

ALUBRAT – ASSOCIAÇÃO LUSO BRASILEIRA DE TRANSPESSOAL
PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA TRANSPESSOAL

LISETTE CONTATORE

A INTERFACE ENTRE A MEDITAÇÃO *MINDFULNESS* E A
ABORDAGEM INTEGRATIVA TRANSPESSOAL.

Monografia referente ao Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Psicologia Transpessoal da Faculdade Vicentina, sob orientação da Prof.(a). Rita Karina Nobre Sampaio.

CAMPINAS-SP

2016

Monografia apresentada como requisito necessário para obtenção título de Pós-Graduanda em Psicologia Transpessoal. Qualquer citação atenderá as normas da ética científica.

LISETTE CONTATORE

Monografia apresentada em __/__/__

Orientadora Prof.(a). Rita Karina

1º Examinador (a) Prof.(a). Titulação. Nome do Examinador

2º Examinador (a) Prof.(a). Titulação. Nome do Examinador

Coordenador (a) Prof.(a). Titulação. Nome do coordenador

AGRADECIMENTOS

À Vera Saldanha, amiga querida pelo seu exemplo de Ser! Mestre da Psicologia Transpessoal e semeadora da bondade, esperança e paz.

À Rita Karina N. Sampaio, orientadora e mestra, que com eficiência, dedicação e apoio amoroso colaborou com as linhas e entrelinhas deste trabalho.

À Isabella Tardin Cardoso, que colaborou com sua leitura construtiva e amorosa neste trabalho.

SUMÁRIO

SUMÁRIO	2
LISTA DE ABREVIATURAS	3
LISTA DE GRÁFICOS	4
RESUMO	5
INTRODUÇÃO	6
OBJETIVO	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31

LISTA DE ABREVIATURAS

PT- Psicologia Transpessoal

AIT- Abordagem Integrativa Transpessoal

REIS - Razão, Emoção, Intuição, Sensação

E.E. - Eixo Evolutivo

E.Ex. - Eixo Experiencial

MBSER - *Mindfulness* Based Stress Reduction

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Corpo teórico (Fonte: Saldanha, 1997, p. 36)	5
Gráfico 2: Eixo evolutivo e Estados de consciência (Fonte: Saldanha, 2016, p.141)	6
Gráfico 3: Eixo evolutivo e Estados de consciência (Fonte: Saldanha, 2016, p. 136)	8
Gráfico 4: Eixo evolutivo e Estados de consciência - 7 Etapas (Fonte: Saldanha, 2016, p. 228)	10

RESUMO

Introdução: A Abordagem Integrativa Transpessoal é uma sistematização teórica e prática elaborada pela psicóloga Vera Saldanha, dentro dos princípios da Psicologia Transpessoal e tem como objetivo facilitar a aplicação deste referencial nas áreas da saúde, educação, empresas e na clínica. Na formulação da Abordagem Integrativa Transpessoal surgiram conceitos novos: eixo experiencial e eixo evolutivo, intrínsecos a prática transpessoal, assim como princípio de transcendência sistematizados nesta abordagem. A meditação escolhida como um dos recursos adjuntos pode ser utilizada através do Programa de Redução do Estresse com Base na Atenção Plena, criado por Kabat-Zinn, ou *Mindfulness*. A metodologia utilizada na *Mindfulness* estimula o eixo experiencial, que são compostos pelos quatro elementos do desenvolvimento psíquico-espiritual: razão, emoção, intuição e sensação e por conseguinte ampliam o eixo evolutivo, a percepção do eu e a possibilidade de se atingir a supraconsciência, objetivo da Abordagem Integrativa Transpessoal. Objetivo: como a Metodologia da AIT pode auxiliar na experiência do Programa Mindfulness assim como esta pode facilitar a percepção e a integração da razão, emoção, intuição e sensação (REIS) na AIT. Metodologia: pesquisa qualitativa de caráter exploratório através de um levantamento bibliográfico. Os critérios de seleção são: artigos científicos, do período de 2005 a 2015, e livros sobre o tema de autores de referência.

Palavras-chave: Meditação, *Mindfulness*, Psicologia Transpessoal, Abordagem Integrativa Transpessoal.

INTRODUÇÃO

Considera-se natural ao ser humano perguntar-se: quem sou? Como atingir a felicidade? Ao que se saiba, o homem é o único ser vivo que consegue efetivamente escolher e refletir sobre o que fazer e ser na vida.

