

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS DE BELO HORIZONTE
Pós-Graduação em Psicologia Transpessoal

Geraldo Alves Lacerda

**PRÁTICAS MEDITATIVAS *MINDFULNESS* APLICADAS À ABORDAGEM
TERAPEUTICA TRANSPessoAL**

Belo Horizonte

2016

Geraldo Alves Lacerda

**PRÁTICAS MEDITATIVAS *MINDFULNESS* APLICADAS À ABORDAGEM
TERAPEUTICA TRANSPESSOAL**

Monografia de conclusão de curso apresentada à Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Belo Horizonte no Curso de Pós-Graduação em Psicologia Transpessoal como requisito parcial para obtenção do título de pós-Graduado em Psicologia Transpessoal.

Profa. Orientadora: Marisa Estela Sanabria Bourman.

Belo Horizonte
2016

Geraldo Alves Lacerda

**PRÁTICAS MEDITATIVAS MINDFULNESS APLICADAS À
ABORDAGEM TERAPEUTICA TRANSPESSOAL**

Trabalho apresentado à Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Belo Horizonte – FACISABH – como requisito parcial para conclusão da Pós-graduação *lato sensu* em Psicologia Transpessoal.

Professora Marisa Estela Sanabria Bourman

Belo Horizonte

Data da aprovação: ____ / ____ / ____

RESUMO

Este trabalho tem como tema a meditação como técnica de processos terapêuticos da abordagem transpessoal. O objetivo geral é aprender mais sobre a modalidade terapêutica de meditação *mindfulness*, seus benefícios e indicações em tratamento de problemas de saúde geral e psicológicos. Já o objetivo específico é promover uma tentativa de integração da modalidade meditativa *mindfulness* protocolada e validada com a abordagem transpessoal, o que se justifica em função dessa abordagem psicológica ser integradora e científica. Assim, fizemos uma revisão da literatura das origens do *mindfulness*, seus efeitos terapêuticos e colaterais, indicações e metodologia de aplicação a fim de propor uma abordagem transpessoal baseada em *mindfulness*.

Palavras chave: Transpessoal; Meditação; Mindfulness.

ABSTRACT

This work has the theme meditation as a technique of therapeutic processes of transpersonal approach. The overall goal is to learn more about the therapeutic modality of mindfulness meditation, its benefits and indications for treatment of general and psychological health problems. Yet the specific objective is to promote an attempt to integrate mindfulness meditative mode protocolled and validated with the transpersonal approach, which is justified due this psychological approach to be integrative and scientific. So did a literature review of the origins of mindfulness, its therapeutic and side effects, indications and methodology of application to propose a transpersonal approach based on mindfulness.

Keywords: Transpersonal; Meditation; Mindfulness.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Tipologia reflexiva aplicada a técnicas de meditação

Quadro 2 – Lista de estressores atuais

Quadro 3 – Registro de prática informal

Quadro 4 – Registro da prática formal

LISTA DE SIGLAS

CD: Compact disc.

DSM: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*.

EEG: Eletroencefalograma.

ENOC: Estado não ordinário de consciência.

MM: Meditação *mindfulness*.

MT: Meditação transcendental.

REBMM: Redução do estresse baseado em meditação *mindfulness*.

TAC: Terapia de aceitação e compromisso.

TCBM: Terapia cognitiva baseada em *mindfulness*.

TCD: Terapia comportamental dialética.

TFC: Terapia focada na compaixão.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
1.1 Problema.....	11
1.2 Objeto.....	11
1.3 Corpus.....	11
1.4 Objetivos.....	11
1.5 Justificativa	12
2 MÉTODO E METODOLOGIA	13
3 BUDISMO E PRÁTICAS MEDITATIVAS	14
4 EFEITOS TERAPÊUTICOS DA MEDITAÇÃO	16
5 TIPOS DE MEDITAÇÃO	19
5.1 Práticas meditativas de concentração	19
5.2 Práticas meditativas de percepção consciente.....	20
6 EFEITOS ADVERSOS DA MEDITAÇÃO	22
7 MEDITAÇÃO <i>MINDFULNESS</i>	25
7.1 Atitudes do <i>mindfulness</i>	29
7.2 <i>Mindfulness</i> e a conexão mente corpo.....	30
7.3 Armadilhas da mente	30
7.4 Resumo do programa de redução de estresse baseado em meditação	
<i>mindfulness</i>	31
7.4.1 Orientações gerais.....	31
7.4.2 Escalonamento do estresse	31
7.4.3 Práticas.....	32
7.4.3.1 Comer meditando.....	32
7.4.3.2 Pare, respire, observe e prossiga	34
7.4.3.3 Mentalizando sua dor.	34
7.4.3.4 Checagem consciente.....	35
7.4.3.5 Caminhar meditando	36
7.4.3.6 Escaneamento corporal.....	36
8 CONCLUSÃO.....	41
REFERÊNCIAS.....	44
GLOSSÁRIO.....	42

1 INTRODUÇÃO¹

Ao se pensar em estudar os mecanismos de ação próprios de técnicas meditativas na mente, não existe ciência mais adequada que a psicologia. Segundo o *Oxford Advanced Learner's Dictionary* (OALD, 2016), cabe à psicologia² “o estudo científico da mente humana e de suas funções, especialmente, daquelas que afetam o comportamento em um determinado contexto”. Sendo assim, nossa busca por respostas acerca dos processos meditativos considerará, especialmente, as pesquisas psicológicas acerca da meditação.

A psicologia possui vários ramos que propõem teorias próprias acerca dos mecanismos de funcionamento humano, além de técnicas terapêuticas, ora particulares a uma determinada abordagem psicológica ora ubíquas. Um destes ramos é a psicologia transpessoal, que propõe um cabedal de técnicas mais comumente utilizadas em processos terapêuticos com o objetivo de expansão de consciência, tais como a Respiração Holotrófica (GROF, S.; GROF, C., 2010), Imaginação Criativa (DENNING; PHILLIPS, 1989) e Meditação. Em relação à psicologia transpessoal³, entendendo o último termo como aquilo que estende-se além ou transcende o pessoal, aquilo que “denota ou relaciona-se com estados ou áreas da consciência além dos limites da identidade pessoal” (OALD, 2016), podemos defini-la como a ciência cujo propósito inclui o estudo dos âmbitos da consciência que transcendem os limites da identidade pessoal egóica, uma ciência que também considera experiências não ordinárias ou espirituais na construção de teorias, análise de dados ou proposição de técnicas terapêuticas (SCOTTON, 1996a).

Como a psicologia transpessoal se ocupa do estudo da consciência e suas alterações, é lícito termos um conceito desse último termo que sirva ao nosso propósito de trabalhar com meditação. Scotton (1996b) define consciência como:

Consciência é definida como a relação entre sujeito e objeto. O sujeito pode ter uma de três qualidades: a qualidade de desejar fortemente algo; a qualidade de aversão; ou a ausência de qualquer uma delas. A terceira qualidade permite desejos livres. A consciência que não é limitada pelo desejo forte de ou aversão às coisas mundanas é denominada direcionada (em direção à libertação). A consciência ainda limitada por reações mundanas é denominada não-direcionada (SCOTTON, 1996b, p. 116).⁴

¹ Todo esse documento foi normatizado seguindo o manual de normalização FACISABH, 2014.

² Todas as traduções que se seguem são de inteira responsabilidade do autor desta monografia. Entendo que ocasionalmente tive que fugir um pouco da tradução literal a fim de melhorar a compreensão do texto.

The scientific study of the human mind and its functions, especially those affecting behaviour in a given context.

³ Denoting or relating to states or areas of consciousness beyond the limits of personal identity.

⁴ Consciousness is defined as the relationship between subject and object. The subject can have one of three qualities: the quality of craving, the quality of aversion, or the absence of either one of them; the third quality allows free will. Consciousness that is not bound by craving for or aversion to worldly things is termed directed (toward deliverance). Consciousness still bound to worldly reactions is termed undirected.

Com essa proposição de entendimento de consciência, estamos muito mais preocupados com o modo de funcionamento da consciência, que é direcionada ou não-direcionada, do que propriamente com uma definição de consciência. Essa proposição nos é útil para o trabalho com meditação, apesar de não ser uma definição propriamente dita de consciência.

Já em relação às experiências não-ordinárias ou espirituais, ou mesmo o que se refere à espiritualidade, consideramo-las relacionadas “àquilo que afeta o espírito ou alma humana, em oposição às coisas materiais ou físicas e àquilo que tem uma relação baseada em um nível profundo de participação mental ou emocional”⁵ (OALD, 2016). Ou seja, as experiências espirituais estão ligadas à transcendência da consciência, a qual pode ser fomentada pela meditação. E por isso a psicologia transpessoal utiliza-se de técnicas meditativas em seus protocolos de tratamento.

Para Scotton (1996a, p. 4), “Experiência transpessoal, em relação à toda experiência humana além do nível do ego, inclui experiência espiritual, mas também inclui experiência humana corporificada de níveis mais altos”⁶. Assim, podemos incluir, no estudo transpessoal, níveis da experiência humana que são, eminentemente, humanos em termos que os diferenciem de animais de outras espécies, além do nível que transcende a identidade pessoal, este último, denominado aqui como nível espiritual, em concordância com o budismo, o qual prega a existência de “uma consciência superior, *bodhi*⁷, a qual transcende a consciência racional”⁸ (SCOTTON, 1996b, p. 117). Exemplos de experiência humana corporificada de níveis mais altos seria o amor, a compaixão, o perdão, a aceitação, etc. Já as experiências espirituais, sabe-se que elas podem catalisar crises pessoais de vários tipos e graus, sendo denominadas crise de transformação ou emergência espiritual, no entanto, esses conceitos não serão aprofundados, neste trabalho.

Outro ramo bem definido da psicologia é o da humanista, grandemente influenciada por Abraham Maslow (2016), o qual inspirou as bases da psicologia transpessoal. Maslow chegou à conclusão de que se deveria dar mais atenção à camada espiritual da existência humana e aos estados extraordinários da consciência relacionados à espiritualidade, segundo Dyga e Stupak (2015). Assim, em concordância com o humanismo de Maslow, a psicologia transpessoal se

⁵ 1. Relating to or affecting the human spirit or soul as opposed to material or physical things. 2. Having a relationship based on a profound level of mental or emotional communion.

