Assim, esse aspecto de reflexão sobre intenção, ao estar alinhado com a psicologia tradicional que valoriza o equilíbrio conativo, (WALLACE; SHAPIRO, 2006) também aparenta oferecer

uma resposta prática aos mais recentes achados de diversos pesquisadores independentes sobre quais fatores são importantes no processo de mudança a partir das terapias baseadas em *mindfulness*.

3.3.2 Práticas fundamentais

Respirar Atentamente

Esta é uma das técnicas mais populares de meditação. Ela consiste em dedicar plena atenção no simples ato de respirar naturalmente, sem controlar a respiração; perceber a sutil sensação do ar entrando e saindo pelas narinas ou sentir a sensação do abdômen inflando e esvaziando com o ritmo respiratório. Durante o exercício, é normal que pensamentos surjam no fluxo mental e que a identificação com eles roube a atenção. Esse é um bom momento para treinar simplesmente perceber que sua atenção foi desviada para outro objeto, e trazer de volta a mesma para a respiração. Deve-se simplesmente, sem julgamento, sem culpa, sem comentários interiores, apenas trazer a atenção de volta com delicadeza, muitas vezes por minuto, no início da prática.

Durante o curso de oito semanas na unidade de saúde era comum ser “interrompidos” por fatores externos, um deles como um carro de som que sempre passava no horário da aula tocando músicas e anunciando propagandas. Inicialmente, a presença do carro de som foi encarada pelos alunos como um inimigo ao aprendizado, porém, com o tempo de convivência e as instruções dos facilitadores, o carro começou a ser encarado como um desafio à prática, chegando a ponto de torna-se parte integrante da aula. Hoje, há um dizer no Atentamente parodiando um ensinamento tradicional: “não é o que o carro de som faz com você, é o que você faz com o carro de som”; ele passou a ser um lembrete desse princípio.

As cinco qualidades explicitadas no início do curso e expostas em ordem numa cadeia de condicionantes em circularidade: a) *Atenção*: apenas com atenção se pode tomar consciência b) *Escolha*: ao tomar consciência é possível a *escolha*, ilustrada pela *metáfora da bifurcação no caminho*, apenas assim é possível escolher a *intenção apropriada* e escolher a *gentileza*. c) *Gentileza*: *Aceitação do difícil* de si mesmo e consideração do outro, “posso ser gentil comigo e, assim, posso ser gentil com o outro”; permitir-se aceitar o que é agora, *deixar ir* intenções preestabelecidas baseadas em ideias de atração e aversão pressupostas. d) *Relação*, podendo escolher a *Gentileza* e estar na *Incerteza segura* se pode estar mais aberto ao outro e se pode estabelecer relações mais harmônicas com os seres. e) *Presença*, essa

relação mais harmônica favorece manifestar *Presença* na vida cotidiana, vigilância momento a momento, mantendo-se atento em todos os momentos ao longo de um dia, estar vivamente *Presente* para si mesmo e para os outros. O desenvolvimento da capacidade de *Presença* potencializa a capacidade de *Atenção*, e assim por diante, provocando uma espiral de potencialização.

A primeira parte do curso é desenhada para o relaxamento e a familiaridade com as sensações do corpo e a respiração, sons, paladar, olfato e visão, treina-se a atenção em cada um deles. A ênfase é no relaxamento, nessa fase inicial é considerado importante treinar na respiração deixando-a seguir seu fluxo natural, por haver nesse treinamento o componente de permitir *deixar ir* momentaneamente o hábito da personalidade de controle que impede de observar os fenômenos mentais.

O compromisso com a prática diária é pequeno, 5 minutos, três vezes ao dia, e por três razões: Primeiro, o compromisso estabelecido é sentido como possível pelos participantes, diminuindo as desculpas. Segundo, os participantes aumentam o tempo de prática por sessão e o fazem por livre e espontânea vontade; acredita-se que os participantes estabelecem uma relação mais positiva com a prática, que não é vista como uma obrigação, mas como uma oportunidade. Terceiro, várias pessoas no início sentem torpor e sonolência e o tempo dessas pessoas é muito melhor utilizado em sessões curtas que evitam o risco de pessoas com muita agitação desenvolverem aversão à prática.

Nessa fase os participantes são introduzidos a um primeiro exercício de introspecção no cotidiano: perceber se estão qualificando a presente experiência como agradável ou desagradável, confortável ou desconfortável. Como qualifico o que sinto no momento? É, assim, uma introspecção no *Sentimento* (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 1991, p.155).

A segunda fase do treinamento é direcionada ao desenvolvimento de *desidentificação* em relação aos pensamentos e o consequente *reperceiving* (transformação da situação perceptiva). O *Exercício de introspecção no cotidiano* passa a ser se perguntar: *Será que isso é mesmo da maneira que penso que é?* Quais outros pontos de vista são possíveis? É, assim, um exercício de *desidentificação* com as narrativas; diante do outro, numa situação de aumento de intensidade, é possível perceber como é construída uma narrativa associada à emergência de emoções perturbadoras, e assim percebe-se o aspecto de *formações disposicionais* (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 1991, p.100).

Deste modo, as qualidades de *desidentificação* começam a ser desenvolvidas preparando para o aprendizado da prática de *Pensar Atentamente*. Nesse exercício meditativo repousamos a atenção delicadamente no fluxo natural dos pensamentos. Deixamos os

pensamentos virem e irem sem julgá-los como agradáveis ou desagradáveis, positivos ou negativos, interessantes ou desinteressantes, apenas observamos o fato de que são pensamentos. Quando os pensamentos fluem sem interferência e sem distração, percebemos que um fluxo caótico de pensamentos manifesta-se sem aparente ordem ou lógica. Apenas permitimos esse fluir natural e apenas permanecemos como testemunhas do fato de que são pensamentos.

Perceber que pensamentos são apenas pensamentos, movimentos da consciência, é de fundamental importância para a evolução da prática, pois no momento em que testemunhamos os pensamentos eles são espontaneamente transparentes e perdem o poder de distorcer a percepção. Os pensamentos são percebidos como nuvens e a consciência como o céu, pois o céu está cheio de nuvens de todos os tipos, nuvens brancas e pretas, densas e suaves. No entanto, o céu não se apega a nuvem alguma, elas sempre vêm e vão.

Pensar Atentamente

A orientação é sentar-se numa postura ereta e direcionar sua atenção para a respiração, quando pensamentos emergirem, em vez de trazer sua atenção de volta para a respiração, permita que ela vá para o fluir natural dos pensamentos. Quando perceber que está envolto em uma história, em um sonho acordado, apenas se dê conta de onde está o foco, e perceba que são pensamentos. Para ter apoio no processo, pode dizer para si mesmo em silêncio: "pensamento", "pensamento"; o reconhecimento de que se trata de pensamentos o trará imediatamente para a atitude de testemunhar o pensar que aqui chamamos *Pensar Atentamente*.

Não-fazer Atentamente

Com a prática de *pensar atentamente* é possível aos participantes desenvolver *desidentificação*, o que pode levar ao *descentramento*; para propiciar mais oportunidades eles são orientados, durante a sessão de prática, a “*largar a técnica*”, como uma introdução a uma maneira de praticar que só pode ficar clara para quem já experimentou *descentramento*, o *não-fazer atentamente*.

Aqui, a palavra “meditação” é meramente dada ao ato de se familiarizar a mente com o significado do estado natural... Não se medita fabricando mentalmente um objeto concreto com cor ou forma. Nem se deve suprimir deliberadamente o pensamento ou a percepção mental, como na meditação, numa vaziez construída. Meditação significa simplesmente manter a naturalidade de sua mente sem nenhuma fabricação. (RANGDROL, 2009, p.15)

Andar Atentamente

Além das práticas realizadas sentadas em silêncio são trabalhadas práticas com

movimento e *em relação*. *Andar Atentamente* é ensinado em pelo menos dois estilos, um com movimentos lentos inspirados no Soto Zen (SUZUKI, 1994) e outro inspirado no estilo de Tich Naht Hann (HANN, 1985).

Práticas na relação: Ouvir Atentamente

Na prática *em relação* é trabalhado o exercício do *Ouvir Atentamente* e sua contraparte, o *Falar Atentamente*. Os participantes são distribuídos em duplas e se revezam entre *Ouvir Atentamente* e *Falar Atentamente* em períodos determinados pelo facilitador. Ouvir Atentamente é estar aberto ao outro sem se deixar emaranhar em pensamentos que preparam uma resposta, ouvir *pensando Atentamente*; assim, durante um dia de trabalho, o encontro com pessoas que explanam sobre suas necessidades ou insatisfações pode ser encarado como uma excelente oportunidade para a prática, protegendo de um possível ressentimento na presença do outro que infelizmente é sentido como causa de perturbação e impedimento à prática. O *Falar Atentamente* é falar ao *Ouvir Atentamente* a si e ao outro.

3.3.3 Sumário semana a semana do Atentamente

Antes do início efetivo do curso de oito semanas, com um encontro semanal, acontece um pré-encontro. Inicialmente são apresentados o curso e os compromissos envolvidos na participação. Essa apresentação dá a liberdade das pessoas conhecerem mais sobre o curso e o facilitador antes de decidirem participar. Do curso são apresentados os benéficos, alguns depoimentos e as **5 qualidades** (Atenção, Escolha, Gentileza, Relação e Presença). Os compromissos solicitados são condições para facilitar a superação de obstáculos que mais frequentes surgem no aprendizado, que são já assumidas como compromissos pela própria pessoa como uma forma de chamar a atenção a esses fatores fundamentais, colocando-os como condições da eficácia do próprio curso. Nessa apresentação é solicitado ao grupo que reflita sobre o que é atenção e sua importância na vida e, depois, sobre intenção e suas consequências nos resultados.

Os três compromissos:

Participação e pontualidade;

Lembrou, faz: prática de no mínimo três períodos de 5 minutos;

Asas da Intenção: uma asa é expandir a intenção de se observar para trazer benefício a si mesmo, mas também a todos do grupo e aos outros em geral. A outra asa é cultivar a abertura de estar presente para que experiências aparentem-se prazerosas ou desprazerosas. Assumir como seu caminho de autoeducação ver a própria agitação e os próprios pensamentos independentes de serem agradáveis ou desagradáveis.

É apresentada a prática do Respirar Atentamente e é sugerido que experimentem, reflitam sobre o que foi sugerido e decidam se querem dar uma chance sincera a esse curso.

Metáforas fundamentais

Mel de Uruçu	Só dá para provar, provando; Só conhece quem prova, quem não provou imagina. A diferença entre percepção e ideia.
Óculos	A aparência do mundo é influenciada pelas lentes. Quem usa óculos não vê as lentes. As percepções são influenciadas pela intenção (disposição interpretativa).
Sandália de couro	É muito mais fácil se calçar para evitar os espinhos da vida que querer que os Outros sejam diferentes.
Grupo de corrida	O esforço é coletivo todos aprendemos muito mais se todos nos examinamos continuamente.
Comece pelo fácil	O lutador não começa no ringue enfrentando o que é mais difícil. Começamos com os relacionamentos mais fáceis de melhorar.

Tabela 3: Principais metáforas utilizadas no Atentamente, essas metáforas têm como duplo objetivo introduzir conceitos vividos de maneira a que seu sentido possa ser regatado durante as explicações e a introdução dessas ideias na linguagem das pessoas.

Na primeira semana refletimos sobre os significados e as consequências da diferença que há entre provar o **mel de uruçu** e pensar a respeito. O exercício de observação no cotidiano dessa semana é **procurar saborear** no sentido de experienciar diretamente, sejam sons, cores, etc. O exercício sentido, ensinado em detalhes incluindo os princípios e benefícios em especial para o desenvolvimento da atenção, é o **Respirar Atentamente**. Iniciamos o processo de conhecer a estabilidade da mente por focar a consciência num processo fisiológico que pode ser consciente ou autônomo, a respiração. Essa é a prática fundamental de integração que facilita o aprendizado de permitir o fluir e a gentileza no trazer-se de volta ao foco escolhido. Aprendemos a cultivar a atenção e a presença ao mesmo tempo em que, permitimos que a respiração seja natural e involuntária, afrouxando o hábito de eterno controle que impede relaxar e perceber as aparências como são. No início de cada sentada deve-se cultivar as duas asas da intenção e seguir com Respirar Atentamente. É

solicitado que cada participante tenha seu **caderno especial** e anote com suas palavras reflexões significativas.

Na segunda Semana continuamos a explorar a distinção entre saborear uma experiência e pensar sobre ela. O exercício de observação no cotidiano dessa semana se volta mais diretamente para os sentimentos. Perguntamos-nos diversas vezes ao dia: **Como estou me sentindo? É prazeroso, desprazeroso ou neutro?** As perguntas disparadoras nos direcionam a tomar ciência sobre algo que normalmente passaria despercebido. Nessa semana, tanto mais quanto seja possível, procuramos estar cientes dos sentimentos, e aplicamos assim a busca de saborear a nós próprios. Refletimos sobre a metáfora da **sandália de couro**, sobre como para se proteger dos espinhos precisamos nos calçar, em vez de esperar que os espinhos parem de nos incomodar. Introduzimos nas nossas sentadas a prática de **Sentir Atentamente**, na qual passeamos com nossa atenção percebendo as sensações do corpo, trazemos a consciência a todas as partes, aprofundando a aceitação e relaxamento diante do que aparenta desagradável e agradável.

Na terceira Semana seguimos na percepção direta do corpo com a prática de **Andar Atentamente**, integramos a auto-observação em momentos ao longo do dia, ou como uma prática adicional a nossas sentadas, muitas pessoas começam a aumentar o tempo das sentadas, outras preferem manter sentadas curtas e dar ênfase nos exercícios de observação no cotidiano. Treinamos a capacidade de descongelar interpretações ao perguntar, sempre que aparecem situações emocionalmente intensas: **Será que é mesmo da maneira que penso que é?** Percebemos que temos uma interpretação por trás, e ao vê-la naturalmente, podemos flexibilizá-la. A metáfora para refletir nessa semana é a do **carro de som**; quando ele passa na frente da janela da sala de meditação pode-se a princípio pensar que ele está atrapalhando o treinamento, mas daí surge o convite a perguntar se precisa ser assim. Podemos considerá-lo parte do nosso treinamento, e se assim fazemos ele pode deixar de ser um empecilho e passar a ser um auxílio. Não é o carro de som e sim como reagimos a ele, se podemos escolher nos observar.

Na quarta semana a reflexão é **comece pelo fácil**, e a metáfora é a do **aprendiz de boxe**. Quem entra numa academia de boxe não começa lutando com o lutador mais perigoso e sim com movimentos na frente do espelho para desenvolver as habilidades. Quem começa a desenvolver a habilidade da auto-observação mental começa com pequenas reações cotidianas para desenvolver as habilidades, começa não reagindo ao pensamento que está emergindo agora, com treino cotidiano será então possível permitir fluir as situações mais emocionalmente intensas da vida. Nessa semana é apresentada a prática do **Pensar Atentamente**, para aprofundar a qualidade da **escolha** (desidentificação com os pensamentos). Como um riacho de pensamentos a mente flui sem parar e aprendemos a relaxar observando delicadamente esse movimento. Reconhecendo pensamentos como pensamentos eles perdem o poder de perturbar emocionalmente, independente de ser culpa, medo ou raiva. Como as **nuvens passando no céu** os pensamentos se vão naturalmente.

Na quinta semana a ênfase está na qualidade da **gentileza** e na da **relação**. A partir das vivências dos participantes com o exercício de “**será que é mesmo da maneira que**

penso que é?” refletimos que **todo ponto de vista é a vista de um ponto**. Procuramos refletir uma situação por diversos pontos de vista, o do outro, do futuro, do mundo, etc. Refletimos sobre a escolha da gentileza como caminho para estar consigo e com o próximo. As relações como apoiadores da presença. Exploramos a possibilidade de estar em relação e praticando as qualidades e treinamos a prática do **Ouvir Atentamente** que é o exercício de ouvir o outro colocando nossa atenção nele e deixando ir quaisquer ideias e ensaios de respostas, e gentilmente retornando a prestar a atenção no outro. Realizamos esse exercício em duplas e adicionamos também esse exercício a nossa prática cotidiana. Reforçamos e conversamos sobre as sentadas aprendidas até aqui, alguns terão escolhido as que mais se identificam, mas todos devem seguir fazendo pelo menos uma sessão de **Respirar Atentamente** e uma de **Pensar Atentamente** por dia.

Na **sexta semana** refletimos sobre a observação dos processos mentais como **pensamentos, ideias e histórias** (histórias são como parágrafos, ideias são como frases e pensamentos como palavras) o que permite uma visão mais profunda do processo de pensamento e com isso maior escolha. Na reflexão do grupo buscamos relatos de situações na vivência dos participantes sobre a **escolha** de se identificar ou não com as ideias. Reforçamos nessa semana a prática do **Pensar Atentamente** focando no fluir dos pensamentos, momento a momento. É apresentada a prática das **Seis Portas** (visão, audição, sensação, paladar, olfato e pensamento) e procuramos observar a distinção entre som e conceito.

Na **Sétima Semana** voltamos a refletir sobre a metáfora da **sandália de couro** e compartilhamos como temos nos calçado. Introduzimos a **possibilidade de cultivar pontos de vista** e sentimentos. As experiências advindas da aplicação da pergunta reflexiva “**será que é mesmo da maneira que é?”** são associadas à reflexão que cada ponto de vista é à vista de um ponto, e são propostos diversos pontos de vista; são doze os pontos de vista gerais propostos no atentamente, mas no curso fundamental são apresentados quatro e é sugerido o estudo dos oito demais após o final do curso. A prática de **Cultivando o jardim** é apresentada. Nesse cultiva-se sentimentos através de ideias e visualizações simples que evocam sentimentos e da repetição dessas evocações durante os treinamentos habituais.

Na **Oitava Semana** para aqueles que estão no último encontro de seu primeiro ciclo são convidados a planejar um **programa para si mesmo**, diante das ferramentas das quais se tornou familiarizado durante o curso fundamental. Aqueles que completam seu segundo ciclo avaliam seu progresso e sobre como continuar se familiarizando após o término do curso. Todos refletem a continuidade e que outros aspectos de sua vida necessitam trabalhar e que cursos poderiam ser facilitadores nesse aprendizado. Revisa-se o que foi tratado sobre o curso, esclarecendo dúvidas na elaboração da prática pessoal após o curso.

4 RESULTADOS

4.1 Da rejeição da experiência à aceitação

Uma cena inusitada no nordeste do Brasil: uma jovem idosa, 69 anos, sentada, de pernas cruzadas, numa cadeira no corredor da unidade de saúde, de olhos fechados, transparecendo paz e aparentemente imperturbável diante da circulação de pessoas, meditando. Sorridente, iniciou a entrevista contando que praticava há pouco mais de um ano e que, quando chegou, era uma pessoa nervosa, agitada e explosiva.

No início, eu tinha medo de fechar os olhos. Eu sentia que se eu relaxasse totalmente, eu ia embora (morria). Vinha pensamento e tirava o foco da minha respiração. Mas, agora, não. No início, quando eu tinha medo de fechar os olhos na prática, foi difícil. Eu fazia de conta que estava fechando, mas ficava meio aberto, eu vendo o movimento, aí, depois, sem querer, fui fechando, fechando, e agora eu fecho totalmente os olhos. (Telma) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Com uma tranquilidade contagiante em um rosto marcado pelos anos de trabalho ao Sol, ela parecia descrever outra pessoa, uma pessoa que era nervosa e que não sabia controlar a raiva. Contava, com sinceridade, como o medo da morte se tornou tão frequente que se apresentava intenso e perturbador sempre que fechava os olhos, o que a obrigava a tomar remédios para dormir. Ela foi incentivada a iniciar a sua prática de auto-observação com os olhos entreabertos e relaxadamente imóveis, o mais possível, e apenas deixar os pensamentos virem e irem. Logo, ela percebeu mudanças:

Eu via que era só pensamento. Se eu fechasse meus olhos totalmente, eu não vinha à tona e aí eu dizia: ‘isso é só pensamento, só pensamento’. Hoje, eu já fecho os olhos e relaxo totalmente. Quando eu relaxo, eu acho que eu estou bem mesmo, estou indo bem, seguindo direitinho os passos, me sinto otimamente bem! (Telma) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

As pessoas decidem participar do Atentamente em situações diversas de vida. Algumas, em estado de estresse e insatisfação; outras, em profundo sofrimento, atormentadas por emoções descontroladas que perturbam seu julgamento sobre si e sobre os outros. O contexto de procura ao programa, as dificuldades iniciais e as estratégias e marcos de superação dessas dificuldades auxiliam na compreensão dos pontos cruciais no aprendizado nas etapas iniciais, para a maior parte das pessoas.

Diana também relatou ter procurado o serviço integrativo em busca de algo que auxiliasse na redução do estresse e da tendência à raiva e agressividade relatada por seus entes queridos, no acolhimento do Centro Integrado de Saúde foi encaminhada para fazer Tai chi chuan, e o facilitador dessa atividade sugeriu que ela também praticasse meditação. No trecho abaixo, descreve como estavam seus sentimentos e pensamentos ao procurar o Atentamente, utilizando a palavra *você* para se referir a si mesma, porém, generalizando no que fala por fazer crer que se aplica a outras pessoas.

A maioria dos meus sentimentos era conturbada. Pensamentos muitas vezes repetitivos, negativos ocorriam e, obviamente, a pessoa si apegava muito a eles. E começa a basear a vida a partir dessas possibilidades negativas: e se acontecer isso? E se? E você fica se refreando inclusive de viver. Você não se permite novas experiências, novas expectativas, novos desafios pelo medo de alguma coisa que você já viveu e que pode se projetar para o futuro, é uma não superação do acontecido muitas vezes. (Diana)

Ela descreve como era atormentada por pensamentos repetitivos e sentimentos conturbados, como que estabelecendo um contraste em relação a como se apresenta hoje. Destaca como as experiências do passado influenciaram as vivências do presente, na medida em que projeções obstruíam a possibilidade de novos significados.

Era uma coisa como se fosse tentar se resguardar, se resguardar do que você viveu ou do que pode viver. Em alguns casos é uma perpetuação do que você viveu, você viveu uma fase ruim ou uma coisa ruim ou um sentimento ruim e você repercute aquilo como um eco pro resto, para os restos dos setores da sua vida, que não necessariamente tem uma interligação, mas você repercute, começa a ver tudo daquele modo (Diana).

Ela evoca uma imagem para expressar o que lhe acontecia, “*ecos que influenciam outros setores da vida*”. Esses *ecos* atuam como filtros que distorcem a percepção, provocando que tudo seja interpretado como sendo continuidade ou reforço do próprio *eco*. Ou seja, a pessoa *começa a ver tudo daquele modo* (Diana) e não percebe essa estrutura interpretativa que distorce sua percepção. Essa estrutura interpretativa, essa ideia, esse *eco*, estava subjacente à experimentação, pois não era visto por ela. A participante se refere a esses *Ecos* apenas após ter se dedicado durante um período à observação com continuidade da própria experiência e em especial dos próprios pensamentos.