Porém hoje em dia há empecilhos para que essa reflexão se mantenha constante ou se aprofunde. O mundo atual nos distrai, com excesso de preocupações, vários estímulos por meio da mídia, intensificando a necessidade de sucesso e bons desempenhos nos diversos papéis sociais que temos, e, com isso, as competições para bons desempenhos, tanto na área pessoal quanto profissional tornam-se motivos de ansiedade, estresse e doenças físicas. Todos estes fatores tendem a fazer com que a nossa mente fique inquieta, a felicidade e a paz pareçam distantes de serem alcançadas. Caso essa situação persevere, é provável que, ao longo do tempo, a pessoa se perca em suas questões cotidianas e comece a se distanciar de si, do outro e do mundo.

No entanto, a felicidade é um estado interno, não podendo ser atingida apenas com conquistas externas e materiais: é um apoderar-se de si, através da integração corpo, mente e espírito. Essa percepção de si possibilita ao ser humano estar em estados de calma, paz e tranquilidade mesmo vivendo momentos atribulados. Esse caminho em direção ao desenvolvimento do ser é percorrido pela Psicologia Transpessoal. Abraham Maslow, considerado o pai da Psicologia Transpessoal, defende que “o ser humano não é corpo sem espírito, ou espírito sem corpo. É o corpo e o espírito integrados; é este desenvolvimento pleno e inteireza que devemos favorecer.” (Saldanha, 2008, p.141).

Maslow defende, ainda, a noção de que uma pessoa pode ser espiritual sem ser religiosa, assim como pensam diversos meditadores.

Curiosamente, os referidos princípios da Psicologia Transpessoal lembram muito alguns dos pressupostos que orientam certas práticas de meditação em ambientes voltados ao aperfeiçoamento espiritual. Isso porque, segundo se defende (Saldanha, 2008), por meio da meditação, podemos alcançar estados mais elevados de consciência, ou seja, aumentar a percepção do mundo interno e externo com mais sensibilidade e ao mesmo tempo alcançar a ciência de que somos parte de uma grande respiração, eu e o Todo.

Partindo dos pressupostos da Abordagem Integrativa Transpessoal, o presente estudo fundamenta-se nas ferramentas propostas pela Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT) e pela metodologia da Meditação *Mindfulness*.

A prática de *Mindfulness* passou a fazer parte da medicina comportamental a partir dos

programas de redução de estresse de Kabat-Zinn (1982), para refletir sobre processos de integração do ser humano.

Antes de passar ao método de pesquisa propriamente dito, apresentarei a motivação inicial que levou à escolha do tema do trabalho, bem como algumas questões que o impulsionaram.

Segundo a AIT vivenciar algumas experiências é ampliar a consciência de si e do mundo, integrando aspectos racionais, emocionais, intuitivos e sensoriais, o que favorece o progresso do desenvolvimento psíquico, como nos apresenta Vera Saldanha em seu livro: *Psicologia Transpessoal, Abordagem Integrativa* (2008).

Partindo-se do princípio que as pessoas têm, de modo distinto, qualidades e dificuldades, dons, facilidades: algumas apresentam alto grau de sensibilidade e emoção, outras, de razão, faz-se necessário ajuda-las a equilibrarem seus eixos experimentais, tema que falaremos no decorrer deste trabalho. O fato é que o desenvolvimento psíquico de Razão, Emoção, Sensação e Intuição (REIS), conforme descritos por Vera Saldanha (2008), nem sempre estão em proporções iguais. Por exemplo, encontramos pessoas com características mais tranquilas, mas, também, outras agitadas. O presente trabalho surge justamente da percepção desses desequilíbrios.

Ora, uma forma de vivenciar a percepção do mundo se dá por meio da meditação *Mindfulness*, que aumenta a atenção plena de uma maneira didática (Willians, 2015), sendo dirigida a qualquer indivíduo que não está habituado a esta prática: atentar ao expirar e inspirar e ter atenção concentrada.

Essa afirmação é embasada não apenas em literatura sobre meditação, mas também foi inspirada em experiência pessoal com a prática, que resumo brevemente.