⁶ Transpersonal experience, in addressing all human experience beyond the ego level, includes spiritual experience but also includes embodied human experience of higher levels.

⁷ Bodhi: mf. (with Buddhists or Jainas) perfect knowledge or wisdom (by which a man becomes a Buddha or Jina), the illuminated or enlightened intellect. (Sanskrit and Tamil Dictionaries-STD, 2016)

⁸ ...a higher consciousness, *bodhi*, which transcends rational consciousness.

estruturou ao redor de conceituar e desenvolver técnicas que envolvam a espiritualidade e a existência humana prioritariamente. Stanislav Grof (2010) classifica a psicologia transpessoal como a quarta força, antecedida pela psicologia comportamental, psicanálise e psicologia humanista.

Um ponto importante a ser considerado aqui, após as definições de psicologia transpessoal e espiritualidade, é que as práticas meditativas de derivação budista, principalmente as de meditação transcendental, já são amplamente utilizadas em terapia transpessoal, daí a escolha do tema ‘uso da meditação *mindfulness* em processos terapêuticos transpessoais’, como sendo uma alternativa que só tem a acrescentar.

1.1 Problema

A abordagem de psicoterapia transpessoal ainda é parcamente conhecida e pouco utilizada no Brasil, isso talvez em função de preconceito e atraso cultural. A fim de eliminar o primeiro entrave, o preconceito, à expansão da abordagem transpessoal é lícito enfatizar as técnicas com reconhecimento pela ciência objetivista vigente. Assim, este trabalho terá como problema a seguinte pergunta: De que maneira o protocolo de meditação *mindfulness* pode ser aplicado em terapia de abordagem transpessoal?

1.2 Objeto

Nosso objeto de estudo é justamente o método meditativo como possibilidade terapêutica nas abordagens psicológicas e psiquiátricas, mais especificamente, na abordagem transpessoal.

1.3 Corpus

Nosso *corpus* se baseia em trabalhos científicos publicados por meio de revistas e livros que tratem do tema meditação em geral ou *mindfulness*.

1.4 Objetivos

O objetivo geral é aprender mais sobre modalidades terapêuticas de meditação *mindfulness*, seus benefícios e indicações no tratamento de problemas de saúde geral e psicológicos. Já o objetivo específico é promover uma tentativa de integração dessa modalidade

meditativa com a abordagem transpessoal já que é mais comum o uso da meditação transcendental.

1.5 Justificativa

A terapia transpessoal, como abordagem integradora que é, deve ter associada a ela metodologias terapêuticas bem pautadas no modelo científico objetivista vigente, a fim de ser mais aceita pela comunidade científica. Assim, discutimos uma tentativa de integrar⁹ algumas técnicas meditativas do protocolo de *mindfulness* proposto por Stahl e Goldstein (2010) à terapia transpessoal, da mesma forma como já acontece com os protocolos de *mindfulness* integrados às terapias de fundo psicanalítico, comportamental e cognitivo.

⁹ Forman (2010) discute grandemente a conotação da palavra integração no âmbito da terapia transpessoal e propõe um modelo de categorização dos problemas psicológicos abrangente de tendências terapêuticas distintas.

2 MÉTODO E METODOLOGIA

O método adotado foi a revisão crítica da bibliográfica da literatura científica pertinente ao nosso objeto de pesquisa, meditação e, mais especificamente, *mindfulness*.

A metodologia adotada foi a análise descritiva e exploratória.

3 BUDISMO E PRÁTICAS MEDITATIVAS

Ao longo dos tempos, o homem desenvolveu várias formas de entender a si, os outros e a natureza. Formas particulares de construção de conhecimento surgiram em cada parte do mundo. Uma forma interessante para nós aqui é aquela realizada pelo budismo com seu pragmatismo e auto investigação. Outra forma é o pensamento científico ocidental que hoje está presente mundo afora, sendo a forma mais bem consolidada de construção de conhecimento atuante nos nossos dias. A ciência ocidental, com sua forma particular de ler a realidade das coisas nunca aceitou muito bem formas de construção de conhecimento que não se encaixasse nos seus moldes. No entanto, hoje mais do que antes, a ciência ocidental vem se voltando para uma incorporação de esquemas conceituais diversos a fim de expandir o conhecimento humano. Nesse interim, o levantamento dos entraves à evolução científica é de suma importância.

Scotton (1996b) entende que o etnocentrismo é um limitador, um entrave, da expansão científica ocidental, visto que, só há pouco, tem-se considerado seriamente a sabedoria budista ou mesmo a hinduísta como digna de pesquisa da ciência ocidental. As bases da ciência positivista excluem toda forma de fazer científico que não se adequa, logo de início, aos seus fundamentos de ciência. Daí, faz-se necessário a consolidação de uma ciência que se utilize de expansões da metodologia científica positivista a fim de se poder pesquisar áreas que envolvam o entendimento de fenômenos, tais como a espiritualidade ou os efeitos das práticas meditativas. Forman (2010) entende que essa ciência é uma psicologia integrativa de visões em primeira pessoa, segunda pessoa, terceira pessoa e bioquímica. Na perspectiva de terceira pessoa, inclui-se o saber popular, misticismo, esoterismo, budismo, etc.

Scotton (1996b) entende o budismo sobre os aspectos: das crenças básicas acerca da natureza da realidade; da psicologia construída por meio dessas crenças básicas; dos ensinamentos e das práticas budistas; e dos resultados alcançados por essas práticas. Neste trabalho, preocuparemos com os resultados alcançados por meio das práticas meditativas. Assim é lícito definir o termo meditação nos moldes ocidentais e orientais. Nos moldes ocidentais, meditação é:

1. a prática de pensar, profundamente, em silêncio, especialmente por motivos religiosos ou a fim de tornar sua mente calma.
2. pensamentos sérios sobre um determinado assunto que alguém escreve ou fala (OALD, 2016).¹⁰

¹⁰ 1. the practice of thinking deeply in silence, especially for religious reasons or in order to make your mind calm.
2. serious thoughts on a particular subject that somebody writes down or speaks.

No entanto, meditação nos termos orientais não parece envolver um engajamento do pensamento e sim seu desengajamento. Nos dias de hoje, meditação é um termo que compreende diversos exercícios mentais que abarcam técnicas de concentração e contemplação, tais como a realizada nas práticas de meditação sentada, andando, repetindo um mantra, exercícios de respiração, Tai Chi, Gigong e alguns procedimentos do Yoga (DYGA; STUPAK, 2015).

As práticas meditativas mais sofisticadas foram desenvolvidas no budismo. Scotton (1996b) entende que a prática meditativa budista se divide em duas principais modalidades que são essenciais:

Meditação é essencial para a prática budista e envolve domínio de duas importantes dimensões da consciência. *Samatha*, ou unidirecionalidade, enfatiza liberdade de distração e foco em um objeto ou ideia escolhidos. *Vipassana*, ou insight, enfatiza o conhecimento consciente focado em eventos exteriores ou interiores da própria consciência (SCOTTON, 1996b, p. 118).¹¹

Ou seja, meditação refere-se a um estado consciente com o foco prologado em um único ponto, aqui chamada de meditação de concentração ao nos referir à *Samatha*, ou um estado de alerta/vigília, prolongado, sem um foco particular, meditação *mindfulness* ao nos referir à *Vipassana* (DYGA; STUPAK, 2015). É importante lembrar que a modalidade da consciência interessante nos processos meditativos é a direcionada, em que não ocorre limitação pelo desejo forte de ou aversão às coisas mundanas.

¹¹ Meditation is essential to Buddhist practice and involves mastery of two important dimensions of consciousness. *Samatha*, or one-pointedness, emphasizes freedom from distraction and focus on a chosen object or concept. *Vipassana*, or insight, emphasizes the focused awareness of outer and inner events in one's consciousness.

4 EFEITOS TERAPÊUTICOS DA MEDITAÇÃO

As pesquisas em meditação ainda são incipientes apesar do crescente número de trabalhos publicados em todo o mundo. Já foram demonstrados efeitos psicológicos, fisiológicos e neuroquímicos da meditação. Um fato interessante é que diferentes tipos de meditação parecem produzir alguns efeitos específicos, além de alguns efeitos sobrepostos. As duas práticas meditativas mais conhecidas e aplicadas no Ocidente são a meditação transcendental (daqui para frente, MT) e a meditação *mindfulness* (daqui para frente, MM). A MT não é uma técnica específica, podendo ser classificada como um costume ou um ritual, a qual envolve a atenção concentrada. Já a MM, do ponto de vista funcional, abrange a atenção concentrada e também o monitoramento aberto e sem censura (DYGA; STUPAK, 2015).

Dentre os efeitos psicológicos encontrados em pesquisas que envolvem meditadores, especificamente aqueles praticantes da MT, encontramos uma enorme variedade de categorias desde o prazer até a dor, raiva e amor, paz e inquietação, etc. Mas, de forma dominante, estão os efeitos positivos de relaxamento muscular, paz, alegria, amor e compaixão. Além do mais, é relatado também uma melhora da tomada de consciência, *insight*, acerca de processos emocionais, perceptuais e mentais, somados aos relatos de melhora da empatia, criatividade, autocontrole. Do ponto de vista transpessoal, é digno de nota relatarmos que a meditação também leva a uma gama de estados transcendentais e experiências místicas. Meditadores focam a mente e reduzem o número de associações, ganham mais conhecimento de seus processos mentais, momento a momento, que organizam os fluxos de consciência e são dramaticamente menos afetados por conflitos psicológicos e existenciais (WALSH, 1996).

Os parâmetros fisiológicos mais estudados em meditadores de MT são as variações na temperatura corporal e na frequência cardíaca. Foi percebido que meditadores apresentam redução em taxas metabólicas, tais como consumo de oxigênio, produção de gás carbônico e níveis de lactato sanguíneo. Embora várias pesquisas mostrem resultados semelhantes, este hipometabolismo induzido pela meditação não é específico desta técnica, sendo promovido também pelas técnicas de relaxamento e por estratégias de autocontrole como *biofeedback* e auto hipnose. A meditação reduz a frequência cardíaca e com a prática contínua, ao longo do tempo, reduz a pressão arterial sistêmica. Existem também técnicas de elevação da temperatura periférica pela vasodilatação induzida pela meditação (WALSH, 1996).