No início os *ecos* roubavam-lhe a atenção envolvendo em sonhos acordados que despertavam intensos sentimentos. Ela comenta sobre o início dessa observação disciplinada de si.

Complicado no começo, desorientação, frustração, tristeza, sentia raiva, angústia, no começo é complicado, você fica pensando, pensando, eu gosto de começar com a respiração para tentar abandonar qualquer coisa, e depois vou para as outras práticas,

aí é complicado, e muitas vezes é complicado começar mas com esse foco na respiração se torna um pouco mais fácil, porque você sente como está com a respiração, porque sua respiração com raiva, ela é curta, (demonstra a respiração) é curtíssima, você pensa: eu sei que estou com raiva, vou me acalmar, não tem pra que. Aquela velha história da intenção não tem por que eu fazer isso... Depois dos cinco minutos iniciais que você está na turbulência, acalma mais, não passa, ameniza. Diana (Diana)

Foi comum às várias entrevistas e em concordância com a teoria fundamentada de Malpass (MALPASS, 2012) que as descrições dos contextos de procura ao programa foram apresentadas na linha argumentativa de descrever seus sofrimentos e compará-los a como estão agora, contrastando o desconforto com a própria experiência com a aceitação.

Essa descrição geral do processo de promoção da saúde mental e corporal por via da autoconsciência aponta para a rejeição da experiência como causa de sofrimento. Num mundo com ampla variedade de ofertas de distrações tecnológicas e produtos culturais para atender mudanças de estado, das comédias aos filmes de ação, a ideia de lidar com desconfortos buscando se distrair pode parecer dissimuladamente promissora.

Segue-se, na investigação das etapas de aprendizado, para as reflexões da fase 1, ou dificuldades iniciais e sua superação pela Aceitação e capacidade de permitir mudanças, com o exame de mais casos e o retorno aos já introduzidos.

Núbia chegou trazida por uma amiga que, preocupada com ela, veio antes conversar com o facilitador relatando que se tratava de uma pessoa gravemente deprimida há muitos anos. Assim, veio conduzida para a consulta, já que ela mesma não via esperança, ela descreve a sua situação mental:

Era uma mistura de ódio, mágoa, medo, insatisfação, enfim tudo de negativo que você pudesse encontrar eu tinha, tanto é que a minha vida já não valia mais nada, eu não tinha amor à vida, de jeito nenhum não tinha nem porque sentir vontade de viver. Tinha estímulo por um lado, mas aquele estímulo era como um nada, era como uma gota de água num oceano. Eu não me sentia bem, só queria morrer, porque achava que a solução seria a morte, se nada estava prestando pra mim aqui então pra quê eu viver. Era dessa maneira. Então eu não titubeava, a qualquer momento que chegasse vontade eu estava lá e fazia mesmo sem medo. O sangue escorria do pulso, como já houve a questão do pulso, acidentes foram vários, querer pegar em fases de eletricidade, e fazia mesmo, não tinha isso não, não morri porque não chegou o momento. (Núbia)

Diante da história de diversas tentativas de suicídio, a paciente foi colocada em um projeto terapêutico singular intensivo em parceria com seu esposo, todos os dias da semana ela vinha à unidade trazida por ele para atividades: Tai chi chuan, yoga, Biodanza e o Atentamente. A estratégia terapêutica se mostrou eficaz: houve uma sinergia entre os

encontros semanais de Biodanza, na qual ela pode reviver momentos esquecidos, estimular a vivacidade e o prazer no próprio corpo e ter momentos inesperados de alegria a muito sentidos e as práticas diárias de Yoga e Tai chi chuan - orientadas para desbloqueio de meridiano e equilíbrio. Foi bastante disciplinada nos exercícios do Atentamente, realizando 5 minutos três vezes ao dia, e por sua própria vontade aumentando até 30 minutos três vezes por dia.

A participante, por iniciativa própria, diante da grande melhora no primeiro mês e levando em conta mais de dez anos de uso de antidepressivos sem remissão, decidiu parar todos os seus remédios, e apenas relatou este fato aos terapeutas após a remissão da depressão, com dois meses de tratamento.

Sobre a sua relação com as várias terapias integrativas, ela comenta logo no início da entrevista:

A minha vida mudou muito depois de tudo isso, muito, muito, muito. Eu faço muito, fazia e faço algumas terapias aqui que mexe com tudo, mas a meditação, não sei se é pelo fato de envolver minha mente, querer entender o que aconteceu comigo ao longo da minha vida isso me chamou a atenção, cada vez a busca é maior, incessante eu não vou me cansar nunca. Eu amo o que eu faço. É ao longo da meditação, ao longo do tempo que eu venho fazendo a meditação ela tem me ajudado muito. Mas é muito além, assim, eu sabia que tinha potencial em muitas coisas, eu só não sabia até onde eu podia chegar. E hoje eu sei que posso ir mais além do que até onde eu marquei para que chegasse, entendeu. Ela hoje já flui fácil, os pontos negativos eu sinto que já, vou dizer assim, eu não os venci, mas já aprendi a observá-los, a entendê-los e aceitá-los. (Núbia) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

A aceitação foi um tema recorrente em todas as entrevistas e a fala acima apoia os achados de diversos estudos qualitativos com participantes de cursos focados em *mindfulness*: Os participantes que apresentaram benefício procuram expressar as transformações pessoais como uma mudança de padrões de fuga para o reconhecimento e aceitação de sentimentos desagradáveis.

Antes eu fugia, hoje eu não fujo. Observo e acolho, chamo para mim. Antes eu via e ficava me escondendo deles, hoje eu já chamo. Quando eu vejo que eles tão meio, vamos dizer assim, não tá muito visível aos meus sentimentos, então eu os chamo pra mim, e conhecendo eles de perto eu tenho outras maneiras de lidar com eles sem ter que machucar-me, machucar meu próximo. É deixar ele ali no cantinho porque é da natureza ele tem que ficar ali. (Núbia) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Para compreender a aceitação e a investigação na vivência dos participantes é esclarecedor examinar como eles descrevem suas primeiras experiências de auto-observação, que no Atentamente se dá logo no primeiro encontro com a apresentação dos compromissos do programa e da prática do Respirar Atentamente. A reflexão sobre *intenção* se faz

necessária logo no início para trabalhar expectativas irrealistas e mitos. As pessoas iniciam com uma expectativa de que a experiência será subitamente agradável, isso em consonância com o padrão de “consertar a experiência”, ou seja, de fuga de sentimentos desagradáveis. Quando na verdade é esperado pelos facilitadores da prática meditativa que as vivências associadas à auto-observação serão, muitas delas, consideradas desagradáveis.

No começo vinham sensações, nas primeiras três semanas, controle de tempo, controle da postura e foco na respiração. Você sabe que vinha um pensamento ou outro, mas geralmente relacionada com o que você tem que fazer ou fez, é normal. O foco é respiração e você sempre volta para aquilo. No começo é a experiência de controle, de adaptação mesmo, eu ficava inquieta com o tempo, eu não sei se é porque sou ansiosa e eu era mais ansiosa ainda, esses cinco minutos eram angustiantes, até que um dia, passou. No início sentia os cinco minutos como muito tempo, as três vezes ao dia era muito tempo. ... Nunca vi cinco minutos durar tanto assim... Passou cinco minutos, poxa, dois minutos só... Isso não acaba mais não é? No começo era bem complicado (Diana) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

As dificuldades iniciais estão associadas a reações que a pessoa tende a ter, a seus sentimentos e pensamentos; assim, o programa utiliza como estratégia a sugestão que se inicie com períodos bem curtos, mas que permitam a superação gradual da reatividade. É solicitado que os participantes só aumentem o tempo por sua própria vontade, pois o que é mais importante é a continuidade da auto-observação. Aqui, Diana refere que mesmo 5 minutos são sentidos como um grande desafio, especialmente se a pessoa está lidando com ansiedade e sentimentos intensos. Com o tempo, todos os participantes referem que 5 minutos é pouco tempo e passam a aumentar o tempo por vontade de explorar mais. O Atentamente utiliza uma estratégia de empoderamento na medida em que, para além da sugestão mínima, cada um decide o tempo de seus exercícios, e valorizando como as pessoas se relacionam com a sua prática, se elas consideram uma obrigação a mais ou consideram uma oportunidade e encaram-na com abertura e curiosidade.

Pensamentos que emergem podem provocar a identificação e a reatividade, se não reconhecidos como pensamentos. A necessidade de fazer algo a respeito, mesmo que seja interpretar, dá força ao pensamento, e esse é o principal treinamento, aceitar o pensamento é tirar-lhe num certo sentido o poder de realidade que tem quando está subjacente.

Muito difícil, foram sentimentos vamos dizer, enforcamento, como fazer, e vinha o passo a passo, e eu olhando pra aquilo ali... Observava a mente. Quando o corpo relaxava, a mente acalmava e vinha a entender e começava a arrumar uma explicação, não querer mudar aquilo, aceitando da maneira que era, mas sabendo que aquilo ali não é certo, era dessa forma. ... Eu dava importância, hoje não dou mais. No início eu dava importância e tanto era que eu chegava às vias de fato, mas

hoje mais não. ... Essas pessoas que estão passando pelo mesmo processo que eu, e não estão conseguindo encontrar e elas vêm a mim e perguntam qual foi a minha solução e eu dissemos: aceitação. Eu aprendi aceitar. E aprendendo a aceitar a gente abre esse leque, como você fala, de caminhos que você pode se permitir, aí, mas as pessoas ficam assim: mas eu não entendo, eu não consigo entender, isso não consegue entrar na minha mente. Então faça igual a mim, exame de consciência que você vai conseguir chegar lá. (Núbia) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Quando o corpo relaxava a mente acalmava, como descrito acima, é um efeito esperado da observação da respiração natural. O fato da respiração natural ser uma atividade inconsciente mas que pode ser controlada conscientemente faz com que esse objeto de observação seja particularmente potente na integração mente-corpo e na redução da tensão. Embora o objeto de observação seja a respiração, pensamentos, ideias e histórias emergem e roubam a atenção para uma espécie de sonho acordado de duração breve. Quando o praticante se recobra deve retornar à respiração natural sem deixar que os *ecos* do devaneio continuem a se perpetuar; rapidamente se aprende que tentar suprimir esses *ecos* apenas os fortalece, tal qual o homem que tenta não pensar num macaco e passa a ser atormentado por imagens de macacos. A estratégia precisa ser *Gentileza* para reconhecer, relaxar e retornar a respiração.

A experiência de sentar imóvel e ver emergir em seu fluxo mental os pensamentos, como o exemplo dado, o passo a passo de seu próprio enforcamento pode ser extremamente angustiante. Essa reação emocional vem apenas por se deixar envolver no enredo das ideias, como num sonho acordado. A aceitação é como permitir que essas ideias sejam reconhecidas como ideias, e da mesma maneira as sensações e os sentimentos. A aceitação abre o caminho para a mudança, todas as entrevistadas correlacionaram diretamente a aceitação e o permitir mudança.

Permitir mudança é essa aceitação de si mesmo, essa aceitação não é fechada, ‘eu sou assim, ponto’ você aceita o jeito que você é, mas vendo suas potencialidades e seus defeitos. Muita coisa pode ser alterada, mas com leveza, não alterando a substância porque quando se altera demais você se perde e essa simples mudancinha, simples troca faz com que o mundo gire. Você inclusive se aceitando você aumenta suas potencialidades. Por exemplo, você tem um grau de imaginação, mas, você se tolhe porque pensa: ‘meu desenho é feio’ (Diana) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo).

Nos estudos qualitativos com praticantes de meditação, o principal marco de superação das dificuldades iniciais é “fazer as pazes com a experiência” (MASON; HARGREAVES, 2001, p. 201), em outras palavras, abandonar a tentativa de mudar o que se experimenta, e “abrir-se à mudança”. O que, embora possa parecer um paradoxo, pode ser

compreendido como deixar de querer um resultado específico e permitir o processo de mudança. Os participantes passam a ver as limitações de suas maneiras habituais de lidar com os sintomas e percebem que, por exemplo, “com minha reação estoica e um pouco raivosa à dor nas costas eu estava negligenciando meu corpo todo” (MORONE, 2008).

Nesse trecho “Muita coisa pode ser alterada, mas com leveza,... quando se altera demais você se perde... se aceitando você aumenta suas potencialidades” (Diana) fica evidente o lugar de transformação que ela dá a *aceitação*. A transformação intrapessoal exige uma atitude de *leveza* consigo. Ela escolhe a palavra *leveza* para expressar essa atitude diante do que se observa sobre si que não se está satisfeito, ou seja, uma atitude pesada consigo implicaria em exigência e esforço. Ela expressa que necessita de *leveza* na observação de si para não perder a capacidade de se observar, não se perder na tentativa forçada de se alterar; justifica por argumentar que a aceitação permite o desdobramento das potencialidades, o reconhecimento dos aspectos potentes de si como a criatividade. Quando não se tem uma atitude devida de *leveza* diante dos próprios sentimentos e pensamentos conturbados se geram a tendência a rejeitar em si o que é caótico, desordenado e espontâneo, devido a uma necessidade constante de reafirmação da própria identidade. Essa atitude de controle limita a criatividade, na medida em que reage com excessiva severidade aos pensamentos que emergem. Por isso não reconhece as formas mais sutis e momentâneas de pensamentos.

É fundamental para a compreensão do que se procura evidenciar com o Atentamente, a reflexão e a investigação dos sabores da vida. Logo no primeiro encontro do curso se tematiza a metáfora do *Mel de Uruçu* e como esse pode ser provado apenas no ato de saborear, jamais no ato de ler ou ouvir a respeito. Isso que parece tão óbvio escapa às pessoas no cotidiano. Não existe um único sabor de maçã, mas uma variedade infinita dependendo da maçã, da boca que prova, do que foi ingerido antes, do clima, etc. Os verdes das folhas de uma árvore são diferentes em cada folha e numa única folha diferente ao longo do dia, à medida que a luz vai se modificando. A linguagem não expressa a experiência, apenas a indica ou permite que se converse a respeito de experiências semelhantes em algumas características. Aqui se está relembrando esse princípio diretamente ligado à questão da Experiência, no sentido forte, e que tal qual no curso, será apenas referido *que nem o mel de uruçu*.

Assim, o que é essa Aceitação e esse *permitir mudança*? Pode-se recorrer às descrições dos participantes desde que se tenha clareza que se está referindo a algo como o mel de uruçu, assim não se está em busca de uma definição clara e um conceito sem

incongruências, mas de uma metáfora que aponta para uma atitude diante de si mesmo. Colocar-se diante de si como *aprendiz de si mesmo*, aceitar, aqui, “*não é dizer sou assim, ponto*” (Diana), mas está ligado a dar reconhecimento ao que se pensa e ao que se sente; ao mesmo tempo, reconhecer a fluidez com que cada pensamento e sentimento passa, reconhecer o eterno devir dos pensamentos que expressam o devir da própria vida, o acesso mais íntimo ao que nos constitui.

Você tendo aceitação, você permite a mudança, a transformação. Se você não tem aceitação você não aceita, não permite a mudança. Então, pra você permitir uma mudança, você tem que aceitar, aceitar tudo, o hoje, o amanhã, o depois, cada um do jeito que é. Mesmo que a pessoa mude, mesmo que a situação mude, mesmo que você hoje não seja mais o que você foi ontem, porque se você não aceitar a mudança você não aceita o dia que vem amanhã, você não vai querer viver o amanhã porque o amanhã você não sabe... Permitir mudança pra mim é você vai dormir, você acorda já com outro pensamento, com outra cabeça, já outra visão, isso é mudança é viver um dia após o outro, nada é igual ao que foi ontem, tudo é mudança. (Gardênia)

O engajamento em uma prática disciplinada de auto-observação com intenção pré-determinada pode ser frustrante, engajar-se na esperança de encontrar uma técnica que traga paz e a vitória sobre si mesmo é o caminho certo para a frustração e para a crença de que não se consegue meditar. A estratégia das pessoas é querer mudar, querer ser diferente do que se é agora, pois têm uma rejeição subjacente às ideias e aos sentimentos, um certo pessimismo a respeito de si mesmo. Essa busca de redenção está num registro religioso, ou então, num registro moderno, como busca de *aperfeiçoamento*. A observação imparcial de si implica numa certa fé na humanidade, que pode ser uma aposta, pode ser dar uma chance durante dois meses, três vezes de 5 minutos ao dia. Essa aposta implica, assim, em suspender a estratégia que vem usando até aqui, que era segurar o que aparenta agradável e evitar o que aparenta desagradável (ou vice-versa, em alguns contextos). Suspender a categorização da experiência, no entanto, apenas permite que ela flua a seu próprio sabor, ou seja, guiada pela intuição. A necessidade de um grau de coragem e de fé na humanidade e na verdade é se abrir a possibilidade de reconhecer uma sabedoria que transforma o próprio sujeito, o sujeito se joga num caminho que irá transformá-lo a partir do que já se é, e isso pode parecer ilógico e assustador. Para esse salto, que é esse movimento de disposição ao desconhecido, o facilitador e o grupo são fundamentais, já que um elemento de confiança que vem da convivência com pessoas que deram esse salto e não se machucaram, pelo contrario se reportam a isso com algo significativo e transformador é um grande auxílio em dar uma chance real ao processo. Não é necessário que se acredite em nada, mas é necessário colocar entre parênteses crenças socialmente difundidas se dispondo a explorar uma expansão do

campo da experiência junto com uma comunidade que se apoia na manifestação das condições necessárias, se encontrando no tempo e compartilhando dádivas.

A *asa da intenção* na qual o sujeito se abre a experienciar o que aparenta agradável ou desagradável indistintamente é, por isso, um exercício preparatório repetido a cada sentada que procura abrir o praticante a essa possibilidade, a algo que é mais profundo na própria experiência que a reação do sujeito, como sensação, pensamento e sentimento, que classifica a experiência em boa ou má, a partir de ser agradável ou desagradável. Essa abertura pode também ser compreendida como aceitação que permite mudança ou deixar de lutar para modificar a experiência.

Quando o sujeito passa a observar a própria experiência, a perceber suas sensações, seus sentimentos e seus pensamentos o próprio ato de se tomar consciência do que antes estava subjacente provoca um novo e mais amadurecido ponto de vista sobre si mesmo. Esse *eu* que não está mais fundido com aquelas estruturas que, agora, pode conscientizar, ou seja, tomá-las como objeto de observação, como figura, passou por um deslocamento para uma nova região de identidade, um novo estágio de desenvolvimento. (SHAPIRO, 2006) (WILBER, 2001)

A *rejeição da experiência* pode mesmo chegar à condição de síndrome. O desconforto e reação de fuga diante de sentimentos e pensamentos podem estar na gênese de uma ampla gama de transtornos mentais comuns. Pode-se afirmar que é possível intervir em uma diversidade de transtornos incentivando as pessoas a cultivarem sua atenção e a estarem abertos durante períodos determinados de tempo, diariamente, a todas as suas experiências, sem classificá-las.

As observações clínicas resultantes dos programas de ensino-aprendizado de atenção-cosciençialização são argumentos robustos de que a incapacidade de estar presente diante do próprio desconforto está associada ao desenvolvimento de transtornos mentais. Não é uma ideia nova na medicina e na psicologia, mas é resgatada para o centro do debate diante de um novo contexto de evidências, em especial os estudos clínicos aleatorizados e controlados com *mindfulness* e os estudos de neuroimagem funcional com meditantes.

Dentre as linhas que dão ênfase na tomada de consciência do sujeito como estratégia principal de atuação, a Gestalt terapia tem destaque na psicologia ocidental, embora esteja presente em várias abordagens integrativas orientais e ocidentais. Fritz Perls já em 1942 (PERLS, 2002) Delineia as bases de uma abordagem de terapia em saúde centrada na

awareness (consciência organísmica). Tomar ciência do que acontece agora para além dos jogos mentais, histórias e justificativas, passa a ser a ênfase. Ainda mais, Perls já em seu trabalho seminal propõe uma forma de meditação focada na descrição do aqui-agora e correlaciona a resolução de uma série de situações psicossomáticas a exercícios de visualização.

A ênfase que Perls dá na aceitação como estratégia de transformação, ou seja, que a transformação não se dá pelo esforço com metas, mas com a aceitação do que se é, veio a ser conhecida na Gestalt terapia como a *teoria paradoxal da mudança*. Essa noção é especialmente útil, pois enfatiza para a transformação a aceitação, evidenciando esse aparente paradoxo do humano, que permanece estagnado enquanto luta consigo para se transformar no que não é, e, no entanto, flui no processo de transformação quando passa a perceber-se a partir da aceitação.

Com a introdução da meditação *mindfulness* nas estratégias da psicologia cognitiva comportamental, como o *Mindfulness Based Cognitive Therapy* e *Acceptance and Commitment Therapy*, o que tem sido chamado a terceira ala da psicologia cognitiva, essa abordagem passou a ter características muito mais próximas da psicologia fenomenológica-existencial (dentre elas a Gestalt Terapia) que a cognitiva comportamental clássica por valorizar mais a aceitação e a mudança de relação com os pensamentos para a transformação. (CLAESSENS, 2010) O cultivo cotidiano de auto-observação potencializa o processo das abordagens psicológicas na medida em que propicia uma familiarização com novos modos de ser no mundo. Disposições que surgem em um processo psicológico narrativo vivencial podem ser potencializadas pelo exercício cotidiano de familiarização com esses novos pontos de vista, que de outra maneira poderiam ser apenas passageiros e não gerar reconfiguração estrutural suficiente para se tornar um novo hábito mental. Por reconfiguração estrutural se quer fazer referência a formação de novos padrões cognitivos, cuja metáfora tomada como a coisa em si na neurociência é a neuro plasticidade das vias neuronais, na abordagem tradicional é a configuração dos canais sutis que levam a energia-consciência no organismo.

No curso fundamental do Atentamente é apresentada a *metáfora do estressado*; é sempre repetido que o muito estressado, rosto vermelho, agressivo, músculos tensos, não percebe seu próprio estresse e, por isso, ele se acumula; por outro lado, a professora de yoga se diz tensa e estressada quando não faz yoga por dois dias, pois ela tem uma sensibilidade muito maior ao próprio estresse e a própria tensão, enfim, à reatividade de seu organismo. O objetivo, assim, não deve ser eliminar o estresse, mas tomar consciência dele; se o objetivo

for eliminar, sempre que ele se manifestar causará também frustração. Esse argumento expressa também como a abertura para a aceitação é dependente da intenção.