Durante um grande período da minha vida, me percebia como uma pessoa predominantemente, agitada e pouco focada; portanto, participar de meditações era muito difícil. Constantemente, minha mente era tomada por preocupações e inquietações, deixando-me em estado interno de dispersão e sofrimento. No entanto, a insistência na prática da meditação, através dos anos, e as várias formações no campo transpessoal levou-me ao que eu identifico como entrar em contato com meu ser interior, aprender a esvaziar a mente e estar no momento presente. Após esta prática obtive melhorias na saúde, bem-estar, sentimento de paz, além de educar minha atenção para o “aqui e o agora”.

Essa experiência trouxe diversas perguntas, tais como: será que outras pessoas “agitadas” conseguem meditar? A meditação pode ser uma ferramenta para minha atuação profissional junto a tais pessoas e a pacientes em geral? Como as diversas personalidades

podem se beneficiar com a meditação? A prática sistemática e progressiva pode facilitar o caminhar no eixo evolutivo?

Tais indagações que partiram de experiência pessoal, e, portanto, subjetiva, despertaram meu interesse em explorar, de modo mais objetivo e sistemático como a metodologia da AIT pode auxiliar na experiência do Programa Mindfulness, assim como a meditação *Mindfulness* pode facilitar a percepção e a integração da razão, emoção, intuição e sensação (REIS) na AIT.

No presente estudo, pretendo colaborar para tal investigação podendo ainda ampliar e avançar nesta pesquisa futuramente.

2. CAMINHOS DA AIT E DA MEDITAÇÃO *MINDFULNESS*:

Nesta seção, partindo da bibliografia selecionada, vamos apresentar com mais detalhes as duas abordagens centrais a este estudo. Primeiramente, quanto à AIT, discorreremos sobre suas origens na Psicologia Transpessoal, seus objetivos, e alguns de seus aspectos estruturais e dinâmicos, bem como alguns de seus procedimentos técnicos. Em seguida, trataremos da meditação, enfocando os diferentes tipos, seus benefícios e, por fim, definiremos a meditação *Mindfulness*, que é o foco do estudo.

2.1 ABORDAGEM INTEGRATIVA TRANSPESSOAL

Uma das contribuições da Psicologia Transpessoal (PT) foi resgatar a dimensão espiritual do ser humano na perspectiva da psicologia ocidental. Ser espiritual é perceber-se como uma parte de uma grande consciência, sem dogmatismo, ou uma opção religiosa.

Tudo é vida e o respeito ao meio gera uma postura ética consigo e com o outro. No entanto, para que essa ideia fosse considerada, a Psicologia avançou e amadureceu abarcando outras abordagens como: o behaviorismo, a psicanálise e o humanismo e assim, surge a PT também conhecida como quarta força da psicologia (Saldanha, 2008).

Um dos fundadores da Psicologia Transpessoal foi A. Maslow (1968) que dizia sem uma perspectiva transpessoal o homem pode se tornar niilista, egoísta, violento ou vazio de esperança. Completava seu postulado afirmando que a ciência deve agregar valores: “O ser humano não é corpo sem espírito, ou espírito sem corpo. É o corpo e o espírito integrados; é este desenvolvimento pleno e inteireza que devemos favorecer.” (Saldanha,2008)

A chamada Abordagem Integrativa Transpessoal (ATI) é uma sistematização teórica e prática elaborada pela psicóloga Vera Saldanha, dentro dos princípios da Psicologia Transpessoal. Construída a partir de uma profunda e extensa prática nesse ramo da Psicologia, a AIT tem o objetivo de facilitar a aplicação deste referencial nas áreas da saúde e educação; quer nas instituições, quer no *setting* terapêutico. Além disso, mantém estreitas correlações com a educação, na maneira de transmissão de conceitos além de preocupar-se com princípios éticos, bem como com os aspectos saudáveis do ser humano, que podem ser estimulados e desenvolvidos, e que são fundamentais para a continuidade da nossa espécie, e do planeta. (Saldanha, 2008).

A AIT é organizada em três aspectos fundamentais: o estrutural, o dinâmico e os procedimentos técnicos, como veremos com um pouco mais de detalhe abaixo.

2.1.1 - O ASPECTO ESTRUTURAL

Como exposto anteriormente, os principais conceitos teóricos da AIT são: conceito de unidade, conceito de vida, conceito de ego, estados de consciência e cartografia da consciência. Os cinco elementos do corpo teórico, simbolicamente, correspondem à espinha dorsal, e cabeça. Tais elementos dão estrutura ao trabalho transpessoal, propiciando estruturação e sustentação ao trabalho transpessoal, que visa o desenvolvimento pleno do Ser (Saldanha, 2008).