Estados meditativos de êxtase podem promover a ativação do sistema de dopamina, um neurotransmissor cerebral responsável pela sensação de prazer e que tem implicações em teorias explicativas dos mecanismos fisiopatológicos das psicoses. Desta maneira, Dyga e Stupak

(2015) relatam que alguns trabalhos científicos apontam para uma elevação da dopamina no corpo estriado cerebral durante a meditação o que poderia, em parte, explicar a relação entre meditação e surtos psicóticos, pois de forma semelhante a dopamina encontra-se aumentada nesta região cerebral de pessoas com diagnóstico de psicose.

Os mecanismos exatos da atuação da meditação não são conhecidos, possivelmente dentre os processos fisiológicos incluem redução de *arousal* e aumento da sincronização hemisférica, além do relaxamento, aumento do autocontrole e ganhos em *insight* (WALSH, 1996).

Estudos com eletroencefalograma (EEG) têm resultados grosseiros e pouco precisos, mas demonstram lentificações nas ondas eletromagnéticas cerebrais de meditadores de MT e aparecimento de ondas lentas e alfa no EEG (8-13 ciclos por segundo), podendo ocorrer até padrões teta (4-7 ciclos por segundo). Além da lentificação das ondas, pode ocorrer aumento de sincronização ou coerência entre diferentes áreas cerebrais. O padrão desencadeado no EEG pela meditação é distinto do padrão em sono, sendo a meditação um estado de consciência alerta peculiar (WALSH, 1996). Algumas diferenças significativas de medidas de EEG à resposta de habituação a sons repetidos entre meditadores Yogis, cuja prática envolve foco interno, e monges Zen, praticantes de *mindfulness*, podem ser relatadas da seguinte forma:

Yogis e praticantes Zen podem responder diferentemente à estimulação sensorial, de maneira consistente com seus métodos específicos e objetivos de prática. Yogis, cuja prática envolve foco interno e afastamento da atenção dos sentidos, mostram menos respostas no EEG aos barulhos repetidos. Monges Zen, cuja prática envolve receptividade aberta para todos os estímulos, mostram continuada responsividade eletroencefalográfica para sons repetidos mais que habituação à eles, como é encontrado em não meditadores. Embora estudos repetidos tenham encontrado menos diferenças claras, esses achados permanecem intrigantes por causa dos dados eletrofisiológicos de praticantes de Yoga e Zen. Além disso, a falta de habituação do EEG nos monges Zen é consistente com outros relatos (WALSH, 1996, p. 171).¹²

As várias técnicas meditativas podem também ser indicadas para tratamento de transtornos psiquiátricos, tais como ansiedade, depressão, insônia e dependência química. Além de ter bons resultados em pacientes com dores crônicas, cefaleia, asma, hipertensão arterial e

¹² Yogis and Zen practitioners may respond differently to sensory stimulation, in manners consistent with their respective methods and goals of practice. Yogis, whose practice involves internal focus and withdrawal of attention from the senses, show little EEG response to repeated noises. Zen monks, whose practice involves open receptivity to all stimuli, show continued EEG responsiveness to a repeated sound rather than habituation to it, as is found in nonmeditators. Although repeated studies have found less clear-cut differences, these findings remain intriguing because the electrophysiological data are consistent with the different goals and experiences of yogic and Zen practitioners. Moreover, the lack of EEG habituation in the Zen monks is consistent with other reports.

diabetes (GOLEMAN, 1999). Goleman (1999) ensina, por meio do livro acompanhado por um *compact disc* (CD) de áudio, algumas técnicas meditativas interessantes.

Praticantes de MT relatam que aprendem de seus mestres que a meditação promove longevidade e qualidade de vida, além de exercer ações a distância, já que a realidade para esse público e também para pesquisadores transpessoais é reconhecida como um campo de consciência que pode ser manipulado de qualquer parte com a finalidade de alterar realidades distantes. Por isso, meditadores tentam atuar em guerras, fome e problemas de várias ordens que acontecem ao redor do globo terrestre.

Diante do tema controverso do alcance da meditação, Walsh conclui da seguinte forma:

Embora muito se tem aprendido experimentalmente acerca de meditação, as pesquisas ainda estão em seu estágio inicial. Até agora, relativamente pouco tem sido dito sobre a relação entre os objetivos da tradição de meditação e medidas experimentais. Mais atenção tem sido dada à frequência cardíaca do que à abertura do coração. Pesquisas futuras podem prestar atenção nos praticantes avançados e seus objetivos transpessoais, tais como melhora da concentração, ética, amor, compaixão, generosidade, sabedoria e servidão. A visão de uma ponte mutualmente enriquecedora entre meditação e ciência permanece só parcialmente realizada, mas ela também permanece valendo à pena de ser procurada (WALSH, 1996, p. 174).¹³

Desta forma, podemos entender que meditação é uma prática na fronteira entre psicologia e espiritualidade e, por isso, é objeto de estudo da psicologia e psiquiatria transpessoais. Sendo que os ganhos em experiências espirituais e também em experiência humana corporificada de níveis mais altos deveriam ser o foco principal de pesquisa, tal como as práticas de meditação acerca do amor e da compaixão (D'ASSUMPÇÃO, 2015).

¹³ Although much has been learned experimentally about meditation, research is still in its early stages. As yet relatively little can be said about the relationships between the traditional goals of meditation and experimental measures. More attention has been given to heart rate than to heart opening. Future research ought to pay attention to advanced practitioners and their transpersonal goals such as enhanced concentration, ethics, love, compassion, generosity, wisdom, and service. The vision of a mutually enriching bridge between meditation and science remains only partly realized, but it also remains worth seeking.

5 TIPOS DE MEDITAÇÃO

Como apontado anteriormente no Capítulo 3, de uma forma mais geral, existem dois tipos de categorias maiores de práticas meditativas: práticas de concentração e práticas de percepção consciente. Tais práticas têm características, usos e resultados distintos. Goleman (1999) apresenta um quadro com classificação de cada sistema de meditação de acordo, segundo o autor, com a tipologia *Visuddhimagga*. O critério de classificação para a formulação do quadro é a mecânica da técnica: concentração; percepção consciente; ou uma combinação de ambas as anteriores. Tal tipologia pode ser consultada na QUADRO 1, a seguir.

Quadro 1 - Tipologia reflexiva aplicada a técnicas de meditação

Sistema	Técnica	Tipo
Bhakti	Japa	Concentração
Cabala	Kawanah	Concentração
Hesychasm	Prece do coração	Concentração
Sufi	Zikr	Concentração
Raja Yoga	Samadhi	Concentração
Meditação transcendental	Meditação transcendental	Concentração
Kundalini Yoga	Siddha Yoga	Concentração
Budismo tibetano	Vipassana	Integrada
Zen	Zazen	Integrada
Gurdjieff	Auto recordação	Estado consciente
Krishnamurti	Autoconhecimento	Estado consciente
Theravada	Autoconhecimento	Integrada

Fonte: Goleman, 1999, p. 21.

5.1 Práticas meditativas de concentração

Neste tipo de prática o meditador mantém o foco de atenção em um objeto externo ou interno escolhido por ele e, sempre que a atenção vacila, o meditador deve retomar o foco. Tais práticas podem ter como foco: uma sensação corporal; a experiência respiratória; o próprio ato de andar; a repetição de um mantra, palavra ou frase; a chama de uma vela; uma imagem sagrada ou uma mandala; uma imagem mental ou lembrança, etc. (BOORSTEIN, 1996).

As práticas meditativas de concentração promovem uma sensação de bem estar geral, compostura e relaxamento, além de reduzir a reatividade aos estímulos, externos e internos, e elevar o limiar à dor (BOORSTEIN, 1996).

5.2 Práticas meditativas de percepção consciente

Neste tipo de práticas, o meditador tenta cultivar compostura com um foco de atenção ampliado à percepção consciente de todas as experiências atuais, internas e externas. Tenta-se manter consciência de todas as mudanças de sensações físicas, estados emocionais, pensamentos e percepções, ao mesmo tempo em que é mantido um estado ou atitude de não reação ou não julgamento dessas experiências. Um exemplo dessa forma de meditação é a MM, uma prática também desenvolvida e adotada pela tradição budista (BOORSTEIN, 1996).

Boorstein, por meio de sua experiência prática, discrimina que estas MM devem ser indicadas para pessoas com estruturas egóicas saudáveis em detrimento de estruturas frágeis:

Meditação de percepção consciente, ou *mindfulness*, difere de práticas de concentração nas quais a técnica traz a pessoa para dentro da percepção consciente mais imediata de emoções dolorosas e dilemas psicológicos. Na prática de percepção consciente não existe lugar para se esconder. Pessoas com estruturas egóicas saudáveis são comumente hábeis para usar os *insights* ganhos construtivamente. De fato, memórias que foram muito dolorosas de suportar frequentemente tornam-se toleráveis com a meditação de percepção consciente. Essas recordações dolorosas podem então ser integradas e o trauma curado. Por outro lado, a prática da meditação de percepção consciente pode ser difícil para indivíduos com uma estrutura egóica frágil. Mesmo com um mínimo de prática diária, confrontação direta com emoções fortes pode ser estressante e desestabilizadora (BOORSTEIN, 1996, p. 347).¹⁴

Boorstein (1996) entende que pessoas, com limites de ego menos estáveis e no limite psicótico, podem entender alterações da percepção das sensações corporais como sendo assustadoras e, por esse motivo, o autor pensa que a prática da *Hata*¹⁵ *Yoga*, focada, calma e que mantém um sentido de enraizamento no corpo, iria ser mais adequada para tais pessoas.

¹⁴ Awareness, or mindfulness, meditation differs from concentration practices in that the techniques bring people into more immediate awareness of painful emotions and psychological dilemmas. In awareness practice there is no place to hide. People with healthy ego structures are usually able to use the insights gained constructively. Indeed, memories that were too painful to bear often become tolerable with awareness meditation. These painful recollections can then be integrated and the trauma healed. On the other hand, awareness practice may be difficult for individuals with a fragile ego structure. Even with a minimal daily practice, direct confrontation with strong emotions may be stressful and destabilizing.