Zamba Chozon indica três abordagens para lidar com as reatividades emocionais, cada uma mais eficaz que a outra e mais exigente em termos de habilidade do praticante. A primeira abordagem é a contemplação dos defeitos das reatividades emocionais, ou tratar as emoções perturbadoras como venenos a serem eliminados; assim, o praticante contempla as consequências da raiva e suas características como a expressão de energia e perda de foco, decidindo cultivar seu antídoto, no caso a paciência. Já a segunda abordagem é tratar os sentimentos como amigos e ter a curiosidade de conhecer a própria raiva, de percebê-la em seus detalhes, a experiência diretamente; pode-se assim correlacioná-la com o que aqui se está chamando de aceitação. A terceira abordagem exige proficiência em meditação e consiste no *reconhecimento da natureza de sabedoria da energia crua e de ser capaz de repousar no seu fluir*. (CHOZON, 2013)

Essas duas primeiras abordagens englobam uma amplidão de possibilidades desde o desenvolvimento de virtudes, emoções protetoras e hábitos saudáveis, na primeira abordagem até aceitação, *awareness* e desidentificação na segunda.

Procura-se que a roda de aprendizado das práticas meditativas seja a mais horizontal possível do ponto de vista de diálogo e ao mesmo tempo permita a vivência das qualidades decorrentes da prática contínua da ciência de si. Para, no entanto, evitar que se necessite de explanações extensas e uso de conceitos exógenos ao cotidiano dos participantes, no Atentamente se utiliza de uma abordagem experiencial onde as virtudes associadas são o mais diretamente possível, associadas a vivências dos educandos em suas sentadas de auto-observação.

A *aceitação*, por exemplo, é introduzida solicitando que quando durante a prática de *Respirar Atentamente* a pessoa se perceba em um sonho acordado e se dê conta que se distraiu de seu intento de observar a respiração, seja gentil consigo e simplesmente traga sua atenção de volta para a respiração. Essa instrução é fundante e dada a todos os participantes diversas vezes, assim a severidade excessiva se torna evidente e o que se quer dizer com *aceitação* com o tempo de repetições desse movimento interno pode ser diretamente vivido à medida que o sujeito percebe a *leveza* consigo, sem a necessidade de explicações teóricas que apenas trariam conceitos estranhos e impossibilitariam o acesso a algo que em essência é sumamente simples e nada tem que ver com capacidade intelectual.

O reconhecimento em si de algo que a princípio pareceu um conceito estranho provoca a superação de um incômodo, o incômodo em não entender, e consequentemente, estimula, por um lado, o empoderamento de ser capaz de entender a partir de sua própria experiência e, por outro, a paciência com os conceitos que ainda não se consegue que reforça a disposição a investigar a própria experiência. Em várias entrevistas se descreve esse momento de reconhecimento e essa confiança.

A experiência de se ver tentando focar na respiração e sutilmente se criticando por não conseguir é muito frequentemente descrita nos cursos; assim, se parte de uma vivência compartilhada e no diálogo sobre essa vivência se apresenta a qualidade da *leveza*, chamada também de *Gentileza*. Essa apresentação se dá com a instrução “*ao perceber se criticando por não estar atenta ou atento à respiração reconheça com gentileza que essa crítica também é distração da respiração e apenas com leveza retorne ao movimento natural da respiração*”. Essa instrução pode ser compreendida, pois é percebida na vivência de se tentar manter o foco no movimento espontâneo da respiração. A estratégia de comunicação do Atentamente se baseia em encontrar vivências que os sujeitos, a partir do diálogo, percebem compartilham, e a partir daí procurar propor experimentos de observação de si a serem realizados nos exercícios diários. Essa intenção do programa parece ser confirmada pela atitude das entrevistadas de se sentirem seguras de descrever as experiências das várias fases de seu aprendizado e procurar expressar essas vivências com originalidade e em diálogo.

Essa severidade do iniciante em relação à incapacidade natural de manter a atenção focada na respiração ou qualquer outro objeto de meditação é o principal motivo das pessoas expressarem, ao chegarem ao programa, “*não consigo meditar, sou muito agitada*”. No Atentamente, devido à mensagem recomendando que ***o que acontecer nos cinco minutos está correto***, a superação desse obstáculo (*não consigo meditar*) acontece menos com o aprendizado de alguma técnica e mais com deixar de lado expectativas obstrutivas de experimentar esse ou aquele estado mental. Às vezes é importante sequer usar a palavra meditação, devido às expectativas construídas no senso comum. “*Meditação é esvaziar a mente*”, é uma definição muito frequente entre desconhecedores da prática, porém, inexistente entre meditadores da tradição da atenção-conscientização.

O ponto-chave a ser aqui enfatizado é a disponibilidade de observar os próprios processos mentais, sem se deixar envolver por uns e repudiar outros. Esse é o elemento de *aceitação* necessário para aprender sobre si mesmo; apenas com um tempo de investigação,

deixando os pensamentos fluírem livremente, sem seletividade, que eles podem vir a se acalmar. É a reatividade aos pensamentos que agita o fluxo mental. Assim, reagir ao movimento, querendo que ele pare, apenas o aumenta. O oposto, a *aceitação* desse movimento natural, sem qualificar pensamentos como bons ou ruins, desejáveis ou indesejáveis, faz emergir um relaxamento mais profundo. A mente em conforto e sossego vem da aceitação, e não da aversão aos pensamentos e estados mentais aparentemente desconfortáveis.

Cultivar, portanto, a intenção de aprender com o que emerge no campo mental, seja lá o que for, é de grande ajuda para evitar frustração e desencorajamento, sobretudo no início. Abre a pessoa à percepção direta da experiência. A própria expressão “*não consigo meditar*” denota um desconhecimento a o que se propõe a meditação.

Assim, nos procedimentos do Atentamente está incluído o diálogo sobre as vivências dos participantes e o aprendizado contínuo da linguagem utilizada no programa, com as descrições e metáforas utilizadas por participantes para descrever suas experiências. A atitude do facilitador deve ser de um aprendiz das imagens e expressões das vivências dos participantes. Neste sentido, são momentos especialmente ricos de aprendizado para o facilitador quando um participante que já apreciou diretamente, por exemplo, a *aceitação* procura explicar a outro participante na roda, tanto para compreender as vivências daquele que explica como aprender com a linguagem que esse utiliza para comunicar vivências fundamentais do processo meditativo, como *intenção*, *desidentificação*, *mel de urucu*, etc. O que contribui para o amadurecimento da linguagem e para o aprendizado vivencial.

“*Aceitação*” e “*Leveza*” são, portanto, categorias potentes na expressão da vivência dos participantes de permitir mudança no sentido de transformação intrapessoal. Apoiando a teoria fundamentada de base, participantes descreveram grandes transformações pessoais e interpessoais, deram ênfase aos aspectos associados a como se referem a seu contexto antes, em oposição a como estão agora, em termos de “*fazer as pazes com a experiência*” e das dificuldades associadas ao início da auto-observação mental disciplinada e a “*Aceitação*” como o marco de superação dessa fase inicial, que é caracterizada por: incômodos, tentativa de controle, ansiedade e severidade no julgamento das vivências.

Para ir em direção ao conforto no sentar em silêncio e se observar caracterizado pela “*Leveza*” é necessário “*chamar para perto*” as emoções conflituosas. Essa atitude é também chamada na literatura de “*Investigação*” e se refere à transformação na qual, diante de

emoções dolorosas, o sujeito tem como possibilidade reagir com curiosidade e, em vez de fugir tentando alguma distração do que sente, procurar conhecer vivencialmente essas emoções, suas causas e condições. É, portanto, um desdobramento da *aceitação*. Um participante comentou que prefere o termo *Observação*, pois, no seu ponto de vista, implica menos em conceituação do que investigar; outros participantes concordaram, mas disseram pensar mais em um investigador no sentido de detetive, como aquele que faz uma observação minuciosa em busca de pistas.

As qualidades protetoras associadas às etapas iniciais do processo vivencial descrito pelos participantes do Atentamente são relacionadas à Aceitação em oposição à rejeição da experiência. A qualidade da Gentileza é uma categoria na qual várias atitudes podem ser compreendidas: “Aceitação”, “Leveza” para consigo e “compreensão”, “paciência”, “amor”, etc. em relação ao outro. A atitude de “investigação” diante da experiência desagradável possibilita a conscientização, tanto das percepções como das concepções, e a “escolha” de se identificar ou não com essas.

4.2 Desidentificação, escolha e desenvolvimento.

Na terceira semana do programa é introduzida uma nova prática de auto-observação no cotidiano que se soma às desenvolvidas nas duas anteriores e prepara para a observação direta dos pensamentos. Nas primeiras duas semanas foi proposto que durante a semana, no cotidiano, se procurasse observar os sabores, sensações para além dos rótulos, percebendo diretamente o sabor de cada maçã e a limitação do rótulo *sabor de maçã*. Na segunda semana solicitou-se que a atenção se voltasse para perceber os sentimentos diretamente, sensações agradáveis ou desagradáveis. Na terceira semana se solicita que, ao longo da semana, no cotidiano, em especial sempre que a situação se tornar intensa (conflituosa ou apaixonada, por exemplo) com outra pessoa, se pergunte *será que é mesmo da maneira que eu penso que é?* Os participantes repetem a frase algumas vezes na aula para terem certeza que entenderam a pergunta. Depois de perceber a limitação que as ideias têm em representar a experiência e de aumentarem a familiaridade em perceber sentimentos, podem agora ter as condições para perceber como as ideias se colocam como realidade sempre que apresentamos reatividade emocional. (CHOZON, 2013)

A pergunta “*será que é mesmo da maneira que penso que é*” Foi desenhada em diálogo ao longo de diversas turmas de participantes do Atentamente para, em linguagem simples e cotidiana, direcionar a consciência a perceber a construção que provoca a reação emocional, e a se abrir a interpretações alternativas para a situação em acontecimento.

Foi muito importante pra mim, porque eu estava muito perdida. Esse exercício de dizer ‘isso é só um pensamento, será que é assim mesmo’. ... É um incômodo de não saber e um incômodo em perguntar ‘será que eu estou julgando errado?’. É meio estranho a gente saber que isso tudo é pensamento e se perguntar como isso é pensamento. Foi meio estranho o início, a gente sente estranho, mas aos poucos a gente vai vendo que aquela pergunta e aquele jeito de olhar vão dando um conforto e uma tranquilidade maior, foi isso que eu senti. Aos poucos vai dando uma tranquilidade, pois você percebe que quer antecipar uma coisa que nem sabe se está acontecendo. Porque você começa a pensar coisas que nem aconteceram ainda aí vai ficando incomodada, mudando sua fisiologia, e quando você começa a ver por esse ângulo, você começa a ter uma serenidade maior. (Sara)

Sara expressou que perguntar no cotidiano se é mesmo como se pensa que é provocou um reconhecimento do papel das ideias em suas reações emocionais cotidianas, e provocou uma desterritorialização de onde se encontrava, uma estranheza em perceber vivencialmente como o pensamento tem um lugar preponderante na ordenação de como se “*experencia*” a vida. Expressa que “*é meio estranho a gente saber que tudo isso é pensamento, a gente sente estranho*” (Sara)

Esse é um comentário significativo, já que é comum as pessoas ao ouvirem ou lerem que nossas realidades são ordenadas por nossas interpretações procurarão imaginar como isso é em vez de procurar provar, se não tiverem antes um claro entendimento da metáfora do “*mel de urucu*”. Mais ainda, ao imaginar geram concepções nominais, vazias de vivência; assim, o trabalho de imaginar como é perceber que todas as nossas vivências cotidianas nos chegam a partir de interpretações precisa estar permeado da compreensão de que uma coisa é provar, outra é imaginar o gosto. Isso se dá, pois a expectativa em relação à imagem mental equivocada pode obstruir o reconhecimento da experiência.

Essa pessoa segue descrevendo que esse ponto de vista, com o tempo, se torna tranquilizador, pois percebe que sua fisiologia reage até mesmo a coisas que não aconteceram: “*quando começa a ver por esse ângulo, você tem uma serenidade maior*” (Sara). Essa serenidade maior vem de ser capaz de se desidentificar das ideias e de estar confortável com o desconhecido. Essas duas qualidades têm sido abordadas na literatura internacional como associadas à proteção em relação à depressão, ansiedade e outras situações associadas aos principais benefícios dos programas de *mindfulness* (MALPASS, 2010).

Eu estou sempre me questionando, cada dia mais, tudo que eu vejo, tudo que acontece no meu dia a dia vem sempre a pergunta: será mesmo que é dessa maneira? Será que é da maneira que eu tô pensando que é mesmo? Eu boto a interrogação enorme. Porque eu quero entender, eu quero verificar... Não mudo, mas tento ver ela da maneira mais prática possível e mais linda possível. (Núbia)

A pergunta tanto prepara para a observação direta dos pensamentos quanto dialoga com os vindouros resultados dessa pesquisa pessoal que cada participante fará com as situações cotidianas de interações interpessoais. É um elemento do programa que, uma vez familiarizado, tende a se expandir como uma forma de percepção de si nas situações do dia-a-dia. As participantes expressaram sentirem liberdade para se determinar: “*o bom do Atentamente é que não há dogmas, cada um toma suas próprias decisões*” (Diana). É uma maneira de aumentar a consciência e aumentar a autonomia do sujeito que passa a se perceber responsável por como se sente. É importante ressaltar que durante o programa são honradas quaisquer estratégias existenciais que as pessoas tenham desenvolvido ao longo de suas vidas, e é advertido que a intenção do Atentamente não é que se suspendam subitamente as estratégias desenvolvidas para lidar com situações estressoras; A intenção do Atentamente é que apenas os participantes gradativamente permeiem suas estratégias atuais com mais consciência.

“*A pergunta é boa pra tudo, pra tudo. Porque querendo ou não isso é uma constante mudança. Cada um vê de um jeito, pode não ser real, mas aos meus olhos parece.*” (Diana) Tomar consciência da “*constante mudança*” também é transformador, na medida em que a contemplação das mudanças nas percepções e concepções provoca afrouxamento e flexibilização da noção de si mesmo.

Apesar das investigações científicas mostrarem que as realidades físicas, sociais e cognitivas não são como se pensa que é, emocionalmente, ainda, se tomam ideias como sendo realidades. Isso funciona como lentes na percepção; se a lente é de desejo, a reação é querer mais; se a lente é de aversão, se tenta fugir ou expulsar o objeto que aparenta causar o incômodo, não percebendo que são as lentes, as interpretações, que provocam a reação emocional e não o objeto em si. (RABTEN, 2008) Tendemos, com nossas lentes, a fixar as situações e coisas como se fossem momentaneamente permanentes, atribuir-lhes então significados que não têm sozinhas, e percebê-las independentes de nossa percepção, essas são as três características da percepção distorcida. Não se percebe assim que se esta construindo, e tudo simplesmente aparenta ser independente e existir de seu próprio lado. (CHOZON, 2013)

A neuroassociação entre uma representação mental e sensações e sentimentos, a manifestação de respostas fisiológicas simpáticas, reações de luta e fuga, estão diretamente associadas ao aprisionamento do sujeito em padrões reativos, preconceitos e ideologias impostas exteriormente, pois esses padrões são acoplamentos estruturais, ou seja, as representações não ocorrem isoladas das redes de causalidade e de significados. Se um pensamento causa uma reação desagradável, ele será evitado mesmo que seja uma importante autoconsciência ou reconhecimento; a estruturação das associações de uma pessoa com sensações desagradáveis e a interminável tentativa de fugir desse incômodo são um elemento do aprisionamento em estados de sofrimento.

Esses padrões de pensamentos-sensações-sentimentos se apresentam como um mapa de realidade para o sujeito; diversos processos de terapias, em maior ou menor grau, auxiliam a pessoa a tomar consciência do padrão no qual está imerso e propõe novamente em maior ou menor grau estratégias de estabelecer novos padrões mais saudáveis. Religiões propõe a adoção de um mapa de realidade compartilhado, sistema de crenças associadas a sentimentos e a adesão a rituais para a mudança de mapa mental agora inserido em um novo contexto - o mapa de realidade oferecido. Outras formas de ideologia estabelecem-se por oferecer igualmente sistemas de crenças, mapa de realidade, e rituais de agregação e pertencimento associados à ação política.

A estratégia da meditação da atenção-conscientização não está em oposição a nenhuma das duas estratégias, a tomada de consciência do padrão em que se está imerso nem a adesão a um mapa de realidade; difere, no entanto, por propor a tomada de consciência dos mecanismos que levam o sujeito a compor seus mapas de realidade, e o faz a partir do desenvolvimento da atenção e de diversos métodos investigativos orientados a processos mentais e como esses se agregam e compõe os motivos e a reação. Por isso é um trabalho terapêutico que pode ser muito bem feito em uma situação de grupo e é bastante seguro, já que não implica na necessidade da exposição de fatos pessoais e não trabalha denunciando aspectos específicos de mapas de realidade; a ênfase está na auto-observação mental, em apenas sentar sem forçar por breves períodos de tempo e se familiarizar com a *constante mudança*.

As sentadas em silêncio são fundamentais, pois permitem a familiarização com os novos pontos de vista além de apoiarem as observações no cotidiano, são, assim, indispensáveis. Dos vários métodos investigativos da tradição atenção-conscientização o curso fundamental do Atentamente foi organizado ao redor da prática do Pensar Atentamente

que é apresentada na quarta semana, após as pessoas terem a oportunidade de se perguntar durante a terceira semana *será que é mesmo da maneira que eu penso que é ?*

Assim, o início do curso é pensado num certo sentido como preparatório para a prática que é chamada no curso de Pensar Atentamente; um nome mais tradicional seria “tomar a mente como caminho”, nessa prática o sujeito se coloca tranquilamente na disposição de observar os pensamentos sem se deixar distrair pelas associações agradáveis ou desagradáveis, pela tendência a formar ideias e histórias a partir dessas e, sempre que se percebe em um sonho acordado, seguindo uma linha de pensamento, relembra que são pensamentos.

É interessante de certa forma você olhar e perceber as diferentes influências que você tem. Você é influenciado pela televisão, por uma coisa que você viu. É uma coisa como se fosse algo embrionário e você consegue visualizar aquele *embrião* que, querendo ou não, tem influência no que você vai fazer. E quando você olha aquilo com leveza, interessante, você consegue perceber o que lhe mais influencia, o que mais lhe chama a atenção, o que mais você gosta de olhar. (...) Hoje os pensamentos são mais soltos. Sol sem estar dentro de um contexto não é nada. No começo era de criar uma história, você tinha essa tendência de *criar uma história*, se sentia uma sensação no pé esquerdo pensava, ah, é porque eu estou com a perna dobrada... Tá entendendo? (...) Por ser *solto* não tem como ter reação (Diana) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Na fala acima Diana descreve como pôde perceber as influências de seu pensar da televisão e das vivências cotidianas e chama de “*embrião*” o pensamento antes da formação da ideia e da história; compara com o início da prática quando apresentava uma forte tendência a “*criar uma história*” a partir de qualquer “*embrião*”. Exemplifica uma sensação no pé que já provocaria um comentário sobre a posição etc. Depois se refere ao estágio onde pode observar os pensamentos “*soltos*”, ou seja, sem imediatamente criar uma história. Exemplifica que o “*Sol sem estar num contexto não é nada*”, ou seja, a emergência do pensamento Sol *solto* emergindo após um outro pensamento qualquer e sendo sucedido por um outro pensamento qualquer, sem ser envolvido num contexto, sem *criar uma história*, não provoca reação. Ela enfatiza que “*por ser solto não tem como ter reação*” - essa é a base do processo de descondicionamento relacionado à prática da auto-observação mental. Passa-se a ser capaz de suspender a seletividade em relação ao que emerge na mente; Isso é gradativamente possível, pois a seletividade é decorrente da identificação de sentimentos desagradáveis associados aos pensamentos. Ou seja, aqueles pensamentos que estão associados à “agonia” não se tornam conscientes, eles são selecionados; assim, o sujeito não os percebe e, portanto, não percebe os gatilhos que disparam essa agonia.

Bem, eu percebi que algumas coisas eu até pensava, mas eu ignorava. No caso havia uma seleção. Aí eu percebi... Esse “como” pra mim foi exatamente isso, perceber que eu vinha refletindo de uma forma seletiva, junto com essa agonia, não é? De achar que eu tava muito bem, mas eu tava muito agoniada. Então até os pensamentos tavam muito embaralhados, assim. (Lara) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Lara descreve que no início do curso sofria de muita *agonia* e ao perceber que ela estava ignorando certos pensamentos por “*refletir de forma seletiva*”, a aprender a suspender essa seletividade pode tomar consciência de vários pensamentos disparadores de suas agonias. Descreve durante a entrevista que se sente bem melhor e não está mais *agoniada* atribuindo essa transformação a ampliação da percepção de seus pensamentos. Como o Atentamente se propõe a apresentar aos participantes vivencialmente a desidentificação dos pensamentos, a ênfase é dada na prática que mais diretamente facilita tal reconhecimento. É importante, a essa altura, desenvolver mais sobre o que seria a identificação com os pensamentos, para que se possa formar uma imagem parcial adequada do que é a desidentificação.

Podem-se apontar duas características da identificação: primeiro a pessoa apresenta no corpo alguma alteração fisiológica associada a uma ideia, há uma disposição, uma emoção, uma reação orgânica ligada a essa ideia; segundo, o sujeito parte para a ação sem perceber que é uma ideia que o impulsiona, e seria mais exato aí falar em reação do que propriamente ação livre. A incapacidade de discernir a imagem experiencial da imagem nominal provoca a impossibilidade de evidenciar a imagem nominal como figura e como consequência direta disso a imagem nominal é confundida com a realidade. Tal qual o sujeito que, ao colocar óculos apenas vê o mundo reconhecível através das lentes, ao mesmo tempo sem ser capaz de ver as lentes. (RABTEN, 2008)

O sujeito, no entanto, por não perceber que há uma estruturação que determina sua ação, sente que essa ação é livre; viu a placa de uma lanchonete, percebeu-se com fome e decidiu comer. Durante uma conversa se sentiu agredido e decidiu agredir em resposta, sem se dar conta que as ideias de quem dialogavam não eram agressivas de per si, mas a sensação de agressão estava na reação da própria pessoa a essas ideias; assim, as ideologias se perpetuam, ensinando reatividade diante de certos conceitos e às pessoas que os professam. Tão estreita é a dominação de uma ideologia quanto mais conceitos não possam ser pensados sem reações desagradáveis; ao extremo, qualquer conceito palavra exógena à ideologia com a qual se está identificada é sentido como ameaça, desperta reação simpática e consequente redução da imunidade e a oxidação do organismo, bem como o sentimento de medo.

Essa associação entre sentimentos e pensamentos que passam despercebidas do ser humano moderno em sua ação cotidiana é a base, igualmente, da ação da propaganda de massa tanto para o consumo como para a doutrinação política. Ao formar via condicionamento neuroassociativo acoplamentos estruturais e padrões de reatividade limita a capacidade de responder. A reatividade limita a responsividade. Isso pode ser compreendido como um cercado composto de reações a palavras. Os valores das pessoas, a elas associam como sendo bom ou ruim, desejável ou indesejável determinam sua capacidade de se unir umas as outras e influenciam os resultados de suas interações e de suas ações coletivas. As ideologias se infiltram nesses valores provocando associações negativas com as palavras utilizadas pelos adversários da ideologia e assim mantém as pessoas longe do limite do cercado.