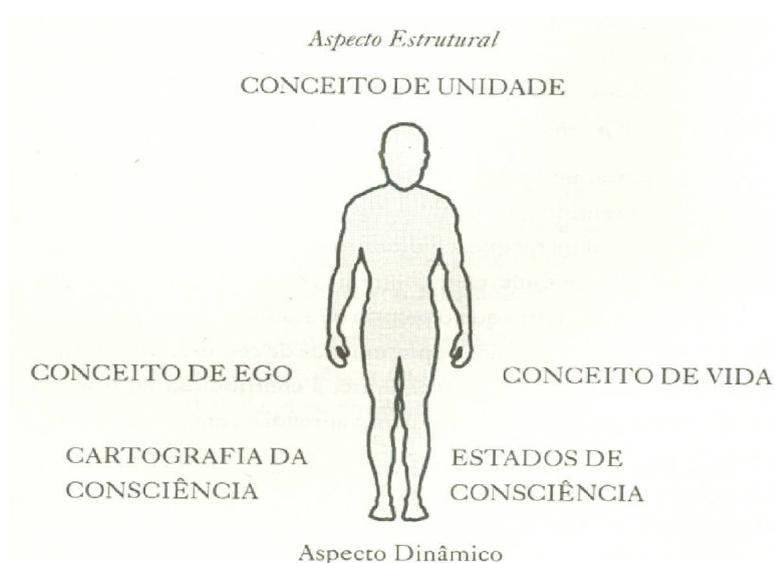


Gráfico 1: Corpo teórico (Fonte: Saldanha, 1997, p. 36)

a) Conceito de unidade: o ser humano faz parte do todo e o integra. Ele percebe-se assim através das experiências culminantes, quando atinge o ápice do eixo evolutivo. Estas experiências estão além do cognitivo, nela há a sensação de comunhão consigo, com o outro e com o Todo. Estar na unidade é o sentimento de certeza desta integração, de harmonia, de serenidade no aqui e agora.

b) Conceito de Vida: na transpessoal o nascer, viver morrer é um processo de vida. Na PT há duas etapas básicas: a morte e o renascimento. A morte é vista tanto biológica quanto psicológica. No nível do transpessoal, as experiências acontecem para “além do ego”, bem organizado e flexível, o eu suporta o estado de consciência necessário para que novos estados sejam conseguidos. Neste processo acontecem as mudanças de valores atitudes e crenças.

c) Conceito de Ego: o ego é um construto mental, o eu que cada um reconhece em si. Ele é formado pelas experiências, aprendizagens, sensações, emoções vividas desde o ventre materno. Está em permanente construção. Segundo Freud o ego é responsável pelo princípio da realidade, a separação com o outro, com o todo. A PT procura integrar este eu ao todo, ajudando o indivíduo a buscar sua raiz essencial, sua natureza de sabedoria e luz por meio de um ego saudável, porém flexível, sem rigidez ou supremacia.

d) Estado de Consciência: eles permitem que tenhamos acesso a níveis de informação e a esferas de conhecimento que usualmente não temos através do intelecto.

São portais de conhecimento favorecidos pela intuição para captar, integrados a consciência de vigília. São inúmeros estados de consciência vivenciados, porem predominantemente temos: a consciência de vigília, o sono, sonho, bem como o estado de consciência cósmica ou plena consciência. Há ainda os estados de devaneio e de despertar.

e) Cartografia da Consciência: conforme o estado de consciência que o indivíduo se encontra este pode ser mapeado. Através de suas manifestações, pensamentos, emoções pode-se saber em que estado de consciência que a pessoa está para o desenvolvimento do trabalho do terapeuta ou educador. (Saldanha, 208, p.162)

2.1.2 - O ASPECTO DINÂMICO

Além do aspecto estrutural temos o dinâmico. Este é composto basicamente por dois elementos, o eixo evolutivo e eixo experiencial, sobre os quais discorreremos de modo breve, a seguir.

O eixo experiencial representa a integração da razão, emoção, intuição e sensação (REIS).

Já o eixo evolutivo representa a expressão os diferentes estados de consciência incluindo a dimensão superior, o chamado supra consciente. Graficamente estão apresentados a seguir e simbolicamente representam a interdependência entre experiência e o processo evolutivo, como se vê no Gráfico (2) abaixo.