¹⁵ 1. Struck by lightning; 2. Hit by (STD, 2016).

Iremos apresentar, mais a seguir, um posicionamento embasado por pesquisas que se contrapõem ao posicionamento prático de Boorstein relatado aqui.

Embora a realização de práticas de meditação de percepção consciente possa facilitar a emergência de materiais perturbadores até com relativa frequência, ela pode também ser usada para anular lembranças de situações estressantes (BOORSTEIN, 1996). Goleman ao fazer um paralelo entre as ações da meditação e da terapia psicológica escreve que:

As terapias rompem o controle do passado que condiciona o comportamento presente. A meditação pretende alterar o próprio processo de condicionamento, para que ele não seja mais o principal determinante dos atos futuros (GOLEMAN, 1999, p. 18).

Ao romper os condicionamentos, a meditação pode desencadear processos de estranhamento de si, do mundo e alterações sonsoperceptivas, os quais são ditos efeitos colaterais da meditação. Vamos abordá-los no próximo Capítulo.

6 EFEITOS ADVERSOS DA MEDITAÇÃO

Seria negligente não mencionar os possíveis efeitos colaterais da meditação que incluem distúrbios de natureza tanto física quanto psicológica.

Tanto as práticas meditativas de concentração quanto aquelas de percepção consciente podem produzir alterações nos estados mentais e corporais. É comum que essas alterações sejam benignas e prazerosas, podendo ocorrer: formigamentos; vibrações, espasmos ou movimentos involuntários no corpo; sensação de leveza e calor no corpo; visualização de luzes, etc. Apesar de serem raras, tais alterações assim como outras, podem ser mais frequentes em meditadores iniciantes ou aqueles fazendo práticas intensivas sem supervisão. Podem aparecer também dificuldades, tais como labilidade emocional, ansiedade, agitação, depressão, euforia, ruminações obsessivas e até mesmo ruptura psicótica, a qual é o efeito colateral mais importante (DYGA; STUPAK, 2015; WALSH, 1996). É mais comum que a ruptura psicótica aconteça em praticante iniciante em contraposição aos avançados nas práticas meditativas. A frequência de ocorrência em meditadores é inferior a 1% (DYGA; STUPAK, 2015).

Pode ocorrer também uma vivência característica de despersonalização ou desrealização. Des-repressão das memórias traumáticas ou emergências de conflitos psicológicos são outros efeitos colaterais que podem aparecer (DYGA; STUPAK, 2015).

Segundo Scotton (1996b) as práticas meditativas budistas podem promover ganhos em *insight* acerca da natureza real das coisas, resultando na destruição de entendimentos prévios do mundo. Ou melhor, ganhos em consciência da existência ilusória do mundo podem levar às perdas acerca de visões de mundo estanques promotoras do funcionamento habitual do sujeito no mundo. Essa mudança pode produzir imagens mentais perturbadoras como aquelas de deidades iradas vistas em pinturas de meditação, ou *thangkas*. Uma forma de amenizar os prejuízos promovidos pelas imagens aterrorizantes seria combinar às práticas meditativas à compaixão e ao amor. O budismo sugere, assim, que a psicose pode ser vista como a quebra de uma visão de mundo sem suporte emocional interior adequado. Geralmente, a doença mental é entendida como sendo trazida pela mente do próprio paciente e requer uma reestruturação da consciência básica. Um exemplo de mudança dos padrões básicos de construção da realidade pode ser visto num relato de caso de Scotton (1996b):

Por um período de 3 dias próximo ao fim de um retiro de meditação, uma jovem mulher viu o mundo apenas como padrões de vibração de energia dourada e não poderia agregar essas vibrações para formar pessoas ou objetos. Essa ocorrência correspondeu com aquilo que o professor do retiro entendia como o primeiro estágio de iluminação, no qual o mundo é visto ser uma

construção mental baseada em padrões de energia. Com essa interpretação, a jovem mulher funcionou calmamente (depois de um período inicial de medo numa mudança perceptível) e depois de 3 dias reconstituiu o mundo físico normal, mas com um novo entendimento dele. Ela não manifestou nenhum resultado prejudicial, embora procedesse de forma a mudar seu mundo e viver a circunstância, radical e apropriadamente, ao longo dos próximos poucos anos. Quando a vi pela última vez, aproximadamente 10 anos depois da experiência, ela era uma mãe bem ajustada (SCOTTON, 1996b, p. 118).¹⁶

VanderKooi (1997) identificou em relatos de professores de meditação que é comum que em alguma fase da prática meditativa ocorra o que o autor chamou de estado não ordinário de consciência (ENOC). Tal ENOC pode ser de algum modo preditor de surtos psicóticos. De acordo com os relatos dos professores da pesquisa de VanderKooi é mais comum que ocorra psicose em pessoas: obcecadas com a experiência do ENOC; pessoas com ENOC bizarro, negativo ou amedrontador; ou em pessoas cujo ENOC provocou medo de ficar louco, comportamento aberrante e estados esquizoides emocionalmente desconectados. Um dos professores relatou que a psicose está mais relacionada às pessoas raivosas ou com auto piedade do que às tristes e com clareza de consciência. Outro professor disse que a falta de humildade é um sinal de risco. Outros professores disseram que os extremos de ansiedade nula ou alta também são fatores de risco para psicose. Um problema levantado foi a demasiada identificação com o ENOC e a incapacidade de se distanciar do fenômeno e deixa-lo ir. Os professores também levantaram a possibilidade de ocorrência de psicose em pessoas com histórico de outra ocorrência anterior de psicose e em sujeitos com incapacidade de estabilizar a mente, enquanto as defesas se relaxam.

Em relação às possíveis ocorrências perturbadoras, é necessário caracterizar o que seria psicopatologia do que seria uma reação benigna e previsível categorizadas no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM) como transtornos ou síndromes ligadas à cultura,¹⁷ respectivamente (BOORSTEIN, 1996; DYGA; STUPAK, 2015). Para isso, talvez seja necessária a ajuda de um especialista no assunto.

¹⁶ For a period of 3 days near the end of a meditation retreat, a young woman saw the world only as patterns of vibrating golden energy and could not assemble these vibrations to form people or objects. This occurrence corresponded with the retreat teacher's understanding of the first stage of enlightenment, in which the world is seen to be a mental construct based on patterns of energy. With this interpretation, the young woman functioned calmly (after an initial period of fear at the perceptual change) and after 3 days reconstituted a normal physical world but with a new understanding of it. She showed no ill effects, although she proceeded to change her work and living situation radically and appropriately over the next few years. When last seen, approximately 10 years after the experience, she was a well-adjusted mother.

¹⁷ Para um maior entendimento acerca do termo consultar: Mateus (1998).

De acordo com Epstein e Lieff (1981), do ponto de vista psicanalítico a psicose pode se manifestar em meditadores com ego pobremente desenvolvido, o qual usa mecanismos de defesa primitivos de negação, projeção delirante e distorção das forças regressivas.

Os diversos estudos ainda têm baixa qualidade metodológica e pouca fidedignidade de generalização. Eles são geralmente apenas qualitativos, de pequenas amostras, não apresentam um grupo controle e alguns faltam até uma descrição metodológica clara e replicável. Ou seja, ainda há muito a se caminhar em pesquisas aos moldes positivistas acerca da ampliação do entendimento dos efeitos da meditação e seus mecanismos de ação, caso queiramos que ela seja decifrada pela ciência e aceita na comunidade científica como uma técnica terapêutica com validação científica.

Em certas circunstâncias, a meditação pode desencadear psicose, mas ela também pode ocupar um importante papel no alívio dos sintomas psicóticos. Assim foi proposto por um cientista, Jon Kabat-Zinn, que protocolou uma metodologia de práticas meditativas para o tratamento de transtornos do corpo e da alma e para que tal prática pudesse ser melhor estudada. Kabat-Zinn, não desvendou os mecanismos de ação da meditação, mas sim protocolou uma sequência de práticas para facilitar a pesquisa de validação de práticas meditativas baseadas em evidências.

7 MEDITAÇÃO *MINDFULNESS*¹⁸

Em 1979, Jon Kabat-Zinn, um doutor em biologia molecular e praticante de longa data de meditação fundou o programa de redução do estresse baseado em meditação *mindfulness* (REBMM), no Centro Médico da Universidade de Massachusetts, o que rendeu o livro *Full Catastrophe Living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Ele foi o primeiro a estudar e padronizar uma metodologia de ensino de práticas meditativas com fins curativos (STAHL; GOLDSTEIN, 2010).

Dyga e Stupak (2015, p. 49) delineiam o conceito de MM, segundo Kabat-Zinn, como “o conhecimento consciente que emerge por meio do propósito de prestar atenção no momento presente e de forma não julgadora ao desdobrar da experiência, momento a momento.”¹⁹ *Mindfulness* é uma prática de cultivar percepção consciente não julgadora, sem filtros ou lentes interpretativas, no dia-a-dia da vida. Sua prática promove redução do sofrimento e traz equilíbrio e paz interiores.

O programa REBMM se desvincilhou do contexto religioso budista para ser validado como um procedimento da medicina ocidental formal e, conseqüentemente, ser aplicado à melhora das condições de saúde psíquica e geral.

A diferença entre MM e as outras formas de meditação é que a primeira, sendo uma meditação de percepção consciente, promove *insights* ao trazer atenção concentrada ao corpo e mente no momento presente sem tentar alterar ou manipular a experiência. A tarefa desse tipo de meditação é simplesmente observar o que quer que ocorra no corpo. Com a prática da MM, pode-se entender a origem do próprio sofrimento e encontrar um caminho para a liberdade. Em contraposição às meditações de concentração, cuja absorção meditativa eleva o foco nos conceitos, imagens mentais ou em mantras, a MM leva à visualização da natureza de cada mudança do corpo e da mente e às dificuldades que são geradas pelo apego, aversão e as definições auto limitantes de quem se pensa que é. Tais *insights* aprofundam o conhecimento do que alimenta o estresse e o sofrimento e levam a um maior equilíbrio e paz (STAHL; GOLDSTEIN, 2010).