Dessa maneira se pode formar mais uma imagem do que se propõe com exercícios de desidentificação dos pensamentos, que se possa pensá-los sem reações corporais pré-determinadas. O sujeito pode então escolher em que acreditar e como se comportar percebendo relações de contraste entre pensamentos utilizando da lógica, da retórica ou da estética.

Na medida em que pode escolher não reagir compelido por aversões e apegos condicionados por outrem, mas pode iniciar a caminhada em direção ao lugar interior de onde se pode verdadeiramente escolher. O ser humano é frequentemente iludido pelo mito da liberdade (TRUNGPA, 1995) não percebe seu próprio aprisionamento aos condicionamentos de sua percepção e decisão, pois não reconhece sua natureza. Felizmente a liberdade é eventualmente possível desde que se possa escolher seu próprio discernimento do princípio ético e da resposta a esse, na medida em que desse lugar interior se consegue tanto pensar livremente como influenciar seus condicionamentos. O primeiro passo é reconhecer os pensamentos.

Para observar as ideias e pensamentos é necessário entrar em um *estado de exceção* no qual o sujeito precisa parar a ação para observar os pensamentos, mesmo que seja por um instante; quando se está em atividade, “o pensamento é o elemento inobservado da experiência” (STEINER, 2000) isso se dá pela função ordenadora que a imagem mental tem na vivência do mundo pelo sujeito; a polaridade fundamental - percepção e concepção- não é percebida quando o sujeito interage com um objeto qualquer, pois para ele esse objeto é percepção de algo externo, na medida que imagem nominal do Eu material está apoiada na

imagem nominal de objetos externos materiais. Se, subjacente a esta fusão, o sujeito se dedicar por um instante a observar o que na experiência são sensações, pensamento e ideia (percepções e concepções), perceberá que as sensações são um fluir desconexo, que apenas na presença ordenadora da ideia (da concepção) se apresentam como um objeto.

Senti a mudança, hoje meus pensamentos estão mais livres, soltos, eu não passo mais horas esquecidas pensando nisso ou naquilo, ou como aconteceu ou como eu penso que vai acontecer, o coração está mais sossegado, a cabeça mais sossegada e de repente parei e pensei: puxa vida! Eu não estou mais pensando nessas coisas, esses pensamentos não estão mais me incomodando, será que estou perdendo a sensibilidade, será que estou envelhecendo e não vou ligar mais pras coisas, pros pensamentos? Não... É a capacidade de pensar, de libertar a mente que você não pode deixar a sua mente presa, cativa, amarrada, têm que dar espaço, abertura, caminhos e aí o resultado não tem outro, é aquele alívio, aquela serenidade, tranquilidade, uma tranquilidade que só a pessoa, a própria pessoa que experimenta que sabe o que sente. (Gardênia) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Gardênia se refere a seu próprio processo em três etapas. Primeiro, quando passava “*horas esquecidas pensando nisso ou naquilo, ou como aconteceu ou como eu penso que vai acontecer*”, referindo-se à identificação com as ideias e histórias, e que passava horas revivendo e sentindo em seu organismo as consequências desses filmes mentais. Ao reconhecer esse processo ela expressa que seu coração e sua cabeça passaram a estar mais “*sossegados*” devido à capacidade de pensar e de “libertar a mente”.

No entanto, num segundo momento, ela se percebeu sem se incomodar com as preocupações com o futuro e mágoas do passado e se sentiu desterritorializada, sem se reconhecer, e se refere a essa reação com o questionamento “*será que estou perdendo a sensibilidade?*” Essa preocupação evidencia um movimento do hábito de se preocupar. Por ser um hábito, mesmo quando não se está preocupando com as coisas que podem acontecer se preocupa com a autoimagem associada à preocupação. Movimento interno que pode provocar o retorno ao ciclo vicioso obstruindo a superação da preocupação habitual.

No terceiro momento, ela afirma com convicção “é a capacidade de pensar, de libertar a mente”; faz, portanto, uma associação direta entre a “*capacidade de pensar*”, que é normalmente associada ao pensamento crítico e sistemático, com a capacidade de “*libertar a mente*”, e justifica que a razão para tal é que, antes de aprender essa liberdade, seu tempo era tomado por preocupações, e a falta de tranquilidade impedia o pensamento sistemático e claro sobre suas questões mais importantes. Passou a se dedicar ao estudo e reflexão de como

educar crianças a serem livres, já que se encontra responsável pela educação de suas netas diariamente.

Em seguida, comenta o “*alívio*” e a “*serenidade*” que “*só sabe quem sente*”, os quais naturalmente decorrem de “dar *espaço*, *caminhos* e *abertura*” na mente, reforçando a importância da “*Aceitação*” e da “*leveza*”, comentados na superação das dificuldades iniciais. É interessante que vez após vez se afirme que a *serenidade* não vem por uma técnica com a qual finalmente se conseguiu controlar a mente, mas de dar *espaço* e *abertura* para se experimentar o pensar; uma ideia que não é experienciada como tal, toma o controle e determina a interpretação subjacente da situação.... A crença em uma identidade contínua gera a constante busca de reafirmação dessa por interpretação dos pensamentos em coerência com a identidade a ser mantida. Quando esse processo de manutenção é interrompido no *estado de exceção*, que é o reconhecimento dos pensamentos, se manifesta uma momentânea angustia e desterritorialização, na qual o sujeito parece tentar procurar relações causais com seus pensamentos e a interpretação de si mesmo, as reações desagradáveis se intensificam antes da “*serenidade*” que vem com “dar *espaço*, *abertura* e *caminho*” e “*libertar a mente*” (Gardênia).

É preciso distinguir diferentes experiências de processos mentais que são igualmente chamadas de pensamentos. Para clareza utiliza-se no Atentamente de três palavras cotidianas para indicar níveis de complexidade de concepções; utilizando uma metáfora linguística se pode dizer que o pensamento é como a palavra, a ideia como a frase, e a história como o parágrafo.

Pensamento	Palavra
Ideia	Frase
Historia	Parágrafo

Tabela 4: correlação metafórica entre estruturação do pensar e construção da linguagem

Do ponto de vista do desenvolvimento atual dos programas de *mindfulness*, importa bastante a distinção entre ideia e pensamento. Isso, pois, por exemplo, o programa inglês (*Mindfulness based cognitive therapy* - *MBCT*) pesquisa a redução da hiper-reatividade cognitiva considerando essa a principal qualidade protetora em relação à depressão, mas quando descrevem a redução da hiper-reatividade cognitiva, apenas descrevem

fenomenologicamente e se referem à desidentificação no primeiro estágio, a desidentificação com as ideias.

Mark Williams, indubitavelmente um dos principais responsáveis pelas evidências a respeito da eficácia na prevenção secundária da depressão e cocriador do MBCT, psicólogo cognitivo que se aproximou da meditação em busca de terapias eficazes para prevenir depressão, escreve:

Não precisamos de linguagem como intermediário entre nós e o mundo; nós podemos experimentá-lo diretamente através de nossos sentidos. Nós somos capazes de diretamente experienciar coisas como os sons dos pássaros e o perfume das flores e a visão da pessoa amada sorrindo. E nós sabemos tanto com o coração quanto com a cabeça. Pensamento não é tudo em nossa experiência consciente. A mente é maior e mais abrangente que pensamentos apenas. (WILLIAMS, PENMAN; 2011, p. 11)

Sua proposta de que as pessoas se treinem para sair do modo *fazer* para o modo *ser*, e experienciem as coisas diretamente, pode ser um esforço de comunicação com um público mais amplo, por ser senso comum e estar em acordo com a vivência não investigada de um realismo ingênuo; mas ela não está em acordo com a experiência de praticantes um pouco mais experientes, não está em acordo com a compreensão das descrições das experiências dos participantes no presente trabalho, não está em acordo com a filosofia ligada à meditação e não o está em acordo com a neurofenomenologia.

Por realismo ingênuo, aqui, o presente trabalho se refere a um ponto de vista que percebe o mundo como dado à percepção do ser humano sem a participação dele. Os objetos dos sentidos apenas se dão; “*somos capazes de diretamente experienciar coisas como os sons dos pássaros e o perfume das flores*”(WILLIAN, PENMAN; 2011, p. 11). Essa visão denota que aquele que a professa não compreendeu a participação da concepção, imagem experiencial e nominal, na apreensão de quaisquer objetos, linguagem e os conceitos aprendidos não são necessários para percebê-los. A percepção é emoldurada pela concepção e apenas em estado de exceção se pode apenas perceber, mas nunca a um objeto, muito menos a algo que claramente depende de imagem nominal e desperta um acoplamento estrutural todo particular associado à musicalidade e emoção como o canto de um pássaro.

Os autores Willian e Penman (2011), com essa afirmação, demonstram um entendimento inicial da disciplina da meditação. Há, portanto muito que, a disciplina científica que pesquisa *mindfulness*, aprender com as instruções dos meditadores e experientes. No programa ao que se refere o livro desses autores do qual a passagem acima foi extraída, Willian e Penman (2011) ensinam o que chamam de *Meditação dos Sons e*

Pensamentos (Sounds and Thoughts Meditation); a proposta é que a pessoa observe os sons e ideias que emergem na mente, observando a similitude com que elas vêm e vão; muitos dos exemplos tradicionais são usados como a noção do fluir do rio, e que não há certo e errado, mas, em certo ponto, comentam uma passagem elucidativa da experiência dos autores:

Dana descobriu que algo estranho acontece quando ela se vira para o pensar: “Quando eu estava focando nos sons, então os pensamentos vinham espessos e rápidos interferindo com os sons, mas quando eu comecei a focar neles, os pensamentos pareceram sumir.” Isso frequentemente acontece. Na luz do dia os pensamentos parecem tímidos. Por que será isso? Podemos pensar assim pensamentos consistem em momentâneas faíscas de atividade em uma rede no cérebro, seguidos de uma mais lenta cauda de atividade através de uma muita mais ampla rede de atividade. A faísca pode ser um “pulso” muito curto (provavelmente correspondendo a uma breve imagem), mas o que nos pensamos como “pensamento” é composto de ambos: o pulso momentâneo e da cauda que o segue (...) o ato de trazer a atenção plena para o processo de pensamento dissolve a cadeia de associações deixando apenas os pulsos e não demora muito até que os pensamentos percam seu momentum e caiam na areia, claro que logo há um espaço na atenção e os pensamentos retornam. (WILLIAMS, PENMAN; 2011, p. 148)

Nessa passagem fica claro que, seguindo a nomenclatura apresentada por Zamba Chozon (comunicação oral) o que no Atentamente é chamado de ideia, no MBCT é chamado de pensamento, e o que no Atentamente é chamado de pensamento não tem propriamente um nome no MBCT; mas nessa passagem acima, a única a respeito no livro, eles são referidos como *faíscas* ou *pulsos*. Apresentam essa metáfora num contexto de uma explicação fora do campo da experiência, tratando como um isto do organismo, escolhendo uma imagem de uma rede neuronal disparando para explicar o que seria um pensamento, e relacionam com a experiência dizendo simplesmente que essa faísca ou pulso *provavelmente correspondendo a uma breve imagem*.

Ao fazer tal afirmação se contradizem, pois certamente que esse pulso intermedeia a percepção e não se pode dizer que *somos capazes de diretamente experienciar coisas como os sons dos pássaros*; mas os autores o fazem descrevendo o fenômeno *de fora da experiência*, e assim evidenciam o dilema no qual muitos cientistas modernos se encontram quando pensam a respeito da situação humana vivida, ao descrever uma visão idealista crítica (STEINER, 2000) na qual o ser humano está impossibilitado de qualquer acesso inequívoco à realidade, pois essa é experienciada somente por intermédio da configuração estrutural, sentidos, sistema nervoso, etc.. A realidade, aí, é tida, no entanto, como existente independentemente.

Por outro lado, quando os cientistas em geral procuram descrever sua experiência, o fazem a partir de um ponto de vista ingênuo e não sistematicamente treinado. É a descrição de um iniciante na meditação com as ideias de um crítico inclinado a negar a experiência como

fonte de qualquer saber. Mark Williams é sem dúvida um nome de grande contribuição para o campo, os programas derivados de seus trabalhos trazem grande benefício. É notável que até mesmo nele essa dicotomia se manifeste de maneira não refletida, quando uma das principais potencialidades da disciplina da meditação é auxiliar nesse alinhamento entre experiência e posicionamento filosófico-científico.

Apesar de elaborar um programa sobre as bases da desidentificação com pensamentos, Mark Williams ensina uma meditação sobre sons e ideias, a razão para isso é explicada no fenômeno descrito acima, no exemplo de Dana em seu texto. (WILLIAMS, 2011). Ou seja, quando seus estudantes se voltam diretamente para os pensamentos não conseguem em pouco tempo reconhecer as imagens mentais experienciais e nominais misturadas com as percepções, compondo os objetos a seu redor e por essa fusão creem não ter pensamentos. (WILLIAMS, 2011). Na experiência dos participantes do Atentamente não é correto dizer que os “pensamentos sejam tímidos”, o que é correto é dizer que rapidamente se torna subjacentes e misturados com as percepções, ou seja, há a identificação com o pensamento e ele segue operando subjacente a organização das percepções. (MERLEAU-PONTY, 1999)

Essa descrição que Dana faz no livro de Williams e Penman é muito comum na quarta e quinta semanas do Atentamente: a pessoa tem a experiência de que os pensamentos sumiram diante do ato de observá-los, eles estão na noção de corpo, de outro e na rotulação de sons, etc. Se realmente os pensamentos perdem seu *momentum*, então o sujeito vivencia um estado de indistinção como um espaço no qual não há sujeito ou objeto de consciência. Se realmente pudéssemos sentir nosso pé sem a mediação de imagens mentais, como poderia haver o fenômeno do membro fantasma? Ou as distorções de imagem corporal na anorexia? No Atentamente então se usa a palavra *pensamentos* para a ampla variedade de concepções mentais, imagens, discernimentos, que muitas vezes estão misturados na própria percepção do sujeito.

Sem *pensamentos* não é possível experienciar o som de um *pássaro*, não seria possível saber que é de um pássaro e não haveria apreciação. Assim, num fenômeno aparentemente que se apresenta do mundo como apenas percepção, como afirma um realismo ingênuo, quando da observação atenta se torna evidente que há percepção e concepção na emergência desse fenômeno, essa convicção apareceu vez após vez nas entrevistas.

Uma vez, quando do acompanhamento de grupos do Atentamente, durante o compartilhamento das observações, uma pessoa relatou que não ouviu *pássaro*, mas *patativa*,

um tipo de pássaro, para o resto do grupo era ouvir pássaros, para ele, era ouvir uma patativa cantando, já que ele tinha o conhecimento de discernir sem esforço intelectual, apenas espontaneamente reconhecer de que tipo de pássaro se tratava, apenas ele sabe que é uma patativa; da mesma maneira uma criança pequena poderia ouvir o som e não ter o discernimento de que se tratar de um pássaro ou outro animal, e ainda uma outra pessoa poderia se enganar pensando se tratar de um pássaro quando não era.

Na prática, então, se deve, para observar diretamente os pensamentos, estar atento quando eles se manifestam na composição da imagem corporal, ou na localização espacial e no discernimento de sons, observando indistintamente os pensamentos *soltos*. Quando o praticante pode observar indistintamente os pensamentos que emergem na composição direta da experiência do mundo ao redor, essa experiência descrita por Dana de ausência súbita de ideias não se dá tão rapidamente com a ausência súbita de pensamentos, pois seguem discernindo as sensações, sons etc. A ausência de pensamentos, quando esses perdem o *momentum* será sentida como um lampejo de espacialidade para além de sujeito e objeto.

Me deitei e nesse deitar foi quando eu consegui, sem dormir por que eu queria entender o que tava acontecendo e encontrei esse ponto de luz que abriu, acordei! (acordei não né), voltei sorrindo e meu marido perguntou pra mim: o que aconteceu, viu pássaro verde foi? Aí eu disse: acho que eu vi mais do que isso, eu vi um bando deles, você entendeu. Porque eu pude ver uma luz pra mim onde não existia, foi dessa maneira, e hoje eu já faço sentada, em pé, no chuveiro, na parada de ônibus, em qualquer lugar, simples assim. (Núbia) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Assim, o que ela está querendo apontar quando se refere a esse ponto de luz? Que devido à pergunta do marido ela compara com o pássaro verde (pássaro mítico da felicidade que é buscado, mas que é difícil de ser encontrado). Mas ela acrescenta que não viu apenas um, mas um bando, e pode ver luz onde antes achava que não existia, e agora pode ver essa luz sempre que se observa, “*sentada, em pé, no chuveiro, na parada de ônibus, em qualquer lugar, simples assim*”. Está-se falando de algo tal qual o *mel de urucu*, ou seja, é necessário que se experimente para conhecer, pode-se no entanto, descrever essa luz como *lampejos de espacialidade*.

Aquele céu tão grandioso, tão distante, estava bem perto de mim, no meu coração. Depois da meditação, quer dizer, esse céu que você vê tão distante, que você quer entrar, que você quer alcançar é um céu que pode tá em sua volta, um céu que pode tá em seu coração, nas pessoas que você ama, nas pessoas que você quer amar, é esse céu que existe (Gardênia) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo).

A conscientização pode se dar por dois caminhos: o primeiro é a conscientização de fenômenos sutis a partir do uso adequado de concepções, um caminho de diferenciação e desdobramento, em que se usa a discriminação da educação do pensar para se conscientizar de fenômenos que antes não eram percebidos. Esse é o caminho que as ciências modernas e pós-modernas têm investigado com excelentes resultados.

O segundo caminho é a conscientização da base, que não se dá a partir do desdobramento de concepções, mas a partir da tomada de consciência dos processos inerentes à própria atividade dos processos mentais, na conscientização direta de processos vividos. Esse é o caminho que a tradição atenção-conscientização percorreu em sua linha de investigação. Esse saber sobre si é inseparável da transformação pessoal. Deve-se mais ainda estar atentas que certas transformações pessoais apenas se dão acompanhadas da transformação interpessoal. Esses lampejos de espacuosidade são como reconhecimento de instantes de aberturas de possibilidades. É apenas o primeiro estágio do reconhecimento da base de liberdade da mente, os primeiros lampejos.

É proposto no Atentamente que o retorno da meditação para a interação se dê lento e o mais atentamente possível, pois no ato de retornar da meditação para os hábitos cotidianos se tem uma grande oportunidade de perceber como os pensamentos e outras percepções compõem a experiência corriqueira. Quanto mais profundo um meditador consegue sossegar e repousar seus processos mentais mais oportunidade de reconhecer a operacionalidade desses processos na medida em que voltam a operar reconstituindo a percepção comum do que está envolta e do si mesmo.

Esse é um ponto fundamental para compreender a contribuição da meditação para o conhecimento humano, em se treinar em estados de consciência mais básicos; ao retornar, o meditador pode contemplar as etapas de composição da experiência diretamente, assim que os meditadores compõem suas asserções sobre a organização da mente humana, a partir de observações repedidas e pelo diálogo e comparação de achados entre meditadores.

Assim, quando se utiliza no Atentamente a palavra *objeto*, não se está referindo a uma entidade existente para além da percepção do *sujeito*, mas uma coemergência entre percepção do *sujeito* e *objeto* percebido. Por isso, diz-se que, se o sujeito mudar suas lentes de desejo para aversão, o objeto muda, o que antes era algo desejável e atraente passa a ser algo incômodo e repulsivo. Para alguns, no caso, o objeto permaneceu o mesmo, o que mudou foi a disposição do sujeito em relação a ele. Aqui, apenas se afirma que não é essa a definição de

objeto utilizada, mas o *objeto* como percebido pelo *sujeito*. A palavra a ser usada para algo que supostamente existe independente da percepção do *sujeito* pode ser *coisa* ou *matéria*, se assim for necessário para comunicação. O uso da palavra *objeto*, no sentido proposto, é importante para se compreender como os *objetos* têm uma participação importante na identidade do *sujeito*. Em outras palavras, o *sujeito*, ao participar da composição dos *objetos* sem perceber que o faz, atribui a eles uma existência independente que logo depois toma emprestado para formar uma noção de *sujeito* existente (CHOZON, 2007).

Do ponto do discernimento das diferentes condições necessárias para um *objeto* aparentar existir para um *sujeito*, o pensamento é absolutamente necessário; sem concepção as percepções se apresentam como que dispersas e sem coerência. É apenas na presença do elemento intencional que um *objeto* pode emergir como o movimento do galho de uma planta, ou o canto de um pássaro. Por outro lado, quando a atenção se volta para os processos mentais diretamente, o praticante entra em um estado de exceção no qual sem a atenção ao que entra pelo contato com os sentidos externos, o próprio fluir do pensar é percebido e um processo de descondicionamento das reatividades em relação aos pensamentos estabelecido.

Quando se está na observação atenta, momento a momento, do pensar e do sentir, as emoções não se manifestam, eles não têm como se manifestar. Essa afirmação que busca exemplificar o processo de contribuição de conhecimento a partir da meditação vem da observação direta do autor, confirmada pelo diálogo com Zamba Chozon, confirmada pela literatura e encontrada nas descrições dos participantes, os quais afirmam que o pensamento “*por ser solto não tem como ter reação*” (Diana); essa reação seria a própria emoção, raiva, medo, etc. As emoções se manifestam na presença de condições necessárias, sem a presença de todas as condições elas não se manifestam. A intenção, como disposição interpretativa, e o discernimento (pensamento) são necessários à manifestação das emoções. É em primeiro lugar necessário que se discirna uma situação ou uma pessoa como tendo um conjunto de características para despertar uma emoção, e segundo a interpretação do que se sente seja caracterizada como desprazerosa para que o sujeito aja ou não aja diante da necessidade de lidar com o incômodo.

Por exemplo, A raiva *agita a mente através de ser incapaz de suportar ou através da intenção de prejudicar o objeto* (RABTEN, 2008) para que a raiva se manifeste, segundo Geshe Rabten (2008), um de três objetos precisam estar presentes: um objeto ou ser que nos prejudica, o sofrimento que ocorre de se sentir prejudicado ou as razões pelas quais estamos

sendo prejudicados. É claro que a noção de ser prejudicado necessita de interpretação por parte de quem assim o sente, o sentido que se atribui a ação do Outro é a causa imediata da raiva. Quando o sujeito tem uma regra de comportamento desrespeitada por Outros pode sentir imensa raiva, por outro lado pode ter que suportar dor imposta por Outro sem sentir raiva, se o interpretar como parte de um procedimento necessário de saúde, por exemplo. As emoções aparentam emergir sem a participação do sujeito e por isso podem ser equivocadamente compreendidas como percepções, mas a emoção necessita tanto de percepção como de concepção para se manifestar. Isso é importante, pois as concepções podem ser resignificadas pelo sujeito desde que esse possa ser capaz não reagir aos condicionamentos antigos e sair de círculos viciosos de concepção-emoção.