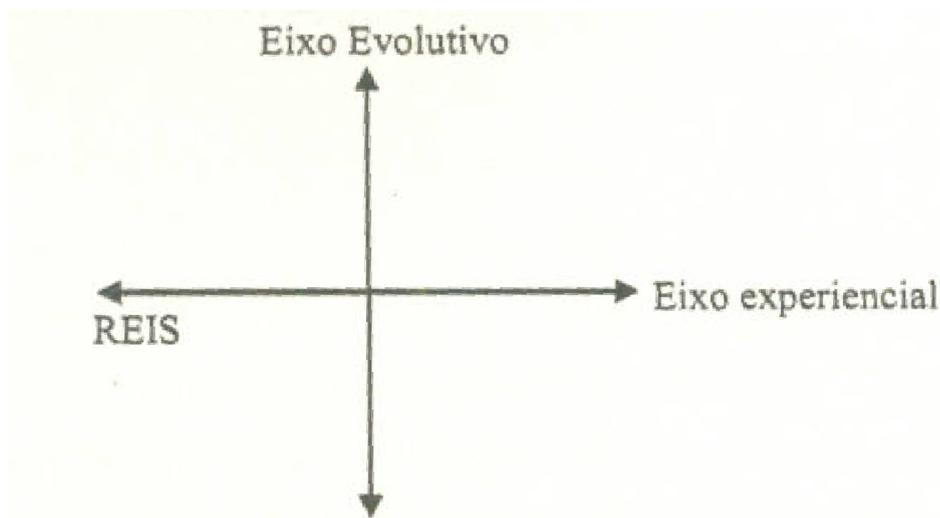


Gráfico 2: Eixo evolutivo e Experiencial (Fonte: Saldanha, 2006, p.141)

a) Eixo Experiencial

O eixo experiencial representa a integração da razão, emoção, intuição e sensação, as quais, para a ATI, se definem do seguinte modo:

Razão: Ela se origina nas funções corticais superiores. Representa as duas funções o pensamento e o sentimento do indivíduo. Em ambas utiliza o julgamento de ideias, conceitos e dá a estes uma atribuição de valor, como: certo e errado, bom e mau, alto, baixo, inferior, superior, etc. Em relação ao sentimento, gosto, não gosto, bonito, feio, etc. O pensamento dá forma e direciona a ação. Na história do homem contemporâneo, principalmente a partir do Iluminismo, sec. XVII, a razão em forma de cognição tem sido muito valorizada. Na abordagem transpessoal a razão é um importante estágio, porém deve ser integrada a outros níveis de percepção da realidade, como a emoção, sensação e intuição.

Emoção: É a base da nossa ação. Sem a emoção não haveria a evolução. O chileno Maturana a explica como: “são disposições corporais dinâmicas que definem os diferentes domínios de ação em que nos movemos” (Maturana, 1999, p. 15). Para ele o que determina o ser humano é sua capacidade de amar. E o amor faz aceitar o outro e a linguagem nos faz seres humanos.

Segundo a AIT, a emoção traz a energia necessária ao processo do desenvolvimento psíquico, favorece a aprendizagem. Evoluímos com o toque físico aliado á emoção. Amar é o

que faz nossa espécie evoluir. Sabemos quando ela emerge, pois é visceral diferente do sentimento. Ela é responsável pelas nossas memórias, registros de experiências vividas e resolvidas.

Intuição: É uma percepção, um conjunto de conhecimentos imediatos e espontâneos que incide no campo da consciência. Na psicologia usa-se a palavra *Insight*, ou “eureka” dos grandes inventores. Esta função psíquica foi inserida por Jung que a define como um tipo de percepção que não passa pelos sentidos. Para Assagioli (1993) a intuição se apresenta na consciência de duas formas: como um olho interno, ou como um raio de luz que incide no campo da consciência e que é percebido pelo eu. No processo intuitivo não há análise ou julgamento. Faz captar a totalidade. Na Abordagem Transpessoal tem sua origem no supraconsciente e com ela são interpretados metáforas e símbolos universais. Na AIT, a intuição é integrada no estado de vigília e é uma função bastante utilizada na educação.