Pode-se categorizar MM em três grandes blocos, a saber: *mindfulness* per si, aceitação e compaixão. *Mindfulness* inclui procedimentos de meditação destinados a melhorar a

¹⁸ Este Capítulo será quase inteiramente um resumo da obra de Stahl e Goldstein (2010), sendo assim em muitos momentos, especialmente aqueles em que descreverei técnicas, não mais citarei tais autores. Peço perdão aos mesmos já que pode parecer plágio, embora não o seja visto que estou citando a referência e apontando a minha dificuldade em modificar, sem validação científica, as meditações descritas na obra em questão.

¹⁹ the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment.

percepção consciente e reorientar o foco da atenção, o que implica numa melhora da regulação emocional e numa redução de respostas automáticas mal adaptativas. Aceitação refere-se a abranger todos os tipos de experiências intrapsíquicas, não evitando-as, mas, em vez disso, engajando-se numa espécie de observação dos pensamentos, sentimentos e sensações somáticas tanto desagradáveis quanto agradáveis e, então, deixá-los ir. Compaixão, neste contexto, é pensada com a finalidade de ativar o sistema auto calmante, diminuir as emoções negativas como vergonha, medo e desamparo, e aumentar as atitudes e sentimentos positivos como alegria, amor e benevolência. Desta forma, existe uma variedade de significados de *mindfulness* os quais podem ser contemplados naqueles três grandes blocos, a saber:

(a) a auto regulação da atenção, (b) descentramento, (c) a percepção consciente de sensações, pensamentos e emoções, (d) abertura e aceitação de todas as experiências internas com tranquilidade, (e) não-reatividade e não-julgamento, (f) observar e descrever, (g) equanimidade, (h) benevolência, e (i) compaixão. (DYGA; STUPAK, 2015, p. 49).²⁰

Com base nesses três grandes blocos, modalidades distintas de terapia foram estabelecidas e colocadas sob o título de ‘terapia cognitivo-comportamental de terceira onda’. A mais importante delas são: terapia cognitiva baseada em *mindfulness* (TCBM), terapia de aceitação e compromisso (TAC), terapia focada na compaixão (TFC) e terapia comportamental dialética (TCD). Vale a pena notar que, muito antes da chamada ‘era cognitiva’ elementos da abordagem *mindfulness* já podiam ser encontrados em certas escolas de psicoterapia, tais como Gestalt, transpessoal e até mesmo na escola Psicodinâmica (DYGA; STUPAK, 2015).

Observando nossa mente de forma *mindfulness*, podemos perceber que ela opera em duas modalidades: repetindo ou plagiando nossa vida. Nossa mente fica o tempo todo ocupada e não está presente ao que está acontecendo no momento atual, ainda que o momento presente seja o único lugar em que a vida possa ser inteiramente vivida. Nisso está um dos maiores benefícios da MM: ajudar-nos a viver no aqui e agora – e ajudar-nos a tornarmo-nos mais conscientes de nós mesmos (STAHL; GOLDSTEIN, 2010).

Quando observamos o funcionamento habitual de nossa mente, percebemos que ela ou repete nossa vida ou cria formas plagiadas da vida. Nossa mente se ocupa o tempo todo do passado ou do futuro e não está presente ao que está acontecendo no momento atual. Ainda que o momento presente seja o único em que a vida verdadeiramente possa ser vivida. É justamente

²⁰ (a) self-regulation of attention, (b) decentering, (c) awareness of sensations, thoughts and emotions, (d) openness and acceptance of all inner experiences with calmness, (e) non-reactivity and non-judgement, (f) observing and describing, (g) equanimity, (h) kindness, and (i) compassion.

no ato de trazer a mente para o momento presente que está o maior benefício da MM, pois ela nos ajuda a viver no aqui e agora, além de nos ajuda a nos tornar mais conscientes de nós mesmos. É próprio da condição humana perder o contato com as maravilhas e mistérios da vida à medida que os atos se tornam pouco reflexivos, então a MM vem resgatando o frescor da experiência (STAHL; GOLDSTEIN, 2010).

Um outro ponto em que a MM pode atuar é no processo natural da cultura ocidental, ao promover uma valorização do envolvimento com o mundo físico e material e uma desvalorização dos processos de nutrição dos sentimentos de amor e compaixão. A MM promove, por meio de uma prática simples e direta, a observação, momento a momento, do processo mente-corpo por meio da percepção consciente sem julgamento, calma e focada. Essa prática proporciona um olhar para a vida, a qual é um processo de constante mudança entre experiências cujos aspectos de dor e prazer, medo e alegria, etc. são aceitos com menos estresse e mais equilíbrio (STAHL; GOLDSTEIN, 2010).

A MM ajuda-nos a identificar nossos padrões de pensamento e nossos comportamentos repetitivos e a partir daí podemos propor mudanças que proporcionam bem-estar psicológico e físico. Algumas vezes, pode ser difícil visualizar nossos lados sombrios que não correspondem à figura boa que fazemos de nós mesmos. É justamente a meditação que nos coloca frente à frente com nossos visitantes indesejados: a vergonha; o medo; a culpa, etc. A MM nos ensina a reconhecer-los, observá-los e deixá-los ir. Com o tempo, todo o processo se enche de aceitação e paz (STAHL; GOLDSTEIN, 2010).

O programa delineado por Kabat-Zinn, REBMM, baseou-se em uma combinação de técnicas de meditação antigas, Hatha Yoga e psicoeducação ensinadas aos praticantes em reuniões semanais de aproximadamente três horas cada, totalizando oito. Hoje esse é o tipo de intervenção meditativa mais usada em saúde, sendo assim, tentaremos delinear algumas práticas do programa a fim de facilitar o entendimento e o uso de tal programa aplicado à terapia transpessoal.

Hoje a MM é consolidada em várias áreas de saúde como uma técnica eficaz para a melhora da condição de doenças em:

Abordagens baseadas em *mindfulness* têm se mostrado eficazes em diminuir os sintomas de ansiedade (Miller, Fletcher, e Kabat-Zinn 1995), transtorno obsessivo-compulsivo (Baxter et al., 1992), e dor crônica (Kabat-Zinn, Chapman e Salmon 1987). Elas também mostraram ser úteis para reduzir os efeitos prejudiciais de psoríase (Kabat-Zinn et al., 1998), aumentando a sensação de empatia e espiritualidade (Shapiro, Schwartz, e Bonner 1998), aumentando o bem-estar (Brown e Ryan 2003), na prevenção da recaída da depressão (Segal et al., 2007) e da toxicod dependência (Parks, Anderson e Marlatt, 2001), e diminuir o estresse e

melhorar a qualidade de vida para aqueles que lutam com câncer de mama e de próstata (Carlson, L., et al., 2007). (STAHL; GOLDSTEIN, 2010, p. 47)²¹

Jon Kabat-Zinn (1990) propõe, por meio conceitual, a diferenciação das formas de lidar com o estresse, que podem ser inconsciente ou automática e consciente ou reflexiva. Assim, o autor nomeia a primeira forma de enfrentamento de reação ao estresse e a segunda de resposta ao estresse. Reações ao estresse são geralmente alimentadas por hábitos padronizados inconscientes, muitas vezes aprendidos a partir de vivências e experiências acerca de desafios enfrentados no passado. Estes padrões incluem técnicas de enfrentamento mal adaptativas, tais como o tabagismo, abuso de substâncias, vícios gerais e, a longo prazo, podem levar ao colapso mental e físico. A resposta ao estresse, por outro lado, envolve reconhecer as emoções em vez de suprimi-las e, ao mesmo tempo, o desenvolvimento de ferramentas para trabalhar com elas. Como você aprende a responder ao estresse conscientemente, você pode gradualmente começar a quebrar os velhos padrões predefinidos de inconsciência associados com reações ao estresse, abrindo a porta para novas formas de trabalhar com o estresse e transformá-lo. A percepção consciente é como trazer uma luz para a escuridão de reações sem *mindful*. Uma vez que você pode vê-los de forma mais clara, você pode optar por responder mais habilmente (STAHL; GOLDSTEIN, 2010).

Trazer a mente de volta, depois dela ter vagueado, tem três benefícios principais: o primeiro é que isso oferece treino em concentração. Quando sua mente foge e você a traz de volta novamente uma e outra vez, gradualmente, sua concentração aumenta; o segundo benefício é que, ao voltar para o momento presente e perceber por onde você viajou, você pode descobrir que você está preenchido com autocrítica, preocupação, tristeza, raiva, ou confusão, talvez sinalizando que você precisa prestar atenção de forma mais cuidadosa ao lidar com certas coisas em sua vida; o terceiro benefício é que, quando você volta do devaneio, você pode perceber que você tem estado preocupado ou experimentando outras emoções angustiantes. Você pode, em seguida, perceber que você também está experimentando sintomas físicos relacionados, tais como aperto mandibular ou uma dor de estômago. Ao voltar para o momento presente, você começa, diretamente, ver e experimentar a conexão mente-corpo na forma como seus pensamentos e emoções se expressam em seu corpo (STAHL; GOLDSTEIN, 2010).

²¹ Mindfulness-based approaches have proven effective in decreasing symptoms of anxiety (Miller, Fletcher, and Kabat-Zinn 1995), obsessive-compulsive disorder (Baxter et al. 1992), and chronic pain (Kabat-Zinn, Chapman, and Salmon 1987). They've also been shown to be helpful in reducing the detrimental effects of psoriasis (Kabat-Zinn et al. 1998), increasing a sense of empathy and spirituality (Shapiro, Schwartz, and Bonner 1998), increasing well-being (Brown and Ryan 2003), preventing relapse in depression (Segal et al. 2007) and drug addiction (Parks, Anderson, and Marlatt 2001), and decreasing stress and enhancing quality of life for those struggling with breast and prostate cancer (Carlson, L., et al. 2007).

7.1 Atitudes do *mindfulness*

A prática do *mindfulness* é como cultivar um jardim que floresce quando certas condições estão presentes. Segundo Stahl e Goldstein (2010), no *mindfulness* existem oito atitudes que precisam ser cultivadas para que ele possa florescer:²²

Mente de principiante. Esta qualidade de percepção consciente vê as coisas como novas e frescas, como se fosse a primeira vez, com um senso de curiosidade.

Não Julgamento. Esta qualidade de percepção consciente envolve cultivar observação imparcial em relação a qualquer experiência, não rotular pensamentos, sentimentos ou sensações como bons ou maus, certos ou errados, justos ou injustos, mas simplesmente tomar nota dos pensamentos, sentimentos ou sensações em cada momento.