Esse é uma grande potencialidade de tal abordagem, pois muitas vezes as pessoas procuram o programa em estados extremos de sofrimento e são inicialmente apresentados a um processo de aceitação e de desenvolvimento da atenção característicos de *mindfulness*, na segunda parte do curso, a partir da investigação no próprio processo de pensamento, sentem de início um desconforto ao perceber a movimentação do pensamento sem serem ainda capazes de desidentificação, mas com algumas semanas de treino cotidiano depois relatam “*aquele alívio, aquela serenidade, tranquilidade, uma tranquilidade que só a pessoa, a própria pessoa que experimenta que sabe o que sente*” (Gardênia); é uma tranquilidade que não vêm da supressão, mas do reconhecimento dos eventos mentais e, eventualmente, do reconhecimento da própria *espaçosidade* da mente.

É difícil, geralmente, às pessoas compreenderem as implicações de tais constatações, por apenas buscarem entender intelectualmente; *é como o mel de urucu*; o caminho para compreender tais asserções é, no entanto, apenas investigar o fluir dos próprios pensamentos sem aceitação ou rejeição, sem exagerar nem denegrir.

Muitas coisas ruins vinham na minha cabeça e eu segurava aquele pensamento, chegava até a *construir uma tragédia* (...). Eles vêm muito não de uma coisa só, mas muitas coisas, muitos pensamentos. Eu *deixo vir e deixo ir*, ele vem, eu sei que vem porque *a mente ela é livre, ninguém bloqueia, ninguém segura*. (...) Só comecei a perceber a depois da meditação. (Gardênia) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Se familiarizar com a dança dos pensamentos e se descobrir sendo capaz de permitir esse fluxo de pensamentos, sem a necessidade de intervenção. Abre-se uma nova possibilidade no pensar, pois a formação de ideias mais e mais podem se dar pela associação de pensamentos buscando clareza na representação de conceitos escolhidos diante dos

resultados intencionados, e menos por restrições devido a reações corporais desagradáveis associadas a pensamentos e ideias específicas.

“A mente ela é livre, ninguém bloqueia, ninguém segura” (Gardênia). Uma das características dos pensamentos é essa experiência que não é possível segurá-los por mais do que um momento, que a mente segue seu fluxo; essa é uma descrição bem diferente daquela de quem apenas percebe no nível mais elaborado das ideias, porque nas ideias é aparentemente possível segurar. Mas um olhar mais detalhado revela que o que se está aparentemente segurando não é um nível mais fundamental um pensamento, mas uma circularidade de pensamentos que se revezam, dando a impressão, se vistos apressadamente, que são uma única coisa estável. Mesmo numa imagem qualquer como a de um pato, por exemplo, temos a impressão que podemos segurar a ideia de um pato na mente por um certo período de tempo, mas se olhamos com mais atenção vemos que ângulos diferentes do pato se revezam com pensamentos que localizam as sensações no corpo do observador e esse observador no espaço a seu redor.

A investigação do que acontece nesse nível de detalhe pode ser extremamente libertadora no sentido que apresenta inúmeras oportunidades de um novo ponto de vista a respeito de padrões repetitivos de sofrimento. *“Só comecei a perceber depois da meditação”*; tal dito expressa que é uma experiência de si, uma percepção mais apurada do que é a mente é e de como é seu funcionamento, coisas que o sujeito geralmente não percebe espontaneamente, não aprende na escolaridade, mas que ele precisa conquistar por si a partir da curiosidade de observar a si mesmo e investigar sua observação da vida sem interferências *a priori*. Para isso, a intenção aberta que aceita observar o que é agradável e desagradável é estratégica, pois o que se pode perceber é mais fundamental, mais básico que a própria distinção de agradável e desagradável, e se essa distinção permanece classificando a experiência, essa distinção vela a possibilidade de reconhecer essas constatações fundamentais a respeito dos processos cognoscitivos.

Consigo hoje ver com mais clareza, não me ateno a eles tanto. No começo eu me achava retardada porque eu sempre pensava em unicórnio, fofinho de pelúcia, sempre pensava, volta e meio eu pensava nesse danado desse unicórnio. Eu cheguei a perguntar: Eu tenho pensamentos repetitivos, isso quer dizer alguma coisa? Uma metáfora: Esse unicórnio, às vezes não quer dizer nada, achei bonito e pronto, achei feio e pronto. Enfim não quer dizer nada, é uma coisa que eu vi na rua, que me chamou a atenção, pois era colorido, diferente, pois nunca vi unicórnio rosa, enfim. Hoje eu já aceito mais, veio eu digo, ok. Canalizo melhor, se posso usar o que vem para a criatividade eu uso. “HA isso é interessante, dá para eu usar isso para uma certa criatividade aqui”. (...) Eu não sei se existe isso, mas eu acho que, eu leiga, é difícil se identificar ou se conhecer a partir do pensamento, esse pensamento que

agente observa, porque esse pensamento que a gente observa é meu, é uma experiência que eu tive e alguma coisa que eu lembrei e não sei nem por que lembrei. (Diana)

Diante dos pensamentos emergindo *soltos* com grande variedade de temáticas, e à medida que se vai reagindo menos ao conteúdo e se pode estar atento ao reconhecimento do pensar, esse conteúdo que inicialmente era *selecionado* a ser cada vez mais diverso e fluído. Essa seletividade na tomada de consciência do pensar tenha a função de manter coerência da identidade; atribuindo estabilidade, significado e auto-existência a processos que são *contínua mudança*.

Diante a essa mudança o sujeito se vê confrontado por um dilema devido não conhecer ainda os resultados de sua escolha: Por um lado, pode continuar a buscar coerência interpretativa nos pensamentos que surgem e assim suprimir sua liberdade mantendo-se numa zona de crenças aparentemente seguras, mas causadoras de sofrimento, se assim o fizer, seguirá considerando pensamentos como positivos ou negativos, e seguirá na luta por serenidade diante da impossibilidade de ter apenas pensamentos positivos e coerentes.

Atitude	Nas palavras da pessoa
Estar mais presente	Isso é um pensamento, estar com o outro, Sossegar, tranquilidade.
Questionar a percepção	Será que ele pensa isso? Perceber melhor meus botões.
Mudar de curso	Contornar bem, Escolher outra maneira de ver, Passei a me frear, quando vem o impulso eu digo não.
Reconhecer os pensamentos	Dar espaço, caminho e abertura a mente, deixar vir e ir, pensamentos soltos, não tem como ter reação.
Pensar melhor	Reconheci minha parcela de culpa, ver melhor o que o outro quer receber.

Tabela 5: Principais códigos das etapas de transformação pessoal e trechos das falas dos informantes que os exemplificam.

Ou a alternativa expressa aqui por Diana: liberar o pensamento a se manifestar independente de seu conteúdo, e se convencer que não é por seus pensamentos que poderá se conhecer; os rótulos de uma identidade que necessita de constante manutenção e busca por coerência são colocados inevitavelmente entre parênteses, já que são como todos os outros pensamentos, e a emergência de representações mentais como pensamentos que passam a ser *soltos* não acrescentam significado para a identidade do sujeito. Diana escolhe como exemplo a ideia de *unicórnio* rosa para ilustrar essa necessidade de coerência interpretativa e diz com humildade que pode até existir, mas na experiência dela considera *complicado* tentar se entender pela interpretação dos pensamentos. Ela, ao ser perguntada, confirma que tem deixado de se julgar pelos pensamentos que tem, diante da grande variedade de pensamentos sobre todos os tipos de temáticas; procurar interpretar e procurar coerência diante da emergência caótica parece inútil.

Eu já não digo mais que são só pensamentos, eu vejo pensamento como uma, vamos dizer assim, algo que faz parte da vida, *ele tá lá porque é essência* pra que o corpo fosse formado tudo tem que ter a sua essência, ele faz parte dela, então, eu procuro não misturá-los, eu respeito, eu me *permito que eles passem pela minha mente*, mas quando você falou isso aí vim descobrindo, como eu disse a você, acalmar a minha mente, esse acalmar eu comecei a batizá-lo como meu cantinho preferido. Aí quando você disse olhe, a mente ela vai acalmar, depois do pensamento de várias coisas, ela vai acalmar, mas é um lapso, muito rápido, essa parte de calma muito rápida,... Minha mente ela tá num repouso eterno ali, é como se eu tivesse num, em dois mundos ao mesmo tempo, mas é um mundo diferente, eu não vejo, não; eu só sinto. *É uma paz muito grande*, uma calma, uma calma nos olhos, é isso que eu quero te dizer. (Núbia)

Permitir que os “*pensamentos passem na mente*”, suspender a seletividade e apenas reconhecer que são pensamentos, não alimentados pela tensão de querer modificá-los, abre a possibilidade de se experimentar “*uma paz muito grande*”, isso porque essa paz não vem da supressão insustentável de pensamentos e impulsos, mas do reconhecimento de uma paz que não é perturbada pelo passeio dos pensamentos, pois ela é subjacente a eles. Quatro das seis entrevistadas descreveram a experiência dessa “*paz muito grande*”.

Os processos terapêuticos ordenados pela teoria fundamentada de Malpass (2012) são investigação, desidentificação com os pensamentos, foco no presente e mudança de atitude. Essa descrição de achar uma “*paz muito grande*” ou um espaço pode ser também considerada um dos processos terapêuticos já que o sujeito encontra um refúgio, um espaço onde pode

repousar em segurança. Esse processo é ainda muito pouco compreendido na psicologia ocidental, mas é extensivamente descrito na psicologia budista, o sujeito passa a conhecer um lugar de atenção focada e relaxada que é um lugar de repouso mental. Na psicologia budista esse estado é tanto considerado uma plataforma para a investigação de processos mais sutis da mente como é advertido que o treinamento extensivo nesse estado não leva ao esclarecimento, mas apenas a cessação momentânea da confusão.

Todos os meditadores com alguma experiência conhecem esses estados nos quais o conforto e bem estar é maior que em qualquer atividade externa. Não há necessidade de imaginar esses estados, essa imaginação pode acabar bloqueando o caminho. O caminho é simplesmente a aceitação e permitir aos pensamentos virem e irem, repouso e sossego eventualmente se manifestam tentar voltar a ter uma experiência passada apenas congela e obstrui o fluir natural. Quando essa experiência passa a se repetir na vida, quando encontra esse “cantinho especial”, passa a ser um importante processo terapêutico já que disponibiliza calma e bem estar em praticamente qualquer momento, regulando os padrões de luta e fuga, harmonizando o processo de valoração dos vários aspectos da vida, trazendo a segurança interior de quem conhece um lugar de paz em si mesmo. Pode então se relacionar com os outros a partir da gratidão de conhecer a paz interior.

4.3 Transformação interpessoal

O sujeito procura culpados por seus sentimentos. Isso porque impor ao outro a responsabilidade sobre como a pessoa se sente é uma das principais características da rejeição da experiência. Essa atitude é ilustrada tradicionalmente como um homem que atingido por uma flecha venenosa procura descobrir quem o atingiu, em vez de perceber os sintomas do ferimento e procurar antídotos (SHANTIDEVA, 2013).

Muitos relatos de participantes expressam como a influência de pensamentos na percepção provocava sofrimento e descontrole emocional. Igualmente relatam como essas lentes emocionais dificultaram seus relacionamentos interpessoais. Apenas quando passaram a aceitar seus sentimentos puderam estar presentes com os outros e reagir menos internamente e externamente, superando as dificuldades. Como alguém que atingido por uma flecha venenosa procura primeiro se curar do veneno.

Esses sentimentos de raiva, de não me sentir amada, de saber que existia aquele amor, mas ele não era expressado e também porque eu também não soube expressar

esse amor, isso aconteceu com relação à minha filha, eu sei que ela me ama muito e eu a amo muito, mas eu não sabia externar esse amor, então, a partir do Atentamente e de tudo eu comecei a me observar, mais porque eu não me sentia amada e responsabilizava o Outro, e vi que não era, a responsabilidade estava em mim. Comecei a estar mais presente, a me perguntar como eu estou, o que posso fazer, isso é um pensamento, será que ela pensa isso? E a partir daí eu comecei. (Sara)

Sara expressa que começou a investigar esse incômodo “não se sentir amada” e como responsabilizava o outro. A partir dessa observação pode reconhecer que “*a responsabilidade estava em mim*” (Sara). A identificação com ideias pode ser devastadora num relacionamento, que fica espremido entre reações condicionadas, o mundo aparenta ser injusto e insensível e a pessoa pode mesmo não se sentir amada por não enxergar o amor ao seu redor. Estar no mundo sem si sentir amado ou amada, aumenta o estresse e o risco de adoecimento além de que reduz a contribuição social da pessoa.

Qualquer sentimento é como o mel de uruçú, o rótulo apenas indica, mas não representa fielmente a riqueza da vivência. Ao ser investigado de perto qualquer emoção se manifesta como uma série complexa de momentos de experiência. Observar esses momentos um a um é examinar com mais precisão, o que possibilita novos pontos de vista sobre o que acontece. Procurar evitar a experiência pode ser comparado a ver uma situação de longe e interpretá-la de maneira genérica e fixa; voltar-se à experiência momento a momento, por outro lado, é como se aproximar com a mente aberta a novas possíveis compreensões.

A intenção de perceber o que esta acontecendo independente de ser agradável ou desagradável é fundamental. Caso Sara não estivesse disposta a ver claramente sua participação em “não se sentir amada” por ser desagradável reconhecer isso, ela poderia ter bloqueado o caminho que a levou a finalmente experimentar amor mútuo na relação com a filha. Essa relação exemplifica como o desenvolvimento de equilíbrio conativo (intenção) e de equilíbrio atencional (desenvolvimento da atenção na respiração e pensamentos) pôde estabelecer equilíbrio cognitivo (o reconhecimento de sua participação nas dificuldades de relacionamento com a filha) e equilíbrio afetivo (se sentir amada). (WALLACE; SHAPIRO, 2006)

Investigar, portanto, se as coisas são mesmo como se pensa que é, pode ser um rápido catalisador de novos pontos de vista. Sara se refere a dois movimentos associados à melhora no relacionamento, “*estar mais presente*” e colocar *entre parênteses* as suposições sobre outrem, como expressa na pergunta “*será que ela pensa isso?*”.

Essas duas atitudes foram encontradas em outros estudos qualitativos: A primeira, estar presente com os outros, é uma das características principais da transformação

interpessoal associada ao cultivo de *mindfulness*, nas várias entrevistas do presente trabalho tal qual na literatura. Bihari & Mullan (2014) organizaram uma teoria fundamentada a partir do constructo *relating mindfully* (Relacionando-se atentamente) em um estudo qualitativo com participantes egressos do MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) e descreveram quatro processos de transformação: “*curtindo o momento*”, “*reagindo menos aos outros internamente e externamente*”, “*mudando de curso*”, e “*aumento da auto-confiança*”.(BIHARI ; MULLAN, 2014)

Sobre estar presente com os outros, Stefan, um dos entrevistados no estudo de Bihari & Mullan afirma: “*Parece que eu tenho recebido um monte de amor de várias pessoas (...). Provavelmente estava lá antes, mas eu nunca tinha percebido.*” (BIHARI; MULLAN, 2014). Na fala de Stefan, como na de Sara, há o destaque para uma carência de amor que associam à mente estar ocupada demais com julgamentos para perceber. Por não estar presente no momento com as pessoas, o sujeito perde a oportunidade de perceber o amor e se sente desamparado; essa associação é inferida das afirmações dos participantes de que ao treinar “*não se deixar distrair por pensamentos*” e “*estar presente com as pessoas*” (Núbia) possibilita “*externar esse amor*” (Sara), pois é preciso “*sentir e não só saber*” (Sara).

Essa associação tem especial importância, entre o treinamento de atenção-conscientização e o resultado do sujeito se sentir amado ou amada. Atitude de “*reagir menos aos outros, internamente e externamente*” (BIHARI; MULLAN, 2014) apareceu em todas as entrevistas, especialmente relacionada à *desidentificação com os pensamentos* e à pergunta “*será mesmo da maneira que eu penso que é*”? A reatividade a ideias dispara a reatividade emocional e perturba as relações. A linguagem utilizada degenera para pessimismo e agressão, a sensação de satisfação com o relacionamento, ou a produtividade se for uma relação de trabalho decai gravemente. Reagir menos a esses gatilhos permite evitar esse círculo vicioso por abrir novas possibilidades de interpretação dos sentimentos dos outros e de percepção da própria responsabilidade na emergência de suas emoções.

Da mesma maneira que é necessário estar com o outro para se expressar e perceber amor mútuo, é necessário também que emoções e padrões de grosseria não ofusquem as manifestações de compartilhamento sutil.

Muitas vezes a ignição desse sentimento não sou eu, é provocado por alguma coisa que me chateia, que me entristece, é como se eu tivesse um botão e aí alguém vai lá e liga aquele botão. Hoje eu já percebo melhor quais são meus botões de ficar com raiva, inquieta, já reajo melhor, já consigo perceber e dependendo da situação até sair, algumas vezes eu consigo contornar bem. (Diana) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Outras qualidades associadas ao treinamento continuado da auto-observação são a capacidade de “*perceber os seus botões*” e a de “*contornar bem*”. Essa percepção dos próprios limites e o reconhecimento das situações que provocam emoções intensas, “*perceber os seus botões*” capacita o sujeito a estar alerta diante das condições do surgimento de uma emoção avassaladora, diante de situações possivelmente intensas em termos emocionais. Quando o sujeito sabe quais são “*seus botões*”, pode intensificar a conscientização de seus pensamentos e sensações quando está diante das situações que os provocam. Quando a emoção já se tornou dominante, o sujeito pode então ser capaz de “*contornar bem*”, ou seja, não se deixar levar sem rumo pela emoção, mas ser capaz de, diante da situação estressora, manter discernimento e utilizar antídotos para não embarcar numa reação automática emocional com possíveis consequências graves, em outras palavras ser capaz de “*mudar de rumo*”.

Tinha um sentimento que tanto eu devia alguma coisa a Outros como os Outros deviam alguma coisa pra mim, eu sentia essa falta, essa necessidade. Por mais que você se empenhe em fazer alguma coisa por alguém você pensa que você não faz tudo e no momento de eu receber eu pensava que eu recebia muito menos do que eu precisava. Então eu querendo me tornar uma pessoa melhor, primeiro eu tenho que conhecer o que eu tenho de melhor em mim para poder dar, (...) conhecer o que eu tenho de melhor, de bom para que eu possa oferecer e assim automaticamente você recebe de volta aquilo que te satisfaz. (Gardênia) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

A transformação desse sentimento de dívida, inadequação e insegurança pode ser relacionado à categoria descrita por Bihari & Mullan (2014) como “*aumento da autoconfiança*”, Susie descreve nesse mesmo estudo:

Eu não assumo tudo para mim, ‘me desculpe, mas eu estou muito ocupada essa semana para ir aí te levar na cidade’ Ele ficou muito desapontado, muito chateado, e eu não conseguia lidar com isso antes... Eu então teria me sentido culpada e para baixo... E ou ia acabar levando ou ficando para baixo por isso... Agora consigo lidar com isso... Eu penso “sim claro que ele ficou desapontado, ele queria ir, mas ele é um adulto”. (Bihari & Mullan, 2014)

Gardênia descreve como “*Por mais que você se empenhe (...) pensa que você não faz tudo e no momento de eu receber eu pensava que eu recebia muito menos do que eu precisava*” e que a sua solução foi “*conhecer o que eu tenho de melhor*”; essa fala expressa a autoconfiança de saber o que no momento é o “*seu melhor*” e que ao mesmo tempo libera da sensação de dúvida. Assim, parece ser uma das características da transformação interpessoal relacionada à prática da atenção-conscientização, o potencial de dizer “*não*” a partir da capacidade de lidar com as possíveis consequências do estabelecimento do limite. Quando a pessoa diz “*não*” para o outro, portanto, deve lidar com a angústia de imaginar como o outro

se sente e lidar com a rejeição por parte desse, e se importando com os sentimentos desse, mas acreditando não ser realmente capaz de atender a seu desejo ou necessidade.

A pessoa com reatividade exagerada as suas imaginações teme essa decepção, causada por ser, possivelmente, o gatilho de uma espiral descendente no sofrimento psíquico. Ou seja, teme sentir culpa ao estabelecer limites e negar um pedido de outra pessoa. Por isso, a diminuição da reatividade aos pensamentos traz a liberdade de dizer “não”. Quando o sujeito se sente sobrecarregado, estabelece seu limite, pois agora acredita conseguir lidar com sentimentos de culpa e pesar caso a pessoa reaja com decepção ou mesmo raiva. Antes ele não estabelecia esse limite por medo de pensamentos catastróficos, ou seja, por identificação com ideias de reprovação e sofrimento exageradas e angustiantes. Desenvolve autoconfiança na capacidade de administrar os próprios sentimentos.

A pessoa pode, no entanto apenas desenvolver auto-confiança, mas estagnar num estágio intermediário de autodesenvolvimento, pois o sujeito pode deixar de seguir uma moral externamente imposta sem assumir valores para a ação. Em outras palavras a pessoa pode deixar de aceitar todos os pedidos de ajuda por medo de repreensão para atuar apenas de maneira autocentrada. Para ilustrar pode-se imaginar um profissional atuando num departamento onde submissão, desesperança e obediência são o padrão cultural. Acontece então que esse profissional desenvolve autoconfiança e passa a atuar como profissional liberal num campo dinâmico e competitivo. Ele passa, no entanto, a atuar autocentrado em suas qualidades e apenas vê em seus colegas competidores.

Sem se compreender como parte de um coletivo que tenha valores como princípio esse sujeito não dá os próximos passos em direção a cidadania (autoconfiança, autorrespeito e solidariedade). As contemplações éticas e o treinamento da intenção para o benefício dos outros são estratégias utilizadas para o desenvolvimento moral e da cidadania no Atentamente. Contemplando a felicidade e o bem-estar não só do ponto de vista individual, mas principalmente coletivo é que se pode realizar um programa de educação em saúde para a cidadania. Assim, estar mais presente com outrem deve servir como fortalecimento dos vínculos primários, reforço da autoconfiança, e como suporte, para reflexões éticas dos direitos e deveres sociais e formação de coletivos fundados em valores. A experiência de presença e encontro com o outro e a redução da reação interna e externa ao outro que provocam transformações intra e interpessoais são potencializados, no Atentamente, como catalizadores da cidadania e do desenvolvimento moral.