Sensação: Uma função psicológica para perceber o mundo, objetos e pessoas através dos cinco sentidos. Jung a separou como concreta e abstrata. Ex. flor vejo a cor, a textura. Flor vejo a beleza. Na AIT ela acontece em diferentes estados de consciência e é um elemento fundamental no desenvolvimento dos aspectos psico- espirituais. Através da sua percepção, o corpo resgata, de alguma forma, toda nossa história, trazendo aspectos filogênicos e ontogênicos da consciência coletiva, até a vivência da unidade. Ela é um elemento chave para o autoconhecimento pois traz em si todas as memórias associadas, das mais superficiais e recentes às mais profundas e antigas. Nós somos a corporificação de uma consciência, e através da sensação corporal entramos no mais profundo do nosso ser. (Basso,T. Pustilnik,A.,2000).

A percepção da realidade aumenta conforme o REIS é estimulado. Quando o indivíduo começa a ter consciência do seu pensamento, sentimento, emoção, intuição e sensação os integra e assim caminha no eixo evolutivo.

b) Eixo Evolutivo

O eixo evolutivo é apresentado de forma vertical e promove o nível superior da consciência, ou supraconsciente.

Nele estão os distintos estados de consciência: sono profundo, sonho, devaneio, vigília e o despertar. Em algumas pessoas este estado é inconsciente, quer dizer o indivíduo age de forma robotizada, sem coerência entre as diferentes funções psíquicas. O seu pensar, sentir, intuir e agir são incongruentes.



Gráfico 3: Eixo evolutivo e Estados de consciência (Fonte: Saldanha, 2016, p. 196)

O desenvolvimento e a ampliação do eixo experiencial, diz Saldanha, trará aspectos mais profundos ao estado de vigília do indivíduo, e o preparará para as fases seguintes. (Saldanha, 2008, p 195)

Conforme desperta o seu eixo evolutivo, o indivíduo percebe a totalidade, dá-se conta da sua individualidade e percebe-se uno no Todo, adquire uma outra energia psíquica, uma postura ética e pode integrar-se à consciência cósmica.

O desenvolvimento da consciência não é fixo, é construído a cada nova experiência, ou fase de evolução. A imagem sugerida é a de uma espiral, pois é um processo contínuo que necessita de uma consciência observadora, da presença atenta deste ser.

2.1.3 Procedimentos Técnicos da AIT

A AIT propõe vários recursos didáticos que auxiliam o desenvolvimento do indivíduo no seu eixo experiencial e evolutivo.

Estas técnicas são utilizadas em outras abordagens e o diferencial está no objetivo e na forma de suas aplicações, pois tanto o facilitador quanto o terapeuta a utilizarão para estimular os eixos experiencial e evolutivo da pessoa.

Conforme Saldanha,2008, p. 208 a 220) seguem algumas técnicas utilizadas de maneira psico-educativos.

a) Intervenção verbal:

É o ouvir sem julgar, criando uma relação de empatia e atenção pelo aluno/cliente com o professor/terapeuta. A partir do conhecimento de suas experiências e conteúdos aprendidos novas aquisições poderão ser feitas.

b) Imaginação ativa:

Esta expressão é da Psicologia Junguiana. Através de exercícios de relaxamento, respiração, ou de uma sensibilização imagens mentais são produzidas pelo indivíduo conforme seu estado atual de consciência. Conforme o que ele manifesta um reconhecimento de si acontece e poderá proporcionar uma ampliação e compreensão de sua própria realidade.

c) Reorganização Simbólica:

Através do uso da imaginação dá-se vida às imagens mentais acionando os processos psíquicos inconscientes. Os desejos mais profundos poderão ser colocados no cotidiano e a partir disso pensar em novas perspectivas positivas no futuro. Este processo ajuda a eliminar crenças de insucessos incorporadas em determinadas situações sociais, emocionais e educacionais.

d) Dinâmica interativa:

Realiza-se em sete etapas: reconhecimento, identificação, Desidentificação, transformação, transmutação, elaboração e integração. Através de estados de expansão da consciência são utilizados procedimentos técnicos como: grafismo, imaginação ativa, intervenções verbais aprofundando-se os conteúdos trazidos pelo indivíduo.



Gráfico 4: Eixo evolutivo e Estados de consciência - 7 Etapas (Fonte: Saldanha, 2016, p. 228)

Estas etapas podem ser aplicadas a qualquer situação caso haja uma necessidade de mudança que o indivíduo queira ou precisa realizar.