Reconhecimento. Esta qualidade de percepção consciente valida e reconhece as coisas como elas são.

Não lutar, esforçar-se. Com esta qualidade de percepção consciente, não há apego, aversão à mudança, ou fuga de qualquer coisa que surja no momento; em outras palavras, não lutar significa não tentar chegar a algum lugar diferente de onde você está.

Equanimidade. Esta qualidade de percepção consciente envolve equilíbrio e promove a sabedoria. Ela permite uma compreensão profunda da natureza da mudança e permite que você esteja com a mudança com maior *insight* e compaixão.

Deixar estar. Com esta qualidade de percepção consciente, você pode simplesmente deixar que as coisas estejam como são, sem a necessidade de tentar deixar ir tudo o que está presente.

Autossuficiência. Esta qualidade de percepção consciente ajuda-o a ver por si mesmo, de sua própria experiência, o que é verdadeiro ou falso.

Autocompaixão. Esta qualidade de percepção consciente cultiva o amor por si mesmo como você é, sem autocensura ou crítica.

Sustentando essas qualidades na mente – refletindo acerca delas e cultivando-as de acordo com seu melhor entendimento – você irá nutrir, sustentar e fortalecer sua prática. Desenvolver essas qualidades é o caminho de canalizar sua energia no processo de saúde e crescimento. Essas atitudes são independentes; cada uma influencia a outra e, ao cultivar uma, você melhora todas as outras.

²² O sub título 7.1 é inteiramente parafraseado de Stahl e Goldstein (2010).

7.2 *Mindfulness* e a conexão mente corpo.

A chave para o processo de cura interior promovida pela MM é por meio da ativação do que pode ser chamado de sistema de auto engajamento o qual promove uma re-sintonização do *self* com as emergências vindas dele, tais como os sentimentos e pensamentos. O auto engajamento produz um sentimento interior de amor sem medo, o que pode estar no núcleo do estado de relaxamento físico e mental (STAHL; GOLDSTEIN, 2010).

Stahl e Goldstein citam Gary Schwartz²³:

um psicólogo que estuda o estresse, o qual desenvolveu um modelo de um loop de retroalimentação da saúde em que ele atribui a origem última da doença à desconexão de pensamentos, sensações e emoções, e a origem da saúde à conexão com estas experiências internas (STAHL; GOLDSTEIN, 2010, p. 47).

Isso demonstra a necessidade de sintonização das instâncias do corpo/mente, pensamento, emoção e sensações físicas, para que se desencadeiem processos de auto cura.

7.3 Armadilhas da mente

Fala interna negativa: eu sou um idiota; eu não presto; eu me odeio. Se uma pessoa dissesse essas coisas com você, como você se sentiria? Pense que tais pensamentos são eventos na mente e não fatos, assim como aos eventos externos assista-os e veja-os passar. Alguns eventos aflitivos ou difíceis que você tenha experimentado no passado podem influenciar seu estresse ou ansiedade atuais. Tome uns poucos minutos para refletir acerca dos desafios do passado dos quais você pode estar atualmente tendo consequência. Escreva essa reflexão de forma superficial ou o quão profundo você quiser.

Estilos de pensamento: catastrofização é um estilo de pensamento em que cria-se o hábito de pensar que o futuro reserva ocorrências prejudiciais; exagero do negativo e descontando o positivo é um estilo de pensamento em que dá muito ênfase às ocorrências negativas que confirma os pensamentos negativos e desconsidera-se os eventos positivos que vão de encontro às ocorrências negativas; leitura mental é pensar que se sabe o que os outros pensam a respeito de si; existem vários outros estilos de pensamento, mas que não serão abordados aqui.

²³ Shapiro, S., G. Schwartz, and G. Bonner. 1998. Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine* 21(6):581-589.

7.4 Resumo do programa de redução de estresse baseado em meditação *mindfulness*

Todo esse sub capítulo é baseado no protocolo de Stahl e Goldstein (2010). Como é necessário que se reescreva em português algumas das técnicas propostas pelos autores, sentimo-nos no direito de não traduzir as técnicas no sentido literal, mas modificá-las, quando julgamos necessário. No entanto, tentando seguir o protocolo dos autores e, assim feito, após a citação da referência, não traduziremos todas as técnicas do livro para não correr o risco de plágio. Além do mais, daqui em diante não mais citaremos a referência dos autores nas técnicas, visto que já estamos anunciando o sub capítulo como sendo inteiramente retirado da obra desses autores.

7.4.1 Orientações gerais.

Para a prática, inicie com a ajuda de um áudio e continue a usá-lo até se tornar familiar com cada prática, ou pelo tempo que julgar necessário. O áudio dá o andamento da prática para você. Caso você não queira utilizar o áudio, coloque um despertador para marcar o tempo de sua prática. Ao longo do tempo, conforme for experimentando as práticas, escolha aquela que melhor sirva para você. Talvez seja melhor iniciar com uma prática que desmistifique o conceito de meditação, tal como a prática de meditar comendo.

Pontos interessantes são o ganho de regularidade e continuidade das práticas além do ganho de autonomia e desvinculação da pessoa à necessidade do uso de áudios.

É importante que se trace as motivações e os objetivos de quem inicia uma prática de MM. O que pode ser alcançado com perguntas do tipo: O que tem em sua vida que te faz buscar o *mindfulness*? O que você espera alcançar em sua vida com o programa *mindfulness*?

7.4.2 Escalonamento do estresse

O quanto você está estressado? É importante identificar os estressores atuais em sua vida para que você possa trabalhá-los. Há dois passos para isso:

Faça uma lista dos estressores atuais em sua vida. Escalone-os numa graduação de 1-10, com 1 sendo menos estressante e 10 o mais. Trabalho, escola, casamento, tráfego, multidões, notícias, estar sozinho. Especifique cada situação.

Deixe um espaço para reclassificar cada evento no meio do treinamento e no final, novamente. Lembre-se de classificar situações pouco estressantes (1-4), relativamente

estressantes (5-7) e muito estressantes (8-10). E repare as mudanças no estresse percebido e em sua resposta a ele. Caso sua lista apresente apenas, ou em sua maioria, situações de muito estresse, é recomendado buscar orientação de um profissional de saúde.

Quadro 2 – Lista de estressores atuais

Data	Situação	Pontuação 1-10		
		Início	Meio	Fim
04/03/2016	Escrevendo a monografia da pós-graduação em psicologia transpessoal.	8		

Fonte: ZorBuddha, 2016.

Como o estresse ou ansiedade com as pessoas afeta sua vida?

Como o estresse ou ansiedade com seu trabalho afeta sua vida?

Como o estresse ou ansiedade com o mundo afeta sua vida?

Como o estresse ou ansiedade sobre hábitos de comer e beber afeta sua vida?

Como o estresse ou ansiedade sobre sono e insônia afeta sua vida?

Como o estresse ou ansiedade sobre exercício e falta de atividade física afeta sua vida?

7.4.3 Práticas

A MM é uma forma de se viver a vida que pode ser praticada de duas maneiras: formal e informalmente. A prática formal requer que se reserve um tempo em cada dia para que, intencionalmente, assentado, em pé ou deitado possa-se concentrar na respiração, sensações corporais, sons, etc. A prática informal é aplicada às atividades diárias às quais se aplica a percepção consciente, tais como comer, exercitar-se, estar presente ao se relacionar com outras pessoas, etc. O melhor exercício é aquele realizado de forma regular, então faça uma prática costumeira de forma *mindfulness* como escovar os dentes.

7.4.3.1 Comer meditando

Para desmistificar o conceito de meditação como algo fora do comum, faça uma prática de comer *mindfulness* uma uva passa ou qualquer outro alimento.

Imagine que você não conheça o alimento em questão e irá explorá-lo com todos os seus sentidos.

Perceba cada etapa do processo até a deglutição e a descida do alimento pelo esôfago e estômago. Perceba as diversas cores, forma, e tudo que se possa conhecer intencionalmente acerca dos estímulos visuais que o objeto a ser comido lhe traz. Perceba os estímulos sensoriais olfativos e os diversos aromas que o objeto apresenta. Perceba sua interação inicial com o objeto e as modificações que essas primeiras percepções lhe causam, tal como a salivação. Leve o objeto à boca e sinta as texturas que ele lhe causa na língua e na cavidade bucal. Sinta onde os sabores se localizam na língua. Perceba novamente o aroma e os sons produzidos com a mastigação. Perceba a deglutição e toda a descida do objeto pelo tubo digestório. Faça todo o processo a cada mastigação lenta e gradualmente.

Tome um momento para parabenizar a você mesmo por ter tirado esse tempo para comer com presença.

O que você notou com essa prática? Tire alguns minutos para escrever suas reflexões. Faça as práticas informais várias vezes na semana. Práticas informais diárias de *mindfulness* são importantes para o seu progresso. Outras práticas úteis são: fazer *check in* pela manhã dos pensamentos, emoções e percepções somáticas; tomar banho com *mindfulness*; estar *mindfulness* quando encontrar com alguém; no caminho para o carro, faça novo *check in* e suavize as tensões do corpo; dirija mais devagar e com consciência de sua respiração; ao caminhar, esteja *mindfulness* e esteja consciente de seus movimentos e de seus pés; quando estiver fazendo uma tarefa bloqueei todas as outras tarefas possivelmente distrativas; faça *check in* periódicos ao longo do dia.

Quadro 3 - Registro de prática informal

(Continua)

Prática	Qual foi a situação?	O que você notou antes?	O que você notou depois?	O que você aprendeu?
Comer <i>mindful</i>	Eu estava almoçando com um amigo e notei que já estava quase terminando de comer e ainda não tinha sentido o gosto da comida.	Emoção: ansiedade. Pensamento: Eu tenho um bocado de trabalho no escritório para fazer.	Quando eu prestei a atenção no gosto e na textura da comida, acalmei-me e notei o quão	Quando eu torno minha refeição mais lenta, eu noto que o gosto da comida se intensifica e isso pode ser uma ilha de calma em meio um dia de trabalho. Eu também aprendi o quanto gosto

Quadro 3 - Registro de prática informal

(Conclusão)

		Sensação: tensão nos ombros.	gostoso era a comida. Eu pude divertir-me com o almoço.	do gosto do feijão preto.