No trecho seguinte Gardênia expressa outro exemplo de situação cotidiana de mudança de atitude interpessoal, na qual se pode escolher lidar com o outro a partir da autoconfiança:

É uma família muito conturbada, muito sem pé, muito sem chão, entendeu? Eu tento mesmo, mas eu não posso pegar cada um e colocar no colo, colocava quando eles eram pequenos, sou a filha mais velha de todos, mais eu tento conquistar, eu tento doutrinar, eu tento chamar à realidade, ao que a vida importa; ao que a vida interessa daí. Peraí, eu vou cuidar de mim e quem queira se cuidar, quem aceitar, porque eu não vou ficar dando murro em ponto de faca. Assim eu vou deixar de fazer outras coisas, aí eu vou cuidar das outras coisas, eles riem, deboçam e tal, mas aí eu já nem ligo mais, aí já não me afeta mais, não me machuca, eu só faço rir, somente com eles, cada vez que eu saio, cada prática que eu vou, quando eu volto é aquela chacota, aquela brincadeira; e eu levo tudo na brincadeira, tudo na dança, não tenho atrito, não tenho briga, não tenho mágoa, essa chacota já não me faz mais mal, não me prejudica em nada e eles agora até aceitam, dizem que eu tô certa, que é isso mesmo, cada um tem que saber o que é bom pra si, eles dizem. Ainda bem que eles reconhecem, né... (Gardênia) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Aqui, Gardênia expressa sua escolha pela prática da meditação apesar das chacotas de seus vários irmãos e irmãs, todos adultos com suas próprias famílias morando num mesmo terreno herdado, e decide trilhar um caminho próprio buscando fazer uso das sabotagens dos familiares como combustível para sua prática de auto-observação, treinando-se para sentar em silêncio apesar de todo o barulho, e investigando. Libera-se assim, aos poucos, de reações automatizadas.

Mesmo com choro de criança, eu estou lá, aí a minha tia perguntou como eu conseguia me concentrar, fazer meditação aqui nessa sala, e eu respondi que fazia e que todo sábado, todo domingo e feriado. As crianças viajam com o pai e a mãe e eu fico sozinha, elas viajam na sexta-feira à noite e só voltam no domingo. Aí eu tenho mais tempo, faço diversas práticas. Eu percebo que quando eu abro a porta por volta de 12:30 ou 13h é só sorriso, sabe e assim eu passo o resto do dia, eu sei que todo mundo vai comentar, vai falar, um diz uma coisa, outro diz outra e eu só sorrio, ali eu passo o resto do dia. À noite, antes de deitar quando eu fecho a porta eu faço a meditação. (Gardênia)

Ela pôde estabelecer novos limites, continuando prestativa, já que cuida dos netos todos os dias quando os pais deles trabalham. Procurando não se deixar perturbar pelos que não querem ajuda, ela se disponibiliza a ajudar os que querem e a cuidar de seus novos afazeres de autocultivo e de participação coletiva.

Eu procuro ver tudo que existe em mim de bom, né, de saudável, de perfeito, que eu recebi de graça, recebi, né, na vida, o nascimento, por estar desfrutando da vida, abrir os olhos, enxergar, ver o sol que ilumina, a terra, respirar o ar, sentir o vento... Aí ouvir um som, alguém falando poder caminhar, dar um abraço, sentir o calor da amizade das pessoas que tão próximas, sentir a amizade das pessoas distante também que a gente sente, tenho muita gente distante, aí olhar o céu, sua grandiosidade (Gardênia) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Essa autoconfiança pode ser, na fala acima, associada à noção de circulação com dádivas fundamentais e com a mudança de uma atitude de carência e dívida para uma de prosperidade existencial. A partir da gratidão, diante da vida o sujeito se coloca num ser no mundo onde sente o impulso de retribuir diante da maravilha fundamental que agradece ao mundo. A *presença* como qualidade manifesta a partir de não se deixar distrair por concepções disfuncionais e reatividades emocionais possibilita a conexão com a beleza e a magnanimidade da própria vida, “*ver o sol que ilumina a terra, respirar o ar, sentir o vento (...). Olhar o céu, sua grandiosidade*” (Gardênia). Essa gratidão fundamental é experimentada sem a necessidade de asserções metafísicas, mas diante da imensidão com a qual se acostuma aquele que relaxa e reconhece as dádivas a seu redor.

Essa possibilidade de conexão laica e direta com a experiência alimenta a gratidão diante das dádivas fundamentais. Abre, por conseguinte, a possibilidade para trocas de dádivas significativas e curativas. (MARTINS, 2003) E, assim, o estabelecimento de autoconfiança que permite o pensamento e o comportamento autodeterminado. Por isso o sujeito pode realmente pensar e se comportar diferente de seu grupo imediato, pois sabe ser capaz de lidar com o sentimento de rejeição.

Essa autoconfiança também pode ser relacionada às dimensões da cidadania; o sujeito se coloca diante da vida em sociedade a partir de uma base de vínculos primários que o permitem arriscar-se a um processo de pensar próprio. A autoconfiança é o primeiro passo no caminho das outras duas dimensões da cidadania: o auto-respeito e a solidariedade. (LINS, 2009) A busca desse percurso formativo do cidadão é de grande auxílio na educação em saúde focada no aprendizado de concentração e conscientização, pois estimula a participação político-social nas dimensões da luta por direitos e da colaboração transformadora nas instituições. Uma tal educação em saúde é importante para o indivíduo assim como o é também para a sociedade; a abertura para o outro deve permear por isso as intenções para as ações.

O cultivo do reconhecimento das dádivas fundamentais, do ponto de vista individual e neurofenomenológico, pode ser interpretado como cultivo de gratidão e ampliação da experiência no cultivo de emoções sociais. Este mesmo reconhecimento de dádivas fundamentais pode ser visto, do ponto de vista sociológico, como a troca de dádivas, um elemento fundamental dos relacionamentos interpessoais e da coesão social. É, ainda mais, uma oportunidade de se desenvolver nas etapas da cidadania, se a investigação

fenomenológica pessoal é adequadamente inserida num processo mais amplo de reflexão sobre relacionamento interpessoal e sociedade.

Essa oportunidade poderia, no entanto, ser usurpada por uma visão distorcida de liberdade individualista e não caminhar para o auto-respeito e a solidariedade. A transformação interpessoal observada fortalece, nessa perspectiva, os vínculos primários dos sujeitos, aumenta sua autoconfiança. Mas para que essa autoconfiança se transforme em cidadania, duas outras etapas de reflexão e mudança de atitude são necessárias: o auto-respeito, que implica na luta por direitos, e a solidariedade, que se dá na participação efetiva na vida social.

Essa transformação dos relacionamentos interpessoais pode ser adequadamente compreendida, assim, como a mudança de atitude diante das trocas de dádivas. Os momentos de interação se deslocam de uma posição de carência que não reconhece as dádivas recebidas, para um posicionamento nas relações de uma situação de doação a partir da gratidão e que ao mesmo tempo está presente para sentir as dádivas recebidas. Essa mudança de posição pode explicar também as frequentes descrições da vontade de passar adiante o conhecimento que se recebe e o aprendizado que se alcança. O mesmo vale para o relato de alegria em participar da presente pesquisa para poder contribuir para que esses reconhecimentos estejam disponíveis a outras pessoas.

Os participantes descrevem se perceber capazes de estabelecer relacionamentos terapêuticos, ou seja, descrevem diversas situações onde se sentiram capazes de ajudar pessoas, consolar e orientar. Descrevem o aprendizado de uma “tecnologia leve”, de um saber estar com o outro que não implica em categorias ou conhecimentos cognitivos. De igual modo se dá na compreensão - a partir da teoria da dádiva - do processo de mediação xamânica curativa que ocorre na reconexão com as dádivas fundamentais, mediando a transformação interpessoal e intrapessoal a partir da troca de dádivas entre cuidador e cuidado.

É incrível você lidar com crianças e você perceber que a criança está te entendendo... E agora nós vamos ficar em silêncio e vocês vão fechar os olhinhos e pensar no céu, nas estrelas, num parque cheio de borboletas, elas todas voando, cada uma de uma cor, aí você tenta pegar, você tenta agarrar uma depois solta imaginando que cada uma é de uma cor e você tenta pegar uma e depois solta, foi uma maneira que eu achei de introduzir esse momento antes de dormir, e aí eu tenho visto que é muito bom. (Gardênia)

Gardênia explica como seu aprendizado pessoal transformou sua relação com suas netas, das quais passou frequentemente a cuidar com tranquilidade. Ela cita alguns exemplos de suas próprias propostas de meditação, com visualizações que, segundo ela, descobriu serem mais adequadas para as crianças dessa idade.

Minha nora, ela é complicada, uma pessoa muito difícil, mas assim, eu tento do lado e do outro se chegando devagarzinho. Já consegui contornar a situação, meu marido faz assim: não sei o que é que tu tem na cabeça não, porque ela não gosta da gente de jeito nenhum, eu disse: meu filho, não importa, não importa isso, ela tá fazendo bem ao meu filho, então, se ela tá fazendo bem ao meu filho ela está fazendo bem a mim, ela não sabe disso, mas ela vai acordar pra vida, vai entender. Eu beijo, eu abraço, eu mando algum presente, eu ligo pra procurar saber como está (Núbia)

A fala acima exemplifica essa posição de prosperidade, de ser capaz de doar dádivas sem esperar retorno imediato, mas confiando no potencial do ser humano, a partir de uma auto-confiança e da capacidade de responder sem se deixar levar pela reatividade dos condicionamentos e respostas automatizadas.

Ser capaz de não reagir às concepções e ideias abre a possibilidade de agir com compaixão mesmo que as pessoas estejam sendo agressivas, de modo que não se age em reação às interpretações do que as pessoas estão dizendo ou fazendo, mas se flexibiliza seu ponto de vista, escolhendo outro olhar. “Se ela tá fazendo bem ao meu filho ela está fazendo bem a mim, ela não sabe disso, mas ela vai acordar pra vida, vai entender”. Núbia age aqui a partir de um futuro conscientemente intencionado, escolhe interpretar hoje a relação com a nora a partir do ponto de vista de agir da maneira mais virtuosa.

É estar na disposição de possuir essas dádivas fundamentais, de sentir gratidão, que permite que o sujeito aja a partir de sua disposição interna e em possível dissonância com a agressividade de outra pessoa. Essa ação, que não é simplesmente reativa aos acontecimentos e interpretações habituais, mas que a ação se dá permeada pela consciência da intenção e dos processos mentais, podendo escolher como olhar a situação e escolhendo o maior benefício, é o que podemos chamar de Responsividade. Na revisão de Malpass (2011) foi nomeada “flexibilidade enraizada”, pois as participantes enfatizam essa característica de flexibilidade, ou seja, de ausência de rigidez, de poder optar, o que no Atentamente é chamada simplesmente de “Escolha”. O termo “enraizada” se refere à presença no momento; deste modo, está-se presente mas ao mesmo tempo há a escolha de como perceber e como responder à situação. Neste contexto, a “responsividade” depende da “flexibilidade enraizada”; em outras palavras, para ser capaz de agir conscientemente respondendo às necessidades das pessoas é necessário ser capaz de ter flexibilidade diante da experiência, enraizada na experiência e mesmo assim flexível nas possibilidades de compreensão e ação. Tal postura é diferente da reatividade, pois, nessa última, está ausente o elemento de flexibilidade, na medida em que aparenta haver apenas uma maneira possível de reagir emocionalmente à situação.

4.3.1 Olhar do outro

Um aspecto peculiar consequente do exercício de permitir o livre fluir das concepções é que o sujeito diminui a seletividade e o impulso de interpretar a razão pela qual tem essa ou aquela ideia. Isso muda a atitude do sujeito sobre seus pensamentos; em vez de procurar se compreender e saber quem é a partir das concepções que emergem espontaneamente, o sujeito passa a decidir a partir de sua intenção, e a presença dessa ou daquela ideia nada adiciona ou subtrai da autoconfiança do sujeito, nem o demove de sua intenção.

“É como se fosse um cinema projetando imagens e ali vêm coisas que eu vi, escutei, interpretei coisas que de certa forma não são minhas, mas alguém me contou uma coisa e eu entendo aquela história pelos meus olhos vamos dizer assim. Acho que é complicado tentar se entender até certo ponto só com o pensamento”. (Diana)

Essa liberdade que se permite pensar tal como quem assiste a um filme que não tem necessariamente qualquer relação com quem assiste (que pode vir de influências da mídia, de histórias etc.) libera o sujeito para explorar linhas de pensar que estão em dissonância com a identidade. Relacionar-se assim com os pensamentos faz com que o pensador não se reprima por pensar esse ou aquele pensamento, mas o resultado é, paradoxalmente, não atribuir energia a pensamentos “negativos”, os quais deixam de ser obsessivos - apenas vem e vão. Um aspecto intrigante do processo de desidentificação é que, já que o sujeito não se avalia por ter esses ou aqueles pensamentos, ele procura desenvolver estratégias de avaliar seu progresso em direção a suas aspirações de transformação intrapessoal, e uma estratégia referida é o “olhar do outro”, ou seja, a transformação interpessoal.

“O meu foco é em mim, a minha intenção é em mim muitas vezes, só que não reflete em mim diretamente, reflete mais diretamente no outro. Como a minha intenção em fazer meditação era acalmar, ser mais paciente, menos agressiva, eu não vou perceber isso diretamente, eu vejo uma mudança tipo “nossa aqui eu poderia ter brigado e não briguei”, mas é uma coisa assim sutil, eu não percebo no dia a dia.” (Diana)

O “olhar do outro” é relatado ambos como algo que alguém disse em observação a transformação do sujeito e como um olhar que o sujeito tem dele mesmo, mas como se fosse um ponto de vista externo.

“Disseram que eu era muito ríspida, como se eu estivesse pronta para agredir, agora eu falo num tom mais ameno, mais calmo mais pacífico e as pessoas falaram ‘Que mudança!’ ‘Você mudou muito’, e uma pessoa que me viu antes da meditação e essa mesma pessoa me viu depois, “Você mudou muito!”foi bom esse distanciamento dessa pessoa porque ela nem sabe o que eu fiz, eu não via, só depois que ela disse foi que eu me surpreendi e isso fez com que eu me observasse, que legal!” (Diana) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

A pessoa desenvolve um olhar externo sobre si mesmo, observando seu comportamento, como no trecho “nossa aqui eu poderia ter brigado e não briguei” (Diana). Diana descreve a limitação do “olhar do outro” dizendo “tá certo que o olhar do outro não é cem por cento, mas é um dos prismas que você tem.” (Diana). Assim, denota que cabe ao sujeito perceber quais reflexos nesse “prisma” ele deve levar em conta, pois “não é cem por cento”. Fica patente a inter-relação entre a transformação intrapessoal e interpessoal na prática da auto-observação, e o sujeito tende a avaliar sua transformação intrapessoal por suas relações interpessoais. As relações interpessoais fortalecem os vínculos primários e a autoconfiança, assim possibilitam a transformação da ideia que o sujeito faz de si mesmo. Podem-se observar esses dois lugares na própria identidade, a primeira pessoa que experimenta diretamente suas sensações e formações mentais e a primeira pessoa que a partir de ideias exercita se ver de fora, como o olhar de outrem.

Pode-se perfeitamente escolher interpretar que esse é um processo que está sempre em atuação no ser humano, sempre se está introjetando o olhar do outro e que apenas os sujeitos perceberam isso. Por um lado, essa afirmação está plenamente correta, por outro, se deve insistir que há uma diferença entre quando costumavam introjectar as ideias dos outros e depois tomavam essas ideias como sendo suas e relacionavam-se emocionalmente com elas como sendo fixas, tendo sentido nelas mesmas e independentes da participação do sujeito. Em outras palavras, percebiam como simplesmente sendo da maneira que pensavam. Com o aprendizado de meditação atenção-conscientização e com a habilidade se desidentificar de pensamentos, esse olhar do outro é tratado de forma diversa. Para que o olhar do outro não seja mais um aprisionamento é necessária a fluidez da primeira pessoa que experimenta diretamente, é necessária a escolha que vem com a potencialidade de se desidentificar dos pensamentos. Deste modo, o sujeito se reconhece a partir de ideias em um momento e em outros se experimenta para além dessas; esse respirar entre juízo e falta de juízo é um elemento central no benefício associado com a meditação atenção-conscientização.

<i>Categoria</i>	<i>Atitude social</i>	<i>Nas palavras da pessoa</i>
Presença	Se sentir amado	“comecei a me observar mais porque eu não me sentia amada”, “comecei a estar mais presente”.
Autoconfiança	Ter escolhas de atitude	“eu levo tudo na brincadeira, tudo na dança, não tenho

	diferentes de seu meio	atrito, não tenho briga, não tenho mágoa, essa chacota já não me faz mais mal, não me prejudica em nada e eles agora até aceitam.”
Autoconfiança	Procurando não se deixar perturbar pelos que não querem ajuda, se disponibiliza a ajudar os que querem e de cuidar de seus novos afazeres de autocultivo e de participação coletiva.	“não posso pegar cada um e colocar no colo”.
Autoconfiança	Abordar relações como doadores de dádivas, confiança no potencial humano.	“ela não sabe disso, mas ela vai acordar pra vida, vai entender. Eu beijo, eu abraço, eu mando algum presente, eu ligo pra procurar saber como está”.
Autoconfiança	Conexão com dádivas fundamentais, autoconfiança.	“recebi de graça, recebi, né, na vida, o nascimento, por estar desfrutando da vida, abrir os olhos, enxergar, ver o sol que ilumina, a terra, respirar o ar, sentir o vento (...). Aí ouvir um som, alguém falando poder caminhar, dar um abraço, sentir o calor da amizade das pessoas que tão próximas, sentir a amizade das pessoas distante também que a gente sente”.
Autoconfiança	Disposição a ensinar, melhora da relação com crianças.	“É incrível você lidar com crianças e você perceber que a criança está te entendendo (...). E agora nós vamos ficar em silêncio e vocês vão

		fechar os olhinhos...”.
Redução de reatividade	Liberando-se assim aos poucos de reações automatizadas.	“Mesmo com choro de criança, eu estou lá”.
Redução de reatividade	Agir em dissonância com a agressividade alheia.	“Se ela tá fazendo bem ao meu filho ela está fazendo bem a mim”.
Redução de reatividade	Responsividade - “flexibilidade enraizada”	“Passei a me frear, eu quando vem aquilo ali, o impulso, eu digo não, tem algo acontecendo, essa pessoa tá precisando da minha ajuda”.
Redução de reatividade	Subjetividade da percepção	“nem tudo que eu tô vendo é da maneira que eu tô vendo, não”.
Pensar melhor	Escolha diante do olhar do outro	“Disseram que eu era muito ríspida, como se eu estivesse pronta para agredir, agora eu falo num tom mais ameno, mais calmo mais pacífico e as pessoas falaram ‘Que mudança!’ ‘Você mudou muito”.
Pensar melhor	Avaliando o próprio comportamento	“nossa aqui eu poderia ter brigado e não briguei” (Diana).
Pensar melhor	Reconhecer imperfeições	“Entendimento pra mim foi esse, é não me chocar com o outro pensamento, é só simplesmente vê-los e tentar seguir outra direção porque talvez aquela maneira não é a maneira certa, eu tô pensando que é”.
Pensar melhor	Compreensão do outro	“como ele pintou, o que ele pensou?”

Entender a intenção do Outro
para além das próprias
reatividades.

“Ver melhor o que o outro
quer receber”

Tabela 6: Principais códigos associados à transformação pessoal, relacionados a transformações interpessoais e trechos das falas dos informantes que exemplificam.

4.3.2 Autoeducação e relacionamentos interpessoais

O argumento principal é que a desidentificação dos pensamentos permite a escolha. Ou seja, quando o sujeito está identificado com uma estrutura de pensamentos acaba por reagir a eles e, em consequência, às pessoas.

Meus pensamentos agora são ótimos, controlo meus pensamentos muito bem, às vezes ficavam vindo uns pensamentos, depois vinha outro, vinha outro, fica super agitada, e às vezes eu descontava naquela primeira pessoa que chegava junto de mim aquilo que eu estava sentindo, agora eu já me controlo. Aceito realmente aquelas pessoas que se aproximam de mim com algum problema, às vezes eu escuto e dou a minha opinião, pois para eu dar minha opinião primeiro preciso me controlar, pensar (Telma) (trecho transcrito da fala de informante referida por pseudônimo)

Por ser capaz de deixar ir estruturas de pensamento o sujeito pode escolher direcionar as ideias numa temática que desejar. Essa é a contraparte do exercício de simplesmente permitir que o pensamento venha e vá. É direcionar o pensamento a uma certa contemplação, manter os pensamentos, por exemplo, ao redor da felicidade das pessoas, permitindo a manifestação das imagens relacionados apenas a essa exploração associada à aspiração pelo bem-estar alheio. Ideias que não sejam relacionadas ou que estejam em oposição à concentração contemplativa intencionada passam rapidamente por não receberem atenção. Telma descreve que prefere especialmente se devotar a essa que é uma das etapas do desenvolvimento do Atentamente; ela prefere uma prática curta de deixar os pensamentos virem e irem, seguida muitas vezes de uma contemplação longa de imagens associadas a sentimentos positivos.

Essa capacidade de direcionar o pensamento a uma temática escolhida é fundamental na educação do pensar, e deriva da capacidade de “largar”, pois é preciso deixar ir ideias emergentes para seguir na contemplação escolhida. Ela permite formar novas concepções, os

participantes descrevem “pensar melhor” como um dos benefícios principais. Gardênia descreve que após alguns meses no programa conseguiu superar uma mágoa que tinha há mais de dez anos:

“Eu penso melhor e reconheci que eu também tive a minha parcela de culpa porque é como eu já disse, a gente dá alguma coisa a alguém, mas não sabemos se é aquilo que a pessoa quer, então você tem que se conhecer melhor e conhecer o outro também melhor pra você saber, como um médico, se ele vai tratar de um paciente ele não pode aplicar a terapia que ele quiser, ele primeiro vai estudar (...) se você tem dois, três, quatros filhos, cada um é diferente do outro. Cada um necessita de uma coisa diferente do outro.” (Gardênia)

No Atentamente, esse exercício de pensar disciplinado é iniciado desde o primeiro encontro no qual a pessoa é convidada a refletir sobre o “mel de urucu”. Ou seja, refletir sobre a distinção entre a designação nominativa e a experiencial; em outras palavras, “que só dá para provar provando” (Núbia), “é como o mel de urucu, quem já experimentou sabe; quem não experimentou, imagina” (Gardênia). Ao ser solicitado a escrever em seu caderno nas próprias palavras e a durante toda a próxima semana examinar a experiência e a designação nominal, o participante é incentivado à reflexão disciplinada.

Esse foi um resultado de pesquisa, pois não estava tão evidente como uma característica do programa o desenvolvimento de “pensar melhor” relacionado à desidentificação, como também não é descrito esse desenvolvimento nos estudos qualitativos com programas internacionais de *mindfulness*. Revisitando, no entanto, as bases da meditação, é evidente a ênfase no pensar disciplinado em diversos exercícios tradicionais como a contemplação “dos quatro pensamentos que direcionam a mente ao Dharma” (impermanência, vida humana preciosa, causa e efeito, sofrimento) e a dos “quatro imensuráveis” (amor, compaixão, regozijo e equanimidade). A maneira pela qual Chagdud Tulku ensina a introdução à meditação justamente alterna entre contemplação na qual “trabalhamos com as qualidades de movimento da mente, sua manifestação ou exibição incessante” e repouso não-conceitual “em que simplesmente deixamos a mente relaxar e reverter a seu estado natural” (CHAGDUD, 2000 p. 104) Assim exemplifica a aplicação dos dois princípios da meditação Budista, o calmo permanecer (atenção) e a “técnica contemplativa que usa a mente racional de modo hábil e inquiridor” para examinar (conscientização).

Eu acho que às vezes as pessoas abandonam a prática ou por que não se aceitam ou por que não compreendem ou não dão o tempo necessário. Para mim foi um processo até rápido! Eu acho que falta muitas vezes o tempo, o amadurecimento da ideia, a consolidação da ideia em você. Por que na meditação são princípios inerentes. (Diana)

Aqui Diana expressa sua observação sobre seus colegas que “abandonam a prática” sugerindo duas razões, ou porque “não compreendem” ou porque “não dão o tempo necessário”. Ela afirma, conseqüentemente, que a meditação é algo que dado tempo suficiente e compreendendo suas propostas a pessoa não desistiria. Enfatiza, assim, esses dois princípios, um que exige tempo para amadurecer, relaxamento e mente natural, e o outro exige contemplação e compreensão. Justifica sua afirmação dizendo “na meditação são princípios inerentes”, essa expressão é significativa já que indica que ela percebe seu aprendizado como um processo de revelação dos princípios que sempre estavam lá, inerentes a operação de seus próprios processos mentais. Essa é justamente a intenção da prática. Aqui essa intenção é expressa, com propriedade e a partir da experiência, por Diana, que chegou ao Atentamente com desequilíbrios emocionais e agressividades frequentes. Ela pôde superar os excessos ao mesmo tempo em que compreendeu alguns desses princípios inerentes.

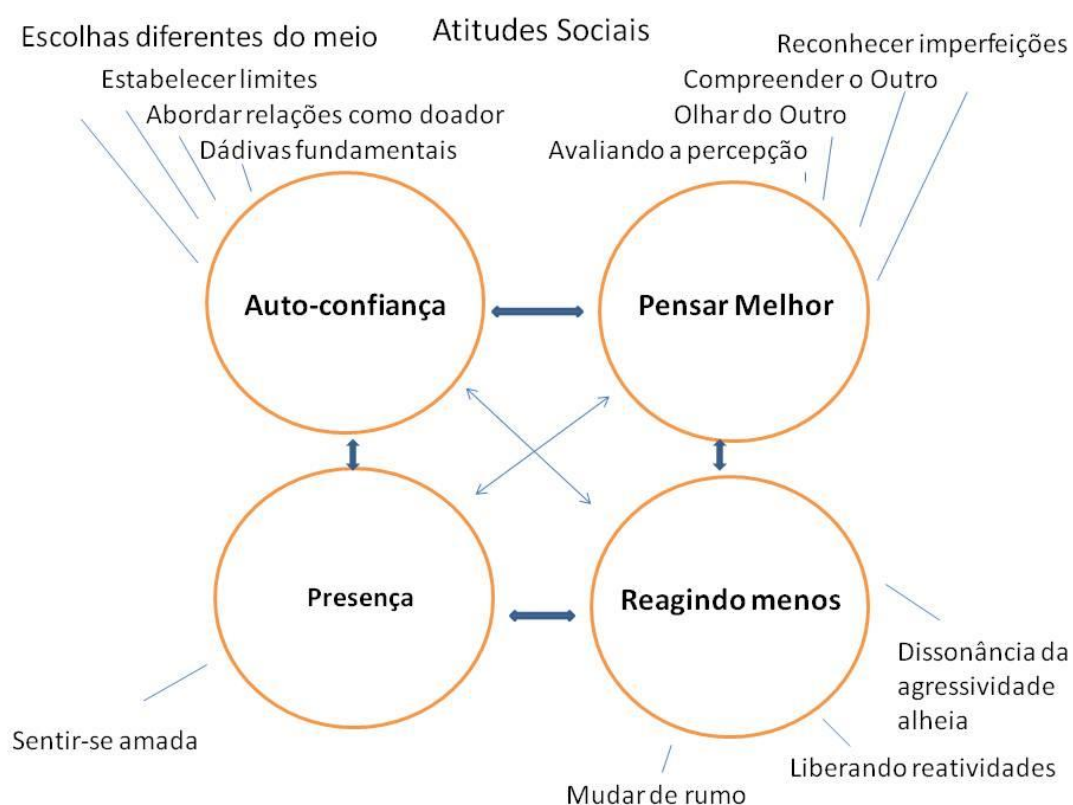


Figura 3: Resumo das quatro principais transformações pessoais e seus correlatos em termos de atitudes interpessoais observadas pelos informantes. Fonte: o autor

4.3.3 Compreendendo o outro

Muitos fenômenos emergem para a consciência humana apenas por meio das concepções, a percepção traz em si um elemento de interpretação - mesmo que não discursiva. As figuras só emergem em contrastes com fundos, apenas diante de *gestalts* as partes manifestam sentido como tal. Um exemplo importante para as transformações interpessoais é a intenção do outro. Ou seja, as motivações que levam uma pessoa a agir, aquilo mesmo que faz com que uma ação possa ser considerada benéfica ou maléfica está além do campo da percepção, e exige inteligência e consideração para ser apreendida. Mesmo que a percepção seja de agressão, é necessário ponderar, pois, do contrário, a reatividade pode se tornar como um véu que cobre as intenções de outrem. Apenas é possível ao sujeito sondar a intenção de outra pessoa a partir de diálogo e indução.

Pensamento vem, alguma coisa, tô vendo aquilo ali, poxa, nem tudo que eu tô vendo é da maneira que eu tô vendo, não. Eu posso tá vendo aquilo muito fixo, é assim, é desse jeito, é como se visse um quadro pintado e eu olho na direção daquele quadro e vejo, poxa, a forma que aquele pintor fez aquele quadro, como ele pintou, o que ele pensou, não é. Ele tá dando a entender que é uma coisa, tá dando a entender que é outra. Será que é da maneira que eu penso que é, ou ele, será que ele pensou igual a mim? Não, mas aí, se tá feito daquela maneira ele teve a maneira dele de pensar. E a minha maneira eu criei, como eu criei essa maneira? Sem ter que mudar a dele, mas entender como ele chegou ali, a forma que ele fez aquilo ali, o que deu a entender (Núbia).

Nossa entrevistada Núbia exemplifica essa atitude de compreender a intenção do outro com a imagem de uma pessoa ao ver um quadro e procurar compreender a intenção do pintor. Diante de um quadro, há a maneira que o observador cria diante daquela imagem, há a compreensão da forma em si e há a imaginação do que o pintor possa ter sentido ou pensado para pintar aquela forma. É um exemplo esclarecedor da complexidade que é interpretar um ato de uma pessoa. Dividindo em três processos distintos e inter-relacionados.

Diante de um quadro, como diante de um ato, primeiro o observador será impactado com uma interpretação que desperta sentimentos, podendo estar ciente de sua criação ou não. Segundo, o observador pode procurar colocar diante de sua consciência apenas a percepção com o mínimo de concepção, apenas o discernimento da “forma” ou a descrição o mais objetiva possível do que foi efetivamente falado ou feito, etc. Terceiro, diante dessa percepção da “forma” pode se colocar no lugar do outro e imaginar como esse pode ter se sentido ou pensado para “pintar esse quadro”.

Essa imagem denota a principal característica do pensar disciplinado diante do relacionamento interpessoal, a capacidade de assumir diversos pontos de vista. Aqui, ela propõe três pontos de vista, o distanciamento para tomar consciência do processo de criação do próprio observador, o ponto de vista objetivo buscando a percepção e discernimento da

forma, e o ponto de vista do outro a partir do ponto de vista objetivo. No Atentamente é incentivado se buscar assumir diversos pontos de vista como forma de ampliar a compreensão e disciplinar o pensar, mas tanto a metáfora do quadro como a escolha desses três pontos de vista vem da experiência de superação da participante cujo pseudônimo aqui é Núbia.

Passei a me frear, eu quando vem aquilo ali, o impulso, eu digo não, tem algo acontecendo, essa pessoa tá precisando da minha ajuda, entendeu? Falou aquilo não foi pra me magoar, ela falou aquilo porque está precisando de ajuda...Às vezes tem pessoas que falam coisas assim, 'direcionadas a mim', em outros tempos eu pensaria: isso é pra me agredir! Isso é pra me afrontar! Mas hoje eu já vejo que não, às vezes, tão falando até sem pensar, porque tá ali falando, fazendo a mesma coisa que eu. Poxa, pensar atentamente, respirar atentamente, é, ter intenção, tudo de bom, e, de repente essa pessoa sai com uma coisa dessas. Núbia faz tal coisa, quer dizer, não procuram ver o seguinte, Núbia tem uma vida, ela é quem pode dizer se pode ou não, mas jogam assim, simplesmente jogam e eu aceito a bola, jogou eu peguei. Eu digo não, tá dando pra mim, antes eu me sentia com raiva, o que essa pessoa tem contra mim? Mas hoje, já nem. (Núbia)

Contemplar a intenção do pintor, em outras palavras, procurar entender a intenção do Outro para além das próprias reatividades embora não seja suficiente para evitar conflitos emocionais, é um passo importante na medida em que evita concepções equivocadas e disponibiliza a pessoa a buscar estratégias de lidar com as reações corporais. Ou seja, aquele que se acha justificado em sua raiva e mágoa está muito menos probo a mudar de atitude do que aquele que reconhece intelectualmente que não pode ter certeza da maledicência alheia, e observa suas emoções buscando novos pontos de vista. A familiarização com as emoções protetoras, os chamados antídotos, soma-se a esse amadurecimento da educação emocional, tal como o desenvolvimento de paciência, gentileza, etc.

Eu acho que não adianta você só querer dar aquilo que você gosta, aquilo que você acha que é o certo, mas o outro pode pensar que não é isso que ele quer, não é isso que eu preciso receber, então, na aula eu aprendi a ver melhor o que o outro quer receber e isso partindo dentro da minha casa para depois eu ir além, e hoje eu sei que ainda preciso aprender, mas eu estou muito satisfeita com os resultados (Gardênia)

É preciso contemplar as necessidades e desejos alheios para saber “o que o outro quer receber”, para entender suas reações aos esforços em auxiliar; Gardênia reconhece esse aprendizado que modificou a maneira como lida com sua filha, uma educação emocional de saber lidar com os sentimentos que se aprende estando presente e interessada em percebê-los, mas também uma educação do pensar que é capaz de assumir diversos pontos de vista sobre a situação, dentre esses o do outro e do que ele deseja e sente que precisa num relacionamento interpessoal.

“Esses sentimentos... de saber que existia aquele amor, mas ele não era expresso e também porque eu também não soube expressar esse amor, isso aconteceu com relação à minha filha.” (Sara) Aqui, Sara fala de uma crença na existência de um amor apesar dele não

ser expresso. O contrário também é possível, como a participante, que antes do início do curso sentia que “não existia para suas filhas” e “não faria a menor falta” (Irene) para além das provisões. Em ambos os casos os gestos de amor e atenção não eram percebidos. No primeiro, a formação mental em resposta a essa não percepção é de uma crença no que não está expressa, a segunda, numa descrença associada à depressão e tentativas de suicídio.

A diferença entre esses depoimentos, no caso de Irene, se dá na concepção distorcida pela depressão mais acentuada, ambas sofrem por não conseguirem enxergar amor nas suas filhas, mas uma acredita na existência desse e a outra desacredita. A concepção formada ao redor do sentimento reforça-o transmutando em emoção. Em ambos os exemplos, pode-se considerar um desequilíbrio emocional porque obstrui a disponibilidade a perceber amor. A pessoa está distraída demais para perceber movimentos amorosos sutis. A visão está obstruída por emoções e concepções associadas a sofrimento que ocupam a consciência não deixando espaço ao novo. São necessárias, portanto, uma mudança intensiva de disponibilidade, de presença e de ponto de vista. Essa transformação de disponibilidade a partir de estar disponível ao que é também desagradável e ao outro, somada ao treino cotidiano da presença (a partir dos exercícios de atenção-conscientização potencializados ambos por treinar a desidentificação com ideias e pensamentos) e a educação do pensar que abre a novos pontos de vista é o que as participantes descrevem terem experimentado em seu processo de transformação interpessoal. Segundo Sara, treinar a atenção e a presença pôde fazê-la ver o que antes não podia ver, o amor que antes não era expresso passou então a ser visível.

É importante observar que há duas possíveis proposições sobre o processo de transformação intrapessoal influenciando o interpessoal associado ao reconhecimento do amor. Primeiro, que a transformação descrita aconteceu como consequência do desenvolvimento de uma capacidade que antes a pessoa não tinha, como a atenção, por exemplo, que a capacitou a direcionar sua consciência para outrem e, percebendo os detalhes de seu comportamento, fez com que pudesse ver sinais desse amor. Segundo, que por meio da desidentificação com padrões de interpretação associados a sofrimento, pôde “retirar as lentes” que faziam interpretar com viés as atitudes das pessoas e pôde ter um olhar fresco sobre o acontecimento; ou seja, não é tanto o aprendizado de uma capacidade quanto é o “desaprendizado” de padrões obstrutivos.

As duas proposições não são necessariamente rivais e podemos compreender que ambos os processos acontecem, porém, a segunda proposição parece explicar melhor a velocidade com que as transformações ocorrem; não obstante, se fosse absolutamente necessário desenvolver uma qualidade nova, esperaríamos que as transformações fossem mais

lentas e progressivas. As participantes usam a linguagem do desenvolvimento de novas qualidades, mas dão vários exemplos de como a pergunta “*será que é mesmo da maneira que eu penso que é?*” foi importante e rápida na transformação nas relações.

Olhar para a mudança de atitude intrapessoal como catalisador da transformação interpessoal é uma abordagem necessária. Outro olhar igualmente importante é o de examinar as relações interpessoais a partir do ponto de vista social, a partir da circulação de dádivas. A própria presença, a disponibilidade para o Outro, é uma dádiva curativa. *Ouvir Atentamente*, “*estar presente com o outro*” são dádivas que, muitas vezes, são o elemento necessário para a recirculação, e propiciam a expressão em um relacionamento interpessoal de mais e mais gestos simbolizando apreço. Doar e receber no relacionamento interpessoal são consequência e causa do fortalecimento de vínculos sociais.

Os vínculos de coesão social a partir de relacionamentos primários fortalecidos são fatores gerais de resistência, pois permitem a experiência de pertencimento, e de modo especial quando essas vinculações não se dão na necessária concordância em crenças compartilhadas, mas se dão a partir da escolha da intenção benéfica, com liberdade no pensar. A partir daí as pessoas podem amadurecer na igualdade do sentir que demanda o auto-respeito dos direitos e amadurecer na fraternidade no agir que impulsiona a solidariedade na participação efetiva social. São, portanto, fatores de resistência do grupo social, promovendo a saúde coletiva, aqueles que incentivam a coesão social ao mesmo tempo em que o pensar livre e a cidadania.

5 Considerações Finais

As transformações pessoais associadas à participação no programa e à prática da auto-observação contemplativa aparecem em um percurso cuja primeira qualidade é a aceitação que permite mudança. Direcionar a atenção ao que está causando desconforto, ao invés de procurar se distrair, procurar compreender os componentes do que é desagradável é a atitude central na transformação pessoal. Um outro passo nesse percurso é o estabelecimento de uma nova relação com os próprios pensamentos, a partir de um distanciamento desses, uma desidentificação, ou seja, não se estar identificado como antes. Essa mudança de atitude permite a escolha de seguir essa percepção ou não. Possibilita assim a re percepção (*reperceiving*).

As transformações interpessoais estão associadas à presença com o outro e a deixar ir, em outras palavras: mudança de atitude, desidentificação de ideias e re percepção de situações. Essa capacidade de estar presente com outros possibilita se sentir amado, em conexão com o contexto social. Esse pertencimento e a contemplação de fenômenos naturais, como ver a beleza na natureza e em sua fisiologia, possibilitam a participação em interações sociais a partir de circulação de dádivas fundamentais; a participação em relações com atitudes altruístas. Em outras palavras, para que o sujeito possa participar de relações como doadores de dádivas é necessário que esse possa sentir-se com recebedor de dádivas fundamentais, esses momentos de contemplação reconectam o sujeito com essa disposição de gratidão diante da vida e doação de símbolos a outros.

A capacidade de pensar melhor é igualmente importante e diretamente associada ao trabalho de desidentificação, que liberta o pensar de restrições e reações desagradáveis condicionadas. Antes da desidentificação, certos pensamentos despertam condicionamentos na fisiologia e reações emocionais que desviam prematuramente a linha do pensar sobre um tema, gerando um pensar restrito e seletivo que evita certos caminhos por serem desagradáveis, diminuindo a criatividade e restringindo as soluções e escolhas.

O programa Atentamente tem se mostrado uma estratégia viável de educação popular em saúde para transformações pessoais, como aceitação e desidentificação com pensamentos e ligações interpessoais. Essas transformações são associadas na literatura à prevenção e ao tratamento de depressão e ansiedade em estudos controlados. Igualmente, resulta em transformações interpessoais que fortalecem os vínculos comunitários. As pessoas que

informaram o presente estudo relataram transformações que apoiam as principais proposições da Teoria da transformação da situação perceptiva e a teoria da re percepção (*reperceiving*).

As principais categorias representativas dessas transformações foram aceitação, deixar ir os pensamentos e transformações das situações perceptivas (não é da maneira que eu pensava que era). Houve igualmente diversos relatos apoiando a ideia da transformação interpessoal associadas a estar com o outro e a ter maior domínio sobre as reações emocionais internamente e externamente. Essa última capacidade de não reação interna e externa ao outro parece estar diretamente relacionada à desidentificação com os pensamentos.

Sendo o presente estudo de caso um aprofundamento nas compreensões das transformações pelas quais passaram os participantes, não objetivou demonstrar eficácia ou comparar grupos de pacientes em seus resultados. Assim, uma clara limitação está na capacidade de avaliar o programa, as afirmações de eficácia são dedutivas na medida em que a literatura demonstra em estudos controlados a eficácia desses programas para a prevenção e tratamento de transtornos mentais, e associa o benefício à prática de atenção plena e ao decentramento, aqui referido como desidentificação. Mesmo assim, é importante aprofundar o estudo com acompanhamento de turmas completas para avaliar o programa em quesitos como desistência e efeitos colaterais.

Ao implantar programas para popularizar estratégias das tradições contemplativas, precisa-se cuidar para não se perder o ponto de vista epistemológico que dá base a essas estratégias, em outras palavras, não diluir o conteúdo a ponto de afirmar visões insustentáveis do ponto de vista filosófico. O pragmatismo tem um lugar importante na composição de tais programas, mas ele não pode ser ingênuo a ponto de simplificar uma estratégia de investigação fenomenológica da percepção em apenas uma técnica de treinamento. Incorrendo-se nesse descuido, por um lado, diminui-se a credibilidade desses programas entre os críticos mais eruditos e, por outro, diminui o impacto transformativo da meditação. Apresentar aos participantes apenas a desidentificação com ideias, mas falhar em apontar a desidentificação com pensamentos pode retardar o processo de *reperceiving*.

Quando a pessoa investiga a percepção, independente de desejos de apego e aversão, cultivando uma intenção que tanto investiga o que é sentido como agradável, como o que é desagradável, pode mais rapidamente perceber (*reperceiving*) o mundo vivido. Ficar limitado a apresentar apenas uma técnica reduz o potencial que tais programas têm de

provocar questionamentos sobre a universalidade de *mapas de realidade* dominantes no tempo e lugar onde são realizados e contribuir para a formação de cidadania.

Por outro lado é importante para os facilitadores dos programas de *mindfulness* acompanharem os estágios de desenvolvimento consecutivos. A razão da importância dos facilitadores serem capazes de reconhecer nos participantes em que processos estão se desenvolvendo permite o uso de linguagem mais adequado à vivência do participante e a irmanação do compartilhamento de experiências pessoais a partir da própria experiência de desenvolvimento pessoal do facilitador.

É importante compreender que os estudos qualitativos que deram origem à revisão intitulada transformação da situação perceptiva (MALPASS, 2012) bem como o presente estudo foram realizados com praticantes de menos de três anos de experiência. Se por um lado esses são praticantes um pouco mais familiarizados com a transformação perceptiva e excelente informantes para os estágios até agora mapeados - se comparados com os que são recém-chegados - por outro são igualmente iniciantes do ponto de vista de praticantes bem sucedidos com mais de uma década de treino ou especialmente em relação àqueles que se dedicaram a períodos de treinamentos intensivos em retiro, conforme prescrito pela tradição da atenção-conscientização para aprofundamento e familiarização. Já sabemos que os exames funcionais desses praticantes treinados em retiros tradicionais são significativamente diferentes dos que treinaram por pouco tempo.

Para termos, do ponto de vista científico, maior propriedade das potencialidades do desenvolvimento mental humano precisamos observar processos mais intensivos de treinamento. Em outras palavras, é necessário seguir ratificando cientificamente os mapas tradicionais dos estágios de desenvolvimento. É igualmente necessário que os conhecimentos dos processos mentais advindos da investigação fenomenológica e filosófica pragmática de estados de consciência sejam independentemente estudados em observatórios contemplativos.

Para que essa investigação em profundidade, que leva a *insights* mais profundos dos mecanismos subjacentes a sofrimentos como depressão, possa acontecer será necessário apoio institucional. É necessária a fundação de observatórios contemplativos, espaços dedicados a programas intensivos de prática de atenção-conscientização com acompanhamento neurofenomenológico e verificabilidade descritiva independente. Será necessário acompanhamento de pesquisadores e voluntários em concentração por três anos, como é comum no processo educativo da meditação atenção-conscientização. Há já no Brasil

voluntários dispostos a se engajar em experimentos tão longos e o custo do observatório é relativamente baixo, já que não são imprescindíveis equipamentos caros, pode-se utilizar dessa estrutura em laboratórios já existentes. É uma linha de investigação importante e factível.

Outra continuidade dessa linha de investigação é necessário compreender como deve se dar a formação de facilitadores, quais as qualidades necessárias a serem desenvolvidas para que possa haver o diálogo a partir de concepções por meio de imagens experienciais e imagens nominais. Ou seja, é importante que os futuros facilitadores possam dialogar a partir da própria experiência desses estágios fundamentais. Assim, a elaboração de um curso para atender essa demanda de formação humana e o estudo desse curso será estratégica para a promoção da saúde via atenção-conscientização.