Fonte: Stahl; Goldstein, 2010, p. 56.

7.4.3.2 *Pare, respire, observe e prossiga*²⁴

P: Pare.

R: Respire.

O: Observe.

P: Prossiga.

Faça essa prática informal quantas vezes você quiser ou julgar necessário, ao longo do dia. Pare, respire e tome nota de seus pensamentos, emoções e sensações de forma a se reconectar com suas experiências presentes e assim proceder e responder de maneira mais efetiva. Note se existe alguma tensão nos ombros, mandíbulas ou em outras áreas do corpo.

Emoções ruins devem ser mais reconhecidas sem críticas do que aceita, pois aceitação implica estar bem e em paz. Aprender a ir com a dor é uma forma de reduzir a resistência e a consequente piora da dor e deixar as ondas das sensações e emoções ir para onde quer que elas estejam indo.

7.4.3.3 *Mentalizando sua dor.*

Temos a reação imediata de fugir de nossas dores. Você pode tentar deixá-la ir como uma onda. Como uma prática informal tente prestar a atenção para suas sensações físicas e emocionais em seu corpo e apenas note como você está se sentindo. Traga uma mente de iniciante ou uma curiosidade gentil para o sentimento, embalando-o gentilmente em sua percepção consciente e apenas deixando-o estar. Permita-se experimentar essas sensações físicas e emocionais e permita-as estarem como elas estão, sem resistência ou julgamento.

²⁴ STOP: S: Stop. T: Take a breath. O: Observe. P: Proceed.

7.4.3.4 Checagem consciente.

Essa é uma prática de três minutos de duração. Ela permite que se reconheça como se sente física, mental e emocionalmente e irá ajudá-lo a se centrar em como você se encontra no momento presente. Recomenda-se que se faça tal prática na vida cotidiana, usando quão frequentemente se queira e depois combinando-a com a prática respiratória.

Faça essa prática em um ambiente relaxante e sem distrações. Faça-a assentado ou deitado, mas se ficar sonolento deitado, assente-se. Faça-a com os olhos fechados com seu foco em suas experiências mentais e corporais.

Tome alguns minutos para esta prática. Parabene-se por estar realizando esta prática.

Cheque seus sentimentos em seu corpo e mente permitindo apenas estar presente à percepção consciente de quaisquer ondas de pensamento, emoção ou sensação física.

Esse deve ser o primeiro momento de presença do seu dia.

Não há necessidade de julgar, analisar ou solucionar qualquer coisa. Apenas permita-se estar presente aqui e agora.

Parabene-se novamente pela sua prática.

Mindfulness não exige uma postura determinada do corpo e sim da intenção. Estar posicionado de forma a estar presente no aqui e agora, alerta e confortável.

Quadro 4 - Registro da prática formal

Data da Prática Formal	Hora	Pensamentos, sentimentos e situações que surgem que surgem durante esta prática e como você se sente mais tarde.
12/01 Checagem consciente	18	Minha mente mantém-se presa no trabalho que terei que fazer amanhã. Eu notei e registrei um disparo no meu peito nessa hora. O disparo no meu peito vinha junto com ansiedade. Eu notei uma melhora depois da prática.

Fonte: Stahl; Goldstein, 2010, p. 56.

7.4.3.5 *Caminhar meditando*

Na meditação caminhando o lugar onde se pretende chegar é ao momento presente de percepção consciente de cada passo.

Meditação andando envolve perceber o movimento de cada pé como ele se levanta, como se move e como se coloca de volta ao chão a cada passo. Lentifique o processo e utilize o movimento para desenvolver uma percepção consciente cuidadosa em seu corpo. Ao longo do curso de um dia, você pode experimentar várias mudanças no andamento de seus passos, ora mais lentos, ora mais rápidos. Indiferente da situação, preste atenção ao processo de sua caminhada. Apesar dessa ser uma prática formal, você pode realizá-la ao longo do dia como uma prática informal também. Escolha um local em que você possa dar uns dez a vinte passos indo e voltando. Comece bem lentamente e prestando a atenção às sensações dos pés tocando o chão, à sequência das partes dos pés que tocam o chão, ao movimento das pernas e suas partes e ao movimento de todo o corpo. Caso, em algum momento da prática, você note que a mente vagueia da caminhada, apenas reconheça isso e gentilmente traga o foco de volta.

Quando você chegar no fim da meditação, agradeça-se por ter tirado este tempo de estar presente, notando que isso é um ato de amor. Diga, Nós podemos estar em paz. Todos os seres podem estar em paz.

Assim que você terminar sua primeira meditação caminhando, tome um momento para escrever acerca de seus sentimentos, pensamentos e sensações os quais você notou durante essa prática.

Em relações às práticas formais, você pode notar que tipo de rotinas facilitam sua prática. Que mudanças você poderia fazer para facilitar sua prática?

7.4.3.6 *Escaneamento corporal*

Você traz a atenção para o corpo, começando com a atenção no pé direito e terminando na cabeça. Você pode notar uma ampla variedade de sensações físicas: coceiras, aflição, dores, arrepios, leveza, peso, calores, frios e muitas outras assim como também a neutralidade. Algumas dessas sensações podem ser acompanhadas de pensamentos ou emoções. Conforme você pratica o escaneamento corporal, a multiplicidade de sensações e experiências internas podem ser resumidas em três sentimentos básicos de: prazer, desprazer e indiferença. Apesar de que o corpo tem uma organização dinâmica que sempre muda, dois escaneamentos corporais não são completamente diferentes.

A investigação das sensações físicas, pensamentos e emoções é chamada de triângulo da percepção consciente, já que ele é uma jornada dentro da totalidade das experiências humanas.

Não há necessidade de analisar ou manipular seu corpo de qualquer forma; apenas sinta e reconheça quaisquer sensações que estejam presentes. Por meio dessa investigação profunda, o corpo pode começar a revelar uma série inteira de sensações. Dessa forma, o escaneamento corporal pode trazer a você um contato com muitos aspectos de sua vida.

Tome uns poucos minutos para estar quieto. Agradeça-se por se dar esse tempo para meditar.

Faça uma checagem do momento presente, sinta-se por dentro de seu corpo e sua mente e simplesmente permita que quaisquer ondas de pensamentos, emoções e sensações físicas apenas estejam lá.

Talvez hoje seja um dia cheio e seja a primeira vez que você para um pouco. Quando você começa a entrar no mundo do ser mais que no mundo do fazer, você notará a trajetória de sensações que você carrega dentro de você.

Não existe necessidade de julgamentos, análises ou representações das coisas. Apenas permita-se estar em um momento com tudo que existe.

Quando você se sentir pronto, gentilmente foque sua atenção na respiração.

Agora perceba com consciência sua respiração.

Respire normalmente e naturalmente e foque no fluxo de ar que passa pelas narinas ou foque na expansão do abdômen. Inspire e reconheça-se inspirando, expire e reconheça-se expirando.

Às vezes, a mente pode vagar para longe da percepção consciente da respiração. Quando você reconhecer isso, reconheça onde quer que você tenha ido e simplesmente volte para a respiração, inspirando e expirando com percepção consciente.

Agora, gentilmente afaste sua percepção consciente da respiração enquanto você muda seu foco para o escaneamento corporal. Enquanto você vai através do seu corpo, você pode começar através das áreas que estão presas ou tensas. Se você puder permiti-las suavizar, deixe que aconteça; se você não puder permitir, apenas deixe a sensação estar lá, deixe-as ondular em quaisquer direções que queiram ir. Isso se aplica não só às sensações físicas, mas também a quaisquer emoções. Enquanto você vai através do corpo esteja com a atenção no momento presente a quaisquer sensações físicas e a quaisquer pensamentos ou emoções que possam surgir das sensações.

Traga a percepção consciente para a parte inferior do pé esquerdo onde você sente o contato do seu pé com o chão. Pode ser o dorso do calcanhar ou do pé. Percebendo o que você está sentindo. Sentindo o calcanhar, o peito do pé, a sola do pé esquerdo.

Sinta seus dedos e o topo do pé esquerdo, e volte-se para o tendão de Aquiles e suba até os tornozelos.

Agora mova sua percepção consciente para o dorso da perna esquerda, percebendo sua panturrilha e canela e a conexão delas com o joelho esquerdo. Esteja presente.

Vamos agora perceber com consciência a coxa esquerda, sentindo a conexão da coxa com o quadril esquerdo.

E agora retire sua atenção do quadril esquerdo deslocando ao longo do membro inferior esquerdo até o pé esquerdo novamente. E depois mudando sua percepção consciente para onde o pé direito toca o chão. Pode ser o dorso do calcanhar, ou a base do pé direito. Tome consciência do que está sentindo. Sinta o calcanhar, o dorso e a sola do pé esquerdo.

Tome consciência dos dedos e o alto do pé direito e volte sua atenção para o tendão de Aquiles e o tornozelo direitos.

Agora mova sua percepção consciente para a parte inferior da perna direita, tomando consciência da sua panturrilha e canela e sua conexão ao joelho. Esteja presente.

Deixe a percepção consciente agora subir até a coxa, perceba a coxa e sua conexão com o quadril direito.

Gentilmente afaste sua atenção do quadril direito e mova-a para a região pélvica. Perceba os sistemas excretórios, sexual e de reprodução. Sinta os genitais e a região anal. Esteja consciente de forma não julgadora ao momento presente e a quaisquer sensações, pensamentos ou emoções que surgirem.

E agora eleve sua percepção consciente ao abdômen e ao ventre, a casa da digestão e assimilação, sinta suas vísceras com percepção consciente e deixe-as lá.

Agora afaste sua atenção do ventre e mova-a para o cóccix e comece a sentir todo o dorso da coluna vertebral, desde a parte inferior, média e superior. Sinta as sensações. Permita qualquer tensão suavizar e deixe lá aquela que não suavizar.

Tome consciência agora das mudanças dentro do peito, dentro do coração e dos pulmões. Esteja presente. Perceba os arcos costais e o esterno e então o tórax.

Agora gentilmente afaste sua atenção do peito e mude sua atenção para os dedos da mão esquerda. Sinta os dedos e a palma da mão e, então o dorso da mão e perceba o punho esquerdo.