Outra continuidade ainda dessa linha de investigação é a correlação entre o cultivo anteriormente apresentado e a gratidão em relação à vida. Essa correlação é importante especialmente porque a disposição ao altruísmo no cuidado em saúde parece estar associada a essa gratidão que expressa a capacidade de mediar e fazer circular as dádivas fundamentais. Os programas que ensinam *mindfulness* podem assim contribuir na formação de estudantes de saúde, possibilitando o desenvolvimento da dimensão cuidadora. Em outras palavras, trata-se da investigação da importância que o cultivo de *mindfulness* (intenção, atitude e atenção), ao proporcionar menor reatividade, maior presença com o outro e maior oportunidade da capacidade de mediar dádivas fundamentais, pode ter na formação humana de estudantes de saúde.

Para compreender melhor como a circulação de dádivas influencia as relações interpessoais a partir do treinamento em *mindfulness*, é interessante que se estude o efeito desse treinamento em grupos, como famílias e comunidades delimitadas. Assim se pode verificar como é possível influenciar na socialização primária e na mediação comunitária e construção da cidadania. Afirmar que o treinamento em intenção, atitude e atenção pode ser um coadjuvante efetivo na formação de cidadãos é uma proposição importante que precisa de mais elaboração e demonstração. A formação de lideranças nessa perspectiva, a partir da mediação de dádivas e com compromisso da evolução do comportamento, pode ser uma grande chave para a propagação de hábitos saudáveis.

Os benefícios relatados pelos participantes, as evidências controladas internacionais e a abordagem educacional do programa Atentamente são boas razões para continuidade do

incentivo em sua expansão. Com o envelhecimento da população e o aumento de transtornos do humor e de ansiedade ligados ao estresse e ao estilo de vida urbano e consumista, estratégias de promoção de estilo de vida saudável são absolutamente urgentes. Os exercícios meditativos da tradição atenção-conscientização podem ser de grande importância se apresentados em contextos educacionais adequados, que promovam valores transformativos. O presente trabalho sugere que a Organização Mundial de Saúde deve passar a incentivar o repouso mental tal qual incentiva o exercício físico, e tal qual este segundo, é necessário uma categoria de profissionais com formações de qualidade para orientar essas práticas.

Referências

- ANTONOVSKY, A. *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. Oxord, **Health Promotion International**, Vol. 11, n. 1, 11-18, oxford university press, 1996.
- BARRETO, A. P. **Terapia comunitária: passo a passo**. Fortaleza: Gráfica LCR, 2008.
- BERKOVICH-OHANA, A. GLICKSOHN, J. GOLDSTEIN. A. Mindfulness-induced changes in gamma band activity: Implications for the default mode network, self-reference and attention. **Clinical Neurophysiology**. Ed. Elsevier, n. 123, 2012.
- BIHARI, J. L. N.; MULLAN, E. G. Relating Mindfully: A qualitative exploration of changes in relationships through mindfulness-based cognitive therapy. **Mindfulness**, n. 5. 2014.
- BOSI, M. L. M. Pesquisa qualitativa em saúde coletiva: panorama e desafios. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 3, 2012.
- BUBER, M. **Eu e Tu**. Ed Centauro: São Paulo, 2003.
- BBREFCZYNSKI-LEWIS, J. A. Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. **PNAS**, v. 104, n. 27 July 3, 2007.
- CAILLÉ, In MARTINS, P.H. **Contra a desumanização da medicina: crítica sociológica das práticas médicas modernas**. Petrópolis: Ed Vozes, 2003.
- CHAGDUD, T. R. **Portões da prática budista**, Três coroas: Rigdizin Editora, 2000, p. 104.
- CHARDWICK, ET AL, Spirituality an Health International, V. 9, Issue 3, p. 138.
- CHIESA, A.; SERRETTI, A. Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v 15, n. 5, 2009.
- CHOZON, Zamba, **A dança das emoções**, Fortaleza: Dipankara, 2013.
- CLAESSENS, M. Mindfulness-Based third wave CBT therapies and Existencial-Phenomenogy, Friends or Foes? Existencial Analysis, 21(2), 2010.
- CORBIN, J; STRAUSS, A. Grounded Theory Research: Procedures, Canons, and Evaluative Criteria. **Qualitative Sociology**, vol. 13, No. 1, 1990.
- CUTCLIFFE, J. R. Methodological issues in grounded theory. **Journal of Advanced Nursing**, v. 31, n. 6, 2000.
- DALAI LAMA. Concentrando a mente. In **Como praticar: Um caminho para uma vida repleta de sentido**. RJ: Rocco, 1995; p. 109.

DALAI LAMA, **O mundo do Budismo Tibetano**, Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001, p. 97.

DAVIDSON, R.J. (2008) **Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation**: Effects of Meditative Expertise. PLOS ONE 3(3): e1897.

DOKHAMPA, G. **A lua no espelho**: Uma cisão incomum da Prajna Paramita, Teresópolis: Lúcida letra, 2013, p.77.

FERREIRA, A. L. **Do entre-deux de Merleau-Ponty à atenção consciente do budismo e da abordagem transpessoal**: análise de uma experiência de formação integral. 440 f. Dissertação (Mestrado) - Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal de Pernambuco, 2007.

FORTES, S. VILAANO, L. A. B., LOPRES, C. S. Perfil nosológico e prevalência de transtornos mentais comuns em pacientes atendidos em unidades do Programa de Saúde da Família (PSF) em Petrópolis, Rio de Janeiro: **Rev Bras Psiquiatria**; 30(1): 32-7, 2008.

FONSECA, A. H. L. **Grupo: Fugacidade, ritmo e forma: processo de grupo e facilitação na psicologia humanista**. Ágora: São Paulo, 1988.

FRANKL, V. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Ed Vozes, 2005, p.75.

GALEA, S. The Urban Brain: New Directions in Research Exploring the Relation Between Cities and Mood–Anxiety Disorders. **Depression and Anxiety**, a 28, 2011.

GROSSMAN, P. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. **Journal of psychosomatic research**, 57(1) 35-43, 2004.

GYAMTSON, T. **Progressive Stages of Meditation on Emptiness**. Oxford: Loungchen Foundation, 1994, p. 67.

HANH, TN. **Meditação andando**: guia para a paz interior. Petrópolis: Vozes, 1985.

HARRIS, S. **A morte da fé**: Religião, terror e o futuro da razão, São Paulo: Companhia das Letras, 2009, p.49.

KABAT-ZINN, J. *Full Catastrophe Living*. NY: Delta, 2005.

KABAT-ZINN, J. MASSION, A.O. *et all*. Am J. Psychiatry 1992.

KERR, C.; JOSYULA, K.; LITTENBERG, R. Developing an observing attitude: an analysis of meditation diaries in an MBSR clinical trial. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, n. 18, 2011.

KHOURY, B. et al. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis **Clinical Psychology Review**, n.33, 2013.

LINS, J. A. B. A cidadania e a prática de saúde da família In: PINHEIRO R.; MARTINS, P. **Avaliação na perspectiva do usuário: Abordagem multicêntrica**. Rio de Janeiro: CEPESQ/IMS- UERJ; Recife: Editora Universitária UFPE; São Paulo: Abrasco, 2009.

LINS, J. A. B. Evidências científicas do treinamento da mente e do cultivo dos valores humanos In PELIZZOLI, M. (org.). **Novas visões em saúde: em direção às práticas integrativas**. Recife: Libertas/ Ed. Universitária, 2013, p. 131-171.

LINS, J. A. B.; OLIVEIRA NETO, A. MAGALHÃES, G. S. G. O que é humanização em saúde? In VIEIRA, S. et al (org.). **O caminho: grupo de humanização**. Recife: Ed Universitária UFPE, 2012. p. 55-65.

LÜ YEN. Palavras do ancestral Lü In CLEARY, T. (org.) **O espírito do Tao**. Rio de Janeiro: Ed Rocco, 2002. p. 91-159.

LUTZ, A. et al. BOLD signal in insula is differentially related to cardiac function during compassion

MALPASS, A. et al. Transforming the perceptual situations: a meta-ethnography of qualitative work reporting patients experiences of mindfulness-based approaches. **Mindfulness**, n. 3, 2012, p. 65-71.

MARTIN E. P.; SELIGMAN; TRACY, A. Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions Steen University of Pennsylvania. **Nansook Park University of Rhode Island Christopher Peterson University of Michigan**. July–August 2005 *American Psychologist*, Vol. 60, No. 5, 410–421.

MAUSS. M. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac Naifn, 2003, p.364.

MARTINS, P.H. **Contra a desumanização da medicina: crítica sociológica das práticas médicas modernas**. Petrópolis: Ed Vozes, 2003.

MARTINS,P.H.; Pinheiro, Roseni. **Avaliação em saúde na perspectiva do usuário: abordagem multicêntrica**. Rio de Janeiro/Recife: CEPESC – IMS/UERJ- ED. UNIVERSITÁRIA UFPE- ABRASCO, 2009, p.21-32.

MASCARA, E. **Saúde se aprende, educação é que cura: da pedagogia waldorf a salutogênese**. São Paulo: Ed. Antroposófica, 2009.

MASON, O.; HARGREAVES, I. A qualitative study of mindfulness-based cognitive therapy for depression. **British journal of medical psychology**, n. 74, 2001, p.192 e 201.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MERHY, E. **Saúde: a cartografia do trabalho vivo**. São Paulo: Hucitec, 2002.

MIRANDA, M. G.; RESENDE, A.A. Sobre a pesquisa-ação na educação e as armadilhas do praticismo. **Revista Brasileira de Educação**, n 33, 2006.

MORAES, W. A. **As bases epistemológicas da medicina ampliada pela Antroposofia**. SP: Antroposófica, 2005.

MORAES, W. A. **Salutogênese e auto-cultivo**. RJ: Instituto Gaia, 2006.

MORONE, N.; E.; LYNCH, C. S.; GREGO, C.M. TINDLE, H.A.; & WEINER, D.K., “ I felt like a new person”. The effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. **The Journal of Pain**, V. 9, Issue 9, Pittsburgh: Elsevier, 2008, p.845.

MOSS, D.; WAUGH, M.; BARNES, R. A tool for life? Mindfulness as self-help or safe uncertainty. **International journal of qualitative studies on health and well-being**, n. 3, 2008, p.141.

MUNSHI, K.; EISENDRATH, S.; DELUCCHI, K. Preliminary Long-Term Follow-up of Mindfulness-Based Cognitive Therapy-Induced Remission of Depression. **Mindfulness**, n 4, 2013.

NORBU, T. **White Sail: Crossing the Waves of Ocean Mind to the Serene Continent of the Triple Gems**, Boston: Shambhala south Asia editions, 2003, p. 7.

OLIVEIRA, C. **O trabalho do antropólogo**. Brasília: Paralelo 15, São Paulo Editora Unifesp, 1998, p.33.

OUTHWAITE. **Dicionário dos pensamentos social do século XX**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed, 1996.

PELIZZOLI, M. (org.). **Bioética como novo paradigma: por um novo modelo biomédico e biotecnológico**. Petrópolis: Ed Vozes, 2007.

PELIZZOLI, M. (org.). **Novas visões em saúde: em direção às práticas integrativas**. Recife: Libertas/ Ed. Universitária, 2013.

PELIZZOLI, M. Saúde: entre ciência, doença e mercado: reflexões epistemológico-críticas, In BARRETO, A. F. (org.) **Integralidade e saúde**. Recife: Ed. Universitária, 2011. P. 31-50.

PERLS, F. S. **Ego, fome e agressão**. São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, F. S. **Gestalt-Terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

PESSOA, L. **The Cognitive-Emotional Brain: From Interactions to Integration**. Boston: MIT press, 2013.

PETRIBU, K., LINS. J.; OLIVEIRA, I. ; Propostas Terapêuticas para deprimidos não-responsivos ou respondedores-parciais aos antidepressivos. Recife: **Neurobiologia**, volume 66 dezembro, 2003.

PHANG, C.; OEI, T., P., S. From Mindfulness to Meta-mindfulness: Further Integration of Meta mindfulness Concept and Strategies into Cognitive-Behavioral Therapy. **Mindfulness**. N 3, 2012.

PIET, J.; HOUGAARD, E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, n 31, 2011.

PINHEIRO, R.; MARTINS, P.H. (org.) **Usuários, redes sociais, mediações e integralidade em saúde**. CEPESC – IMS/UFRJ – Ed. Universitária – ABRASCO: Rio de Janeiro/Recife, 2011.

RABTEN, G. **The mind and it's functions**. Edition Rabten: Zurique, 2008, p. 60.

RANGDROL, T. N. **Heart lamp: Lamp of Mahamudra and The heart of the Matter**, Kathmandu, Ragjung Yeshe Publications, 2009, p.15.

RAES, F.; WILLIAMS, J. M. G. The Relationship between Mindfulness and Uncontrollability quality of life in mixed anxiety and depression. **Journal of Anxiety Disorders**, Ed. Elsevier, n. 25, 2011.

RICARD M.; DAVIDSON R.J. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. Proc Natl Acad Sci U S A. 2004; 101(46):16369-73.

ROGERS, C. R. **Tornar-se Pessoa**. SP: Martins Fontes, 1981.

ROGERS, C. R. **Um jeito de ser**. Ed EPU: São Paulo, 1983.

SANTOS, A. M., ROGERS, C.R. **Quando fala o coração**, São Paulo: Vetor, 2004.

SHAPIRO, S; CARLSON, L.; ASTIN, J. Mechanisms of mindfulness, **Journal of clinical psychology**, vol. 62 (3), 2006, p.373-381 .

SHANTIDEVA, **O caminho do bodhisatva**, Três Coroas: Makara, 2013.

SMITH, A.; GRAHMAN, L.; & SENTHINATHAN,S .Mindfulness- based cognitive therapy for recurring depression in older people: a qualitative study. *Aging an Mental Health*, 2007, p.350.

SNYDER, C.R. **Handbook of positive psychology**. Oxford, University Press, 2005.

STEINER, R.; WEGMAN, I. **Elementos fundamentais para uma ampliação da arte de curar: segundo os conhecimentos da ciência espiritual**. São Paulo: Ed. Antroposófica/SBMA, 2001.

STEINER, R. **A filosofia da liberdade**: Fundamentos de uma filosofia moderna: Resultados com base na observação pensante, segundo o método das ciências naturais. São Paulo, 2000.

SUZUKI, S. **Mente Zen, mente de principiante**, São Paulo: Palas Atena, 1994.

TANG, Y.; POSNER, M. I. Short-term meditation training improves attention and self-regulation, *Proc Natl Acad Sci USA* vol. 104 no. 43 2007.

TRIPP, D. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica, **Educação e Pesquisa**. Vol. 31 n 3, 2005.

TRUNGPA, C. **O mito da liberdade**, São Paulo: Editora Cultrix, 1995.

TSOKNY <https://www.youtube.com/watch?v=znx7-YkaQm4>, 2014.

VAN DAM, N.. Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and.

VARELA, F.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **Mente corpórea**: Ciência cognitiva e experiência humana. Lisboa: Instituto Piaget, 1991, p. 19-155.

WALLACE, B. A. **Mente em equilíbrio**. São Paulo: Cultrix, 2011.

WALLACE, B. A.; SHAPIRO, S. L. Mental Balance and well-being. **American Psychologist**, v. 61, n. 7, Outubro, 2006.

WILBER, K. **O Olho do espírito**. São Paulo: Cultrix, 2001.

WILBER, K. **Espiritualidade Integral**: Uma nova função para a religião neste início de milênio, São Paulo: Aleph, 2006.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D., **Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World**, Rodale Books; Reprint edition, 2012, p. 11 e 148.

YIN, R. K. **Estudo de Caso: Planejamento e Métodos**. Porto Alegre: Bookman, 2010, p. 133.

YORK, M. A Qualitative study into the experience of individuals involved in a mindfulness group within an acute inpatient mental health unit. **Journal of psychiatric and mental health nursing**, 2007, p.607.

ANEXO A

**Programa de Pós-graduação Integrada em Saúde Coletiva - PPGISC
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “ESTUDO DE CASO DO PROGRAMA ATENTAMENTE DE PRÁTICAS MEDITATIVAS NO SUS”.

O pesquisador responsável é o médico Julio Antunes Barreto Lins, que poderá ser encontrado no endereço Ampliar consultório – Rua Minas Gerais, 90, Ilha do Leite 31-34239751, celular: 81881415 ou e-mail: lins_julio@yahoo.com.br. Está sob orientação do Professor Doutor Marcelo Pelizzoli – Programa de pós-graduação integrada em saúde coletiva fone: 21263766.

Neste estudo, nosso objetivo é avaliar os impactos do curso “Atentamente” no estresse e na qualidade de vida de adultos na atenção primária a saúde. A motivação desta pesquisa é saber mais sobre os efeitos de programas de promoção da saúde baseados no aprendizado de atenção e relaxamento. Para este estudo, adotamos os seguintes procedimentos:

- 1) Realização de apresentação em linguagem acessível os fundamentos científicos, objetivos, metodologia e aspectos éticos desta pesquisa.
- 2) Voluntários para participar da pesquisa, irão ler e, se de acordo, assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Em seguida, na mesma ocasião, serão agendadas entrevistas pela equipe de pesquisa.
- 3) Participação em pelo menos um curso “Atentamente” completo é um pré-requisito para participar da pesquisa.
- 4) No horário e local agendado, será realizada entrevista pelo pesquisador responsável. Essa entrevista seguirá um roteiro, mas também estará aberta ao diálogo e contribuições espontâneas por parte dos voluntários.
- 5) Os resultados parciais serão apresentados aos voluntários antes da conclusão final, caso queiram, poderão comentar esses resultados parciais.
- 6) Os resultados serão analisados e divulgados pela equipe pesquisadora em meio científico e ficarão também à disposição dos voluntários.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador.

A participação envolve apenas entrevistas, mas, mesmo assim poderá haver riscos mínimos em decorrência de sua participação na pesquisa, essencialmente na forma de desconfortos, como por exemplo, se sentir emocional ou fisicamente desconfortável devido ao tempo despendido na entrevista ou constrangimento diante de uma questão ou mais. Enfatiza-se que é garantida a liberdade da retirada de consentimento a qualquer momento e de deixar de participar do estudo, sem qualquer prejuízo.

Como benefício direto, espera-se que esta pesquisa possa lhe auxiliar na reflexão sobre as experiências de aprendizado que passou e como tem integrado essas a sua vida cotidiana. O benefício indireto será o aprimoramento do curso para futuros participantes.

Na conclusão desta pesquisa, será produzido um relatório final, que estará disponível para todos os envolvidos nesta instituição, bem como, poderá ser empregado para apresentação em encontros científicos, publicação em revistas especializadas, na perspectiva de refletir, aprimorar e reforçar essa proposta de promoção da saúde a pessoas que experimentam problemas associados ao estresse. O (A) Sr (a) não será identificado em

nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo.

Em qualquer etapa deste estudo, você terá acesso ao pesquisador responsável para esclarecimento de dúvidas.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra será fornecida a você.

Caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, o pesquisador assumirá a responsabilidade pelos mesmos.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos do estudo “ESTUDO DE CASO DO PROGRAMA ATENTAMENTE DE PRÁTICAS MEDITATIVAS NO SUS”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Recife, _____ de _____ de 20____.

_____ Nome Assinatura participante Data	_____ Nome Assinatura pesquisador Data
_____ Nome Assinatura testemunha 1 Data	_____ Nome Assinatura testemunha 1 Data

Anexo B

2.1 - ROTEIRO DE ENTREVISTAS: Estudo de caso Atentamente

CONTEXTO

Tentativa de evitar a experiência	-1 Como você estava quando veio ao atentamente? Como estava sua vida? Seus sentimentos? Seus pensamentos?
Investigação da experiência	- 2 Como estavam suas relações? - 3 Você tentava evitar ou fugir, procurando não sentir ____ (*)? - Você pensa que investigar ____ (*) ____ te faz sentir melhor? (*) sentimento citado pelo entrevistado na pergunta 1

FASE 1 conforto no conhecido adoeceador, desconforto no confronto com esses pressupostos

- Exposição à investigação, certezas equivocadamente percebidas como seguras, convite a confrontar a própria experiência, início a reorientação de ponto de vista.	-1 Logo no início da prática houve dificuldades? Quais? Sentimentos desconfortáveis surgiram durante os treinos? Como foi lidar com eles? Houve momentos nos quais você parou a prática? Nos quais continuou? Nos quais sentou já sentindo esses sentimentos? Você se sentiu questionando o que você acreditava sobre si
--	--

- Deixar de tentar mudar a experiência, permitir mudança. - Persistir para o benéfico do grupo.	mesmo? -2 Em algum momento você persistiu ao pensar no grupo? O grupo te auxiliou a compreender ou a se disponibilizar com uma prática que estava difícil, como foi? -3 O que é aceitação pra você? O que é permitir mudança? Como correlaciona a aceitação e a mudança?
--	--

FASE 2 Conforto no desconhecido

Processos Terapêuticos: - Desidentificação “dar um passo atrás” deixar ir, não reagir aos pensamentos. - Investigação, confrontar o difícil, saída de padrões de evitação, gentileza. - Focado no presente - Mudança de atitude Ser maior que a experiência.	- Que mudanças você foi observando à medida que foi praticando? O que passou a acontecer com seus pensamentos ao passar a praticar o Pensar Atentamente? - Sua percepção de si foi mudando? Como? - Você percebeu que tinha algum sentimento impulsivo, já esperado, repetitivo? - Você percebe desenvolver a capacidade de investigar o que é difícil ou desconfortável? - Se sente mais focado no presente?
--	---

FASE 3 Descrições de situações

- Senso de controle, autorregulação, auto consciência, reação diferente a crises. - Gentileza, “É minha realidade no momento, são	-Quais frutos você colheu de sua prática? -Você se lembra de alguma situação onde você se surpreendeu com sua reação por ter sido mais controlada? (situação de crise ou de confronto) - você sente que se aceita mais?
--	---

minhas cartas”. - Corporificação, comando sobre o corpo, capacidade de se acalmar. - Flexibilidade de resposta, “Responsividade”, ampliação do repertório de interpretação e resposta as situações.	- Você se sente mais presente no seu corpo? - Você sente que tem mais flexibilidade ao responder a uma situação? Como? - Como influenciou nos seus relacionamentos? - você vê mudança na maneira como se relaciona?
---	--

Equilíbrio mental

Equilíbrio conativo (Intenção) (<) Apatia, não age para a felicidade. (>) Objetivos obsessivos que obscurecem a clareza. (/) Desejo por algo que reduz o bem estar próprio e do outro.	
Equilíbrio Atencional (<) torpor, monotonia, perda de clareza. (>) Agitação. (/) Foco aflitivo.	
Equilíbrio Cognitivo (<) ausência mental, torpor, desinteresse. (>) suposições reativas, Expectativas, preconceitos. (/) tendência a apreender equivocadamente.	
Equilíbrio Afetivo (<) Apatia, indiferença. (>) Altos e baixos, medo, raiva, tristeza. (/) reação Bizarra, incongruente com a situação.	