Proceda da mesma forma percebendo o antebraço, cotovelo e braço esquerdos, sentido as sensações.

Agora mude sua atenção para os dedos da mão direita. Sinta os dedos, a palma e então o dorso da mão até o punho direitos.

Proceda da mesma forma com a percepção do antebraço, cotovelo e braço direitos, sinta as sensações.

Deixe a percepção consciente mover-se para os ombros e axilas e então até o pescoço e garganta. Esteja presente de forma consciente e sem julgamentos a quaisquer sensações, pensamentos ou emoções.

Agora traga sua atenção para a mandíbula e então gentilmente para os dentes, língua, boca e lábios. Permita quaisquer sensações ressonantes irem onde quer que elas precisem ir e deixe-as lá.

Tome consciência de suas bochechas e da passagem do ar nos seios abaixo delas, que vão profundamente para dentro da cabeça, tome consciência dos olhos e dos músculos ao redor dos olhos. Sinta a testa e as têmporas, tomando presença.

Deixe a tensão mover-se para o topo e dorso da cabeça. Sinta as orelhas, e então sinta seu cérebro dentro da cabeça. Esteja presente.

Agora expanda o campo de percepção consciente para o corpo inteiro da cabeça aos dedos dos pés e mãos. Conecte a cabeça ao pescoço e ombros, braços, mãos, peito, costas, ventre, quadris, região pélvica, pernas e pés.

Sinta o corpo como um organismo único e inteiro, com suas várias sensações físicas, pensamentos e emoções. Esteja presente.

Inspire, sinta o corpo inteiro crescendo e expandindo na inspiração e encolhendo e contraindo na expiração. Sinta o corpo como um organismo único. Esteja presente.

Enquanto chegamos no final do escaneamento corporal, agradeça-se por ter reservado esse tempo para estar presente. Você pode reconhecer isso agora como um ato de amor a você.

Todos os seres podem estar em paz.

Quando você entra dentro do seu corpo, você pode perceber um conjunto de sentimentos, pensamentos, e experiências emergirem. Às vezes, você pode não sentir nada, mas isso também pode ser explorado. Quando você se ver se percebendo por dentro, valide e reconheça todas as suas experiências, não barre nenhuma. Muitas pessoas sentem dor ou aflição. Ao praticar o escaneamento corporal, você pode descobrir que isso reflete sua tensão ou emoções, talvez estocadas no peito, pescoço, mandíbula, ombros, costas ou estômago. O escaneamento corporal ajuda-o a ter mais percepção consciente de onde você carrega sua tensão ou emoções no seu corpo? Tome um momento para perceber onde você sente estresse, ansiedade, exaltação, tristeza, alegria, raiva ou quaisquer emoções no corpo. Escreva sobre o

que quer que venha ao mental, ao emocional e ao físico, quando você fizer essa prática pela primeira vez.

8 CONCLUSÃO

Este trabalho teve como tema a meditação como técnica de processos terapêuticos da abordagem transpessoal. Cumpriu o objetivo geral de promover o meu aprendizado acerca da modalidade terapêutica de meditação *mindfulness*, seus benefícios e indicações em tratamento de problemas de saúde geral e psicológicos. Além de permitir uma possibilidade de vislumbrar uma tentativa de integração da modalidade meditativa *mindfulness* protocolada e validada com a abordagem transpessoal.

Assim, fizemos uma revisão da literatura das origens do *mindfulness*, seus efeitos terapêuticos e colaterais, indicações e metodologia de aplicação a fim de propor uma abordagem transpessoal baseada em *mindfulness*.

Aos senhores que leram e se interessaram pelo assunto, indico a leitura completa das obras citadas na bibliografia, assim como a procura de outras obras de temática afim.

REFERÊNCIAS

- BOORSTEIN, Sylvia. **Clinical aspects of meditation**. In: SCOTTON, Bruce W.; CHINEN, Allan B.; BATTISTA, John R (ed.). Textbook of transpersonal psychiatry and psychology. New York: Basic Books, p. 344-354, 1996.
- D'ASSUMPÇÃO, G. M. **Práticas transpessoais: meditação**. Apostila de práticas meditativas do curso de Pós-Graduação em Psicologia Transpessoal no Instituto Renascer da Consciência em parceria com a Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Belo Horizonte – FACISA BH, em 2015.
- DENNING, M. PHILLIPS, O. **A visualização criativa**. Tradução de Anna Maria Dalle Luche. São Pulo. Siciliano, 1989.
- DYGA, Krzysztof; STUPAK, Radoslaw. **Meditation and psychosis: trigger or cure?** Archives of Psychiatry and Psychotherapy, v. 3, p. 48-58, 2015.
- EPSTEIN M; LIEFF J. **Psychiatric complications of meditation practice**. Journal Transpersonal Psychology. v. 13, n. 2, p. 137-47, 1981.
- FACULDADE FACISABH. Núcleo de Graduação e Biblioteca. **Manual de normalização: normas para elaboração de trabalhos acadêmicos e científicos**. Belo Horizonte: Faculdade FACISABH, 2014
- FORMAN, Mark D. **A guide to integral psychotherapy: complexity, integration, and spirituality in practice**. New York: Suny, 2010.
- GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação: um guia para a meditação**. Traduzida por Domingos DeMasi. Rio de Janeiro: Sextante, 1999. 4 ed.
- GROF, Stanislav; GROF, Christina. **Holotropic breathwork: a new approach to self-exploration and therapy**. New York: Excelsion, 2010.
- MASLOW, Abraham H. Introdução à psicologia do ser. Tradução de Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Eldorado. Disponível em: <<http://groups.google.com/group/digitalsource>>. Acesso em 28 de jan. 2016.
- MATEUS, M. D. M. L. **Culture-bound syndromes**. Psychiatry on line Brasil. v. 3, n. 12, 1998. Acessado em 27/01/2016. Disponível em <http://www.polbr.med.br/ano98/sinboun.php>.
- OALD. **Oxford Advanced Learner's Dictionary**. Disponível em: <<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/etymology>>. Acesso em: 22 de jan. de 2016.

SCOTTON, Bruce W. **Introduction and Definition of Transpersonal Psychiatry**. In: SCOTTON, Bruce W.; CHINEN, Allan B.; BATTISTA, John R (ed.). Textbook of transpersonal psychiatry and psychology. New York: Basic Books, Cap. 1, p. 3-8, 1996a.

SCOTTON, Bruce W. **The Contribution of Buddhism to Transpersonal Psychiatry**. In: SCOTTON, Bruce W.; CHINEN, Allan B.; BATTISTA, John R (ed.). Textbook of transpersonal psychiatry and psychology. New York: Basic Books, Cap. 12, p. 114-122, 1996b.

STAHL, Bob; GOLDSTEIN, Elisha. **A mindfulness-based stress reduction workbook**. Canada: Raincoast Books, 2010.

STD. **Sanskrit and Tamil Dictionaries**. Disponível em: <<http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/scans/MWScan/tamil/index.html>>. Acesso em 29, jan. 2016.

VANDERKOOI L. **Buddhist teachers' experience with extreme mental states in western meditators**. Journal Transpersonal Psychology, v. 29 n. 1, p. 31-46, 1997. Disponível em: <<http://www.cgjungpage.org/learn/articles/analytical-psychology/201-buddhist-teachers-experience-with-extreme-mental-states-in-western-meditators>>. Acesso em: 30, jan. 2016.

WALSH, Roger. **Meditation research: the state of the art**. In: SCOTTON, Bruce W.; CHINEN, Allan B.; BATTISTA, John R (ed.). Textbook of transpersonal psychiatry and psychology. New York: Basic Books, p. 167-175, 1996.

ZORBUDDHA. **Programa online de mindfulness**. Disponível em: <http://www.zorbuddha.org/ZorBuddha_pt/Sobre.html>. Acesso em 06, jan. 2015.

GLOSSÁRIO

Arousal: estado de maior alerta a estímulos sensoriais de todos os tipos; uma função motora mais ativa; e maior reatividade emocional.

Ciência positivista: defende a ideia de que o conhecimento científico é a única forma de conhecimento verdadeiro.

Corpo Estriado: é um dos núcleos de base do cérebro, compondo o diencéfalo. É formado pelo núcleo caudado e pelo núcleo lentiforme, onde se localiza o putâmen e o globo pálido. É a estação de entrada principal do sistema dos gânglios basais, fazendo ligação com o córtex cerebral

Despersonalização: processo psíquico no qual surge a impressão de que se é estranho a si mesmo, de que o sentir e o agir carecem de participação ativa, efetuando-se de modo quase automático; ocorre também a sensação de que o corpo ou algumas de suas partes não formam uma unidade.

Desrealização: sintoma dissociativo que faz com que o indivíduo tenha a sensação de que o mundo é irreal, como em um sonho.

Des-repressão: ato ou efeito de des-reprimir, o qual significa fazer cessar a repressão existente contra algo.

Ego ou Egóico: de acordo com a teoria psicanalítica, o ego faz parte da tríade do modelo psíquico, formado pelo ego, superego e ID. O ego é considerado o “defensor da personalidade”, pois é responsável por impedir que os conteúdos inconscientes passem para o campo da consciência, acionando assim os seus mecanismos de defesa. Uma das principais funções do ego é harmonizar os desejos do ID com a realidade do superego. Assim, o ego suprime as vontades inconscientes do ID com “medo” dos castigos que lhe serem direcionados.

Fisiopatologia: é a ciência médica que estuda os mecanismos, as causas que levam ao aparecimento de determinadas doenças; esse estudo é fundamental, pois permite à medicina, a elaboração de planos e estratégias tanto de tratamento quanto de prevenção de inúmeras doenças relacionadas ao ser humano.

Insight: ganho de consciência perceptiva.

Mandala: diagrama composto de formas geométricas concêntricas, utilizado no hinduísmo, no budismo, nas práticas psicofísicas da ioga e no tantrismo como objeto ritualístico e ponto focal para meditação. Do ponto de vista religioso, o mandala é considerado uma representação do ser humano e do universo; em sua forma menos elaborada, é denominado yantra. Segundo a teoria junguiana, a mandala é um círculo mágico que representa simbolicamente a luta pela unidade total do eu.

Psicopatologia: apresentações da doença mental e seus vários aspectos descritos por uma ciência da mente.