O reconhecimento é o ponto de partida, a primeira etapa. Começa com um olhar ao redor, ou um questionamento e acontece uma mobilização para acolher o novo. No caso da meditação observa-se como penso, por quanto tempo, de que maneira respiro, o que me ajudará praticá-la em minha vida.

A segunda etapa a Identificação é o como isso se apresenta para a pessoa.

Sensações físicas, sentimentos, pensamentos são vivenciados. Isso só ocorre a partir da motivação. Por que? Para quê? Quando? Onde? Com quem? Nesta etapa há um contato mais direto com os obstáculos internos e externos para a nova aquisição.

A Desidentificação, terceira etapa, acontece com o discernimento crítico, a análise, a reflexão em relação a sua aplicabilidade. Quando o indivíduo reconhece o pensamento, emoção ou conflito que deseja modificar ele cria a possibilidade de transmutar. Sob o ponto de vista didático ocorreu uma ampliação da percepção, com abertura para o eixo evolutivo.

Na Transmutação, próxima etapa, o conhecimento adquire significados pessoais. Há uma contemplação não só intelectual da questão. Nesta etapa a intuição e a sensação são estimuladas e o dual passa a não prevalecer. Nada é inteiramente bom ou ruim, certo ou errado. A visão torna-se transpessoal, acima do conflito ou problema e assim, acontece a quinta etapa, a Transformação.

Nesta etapa o conhecimento é introjetado, apreendido. A transformação só é válida quando não é racional. Ela traz um novo referencial interno e externo ao indivíduo. Na aprendizagem, este conhecimento, ideia, ou percepção podem ser transferidos para novas situações e o pensamento muda internamente de maneira ampliada.

Na sexta etapa, chamada Elaboração há a apreensão global daquilo que foi elaborado nas etapas anteriores. O estado mental é outro. O sentido do que foi analisado, conflito ou situação, passa a ser incorporado, apreendido na vida pessoal, profissional, social espiritual da pessoa. Como diria J. Moreno (1980), acontece a espontaneidade, uma resposta nova para a mesma situação ou realidade.

A Integração é a sétima e última etapa. Há um novo olhar e um novo agir. A percepção amplia-se e o conhecimento se integra com um maior grau de consciência. Essa integração se manifesta nas várias dimensões das diferentes áreas da vida do indivíduo.

Em relação ao tema deste trabalho a prática da Meditação *Mindfulness* passa por estas etapas estimulando o eixo experiencial através de técnicas de observação sensorial que irão ampliar o eixo evolutivo, pois através da meditação é possível que o indivíduo tenha experiência supraconsciente.

Recursos Auxiliares e Adjuntos

A AIT utiliza também em sua dinâmica recursos como a meditação, a concentração e o relaxamento. (Saldanha, 2008) O objetivo está em possibilitar ao indivíduo os benefícios que serão citados a seguir com a prática da Meditação.

Voltando à questão principal do presente estudo, até que ponto uma Meditação, específica, denominada *Mindfulness*, pode ser uma técnica capaz de facilitar o indivíduo a experimentar seu silêncio interior, a perceber-se de forma mais atenta e profícua, no estado de vigília, e a caminhar rumo a sua evolução transpessoal? Para contribuir com a resposta a esta

questão, observaremos mais detalhadamente a meditação como um todo e, nela, o lugar da teoria e prática da técnica *Mindfulness*.

2.2 MEDITAÇÃO

A palavra “meditar” quer dizer submeter-se a um exame interior; pensar em algo. Já o termo “meditação” significa “ato ou efeito de concentração intensa do espírito; reflexão. Trata-se de uma oração mental que consiste em considerações e processos mentais discursivos e que se opõem a contemplação” (Holanda, 1998).

A meditação é uma prática que, através de um conjunto de técnicas, busca treinar a focalização da atenção. Sua origem é muito antiga, remontando às tradições orientais, especialmente a yoga e o budismo.

Em revisão sobre o assunto Menezes e Dell’Aglia (2009, p.277) fazem um breve resgate sobre as definições da meditação, em seus achados, descrevem sinônimos para o termo, tais como: treino mental, técnica de focalização da atenção, técnica mente-corpo, resposta de relaxamento e processo autorregulatório da atenção. Além disso, pontuam que é uma prática que reduz os pensamentos repetitivos, sendo também uma forma de aprendizagem e controle dos fluxos mentais, pois permite que o indivíduo não se influencie pelos pensamentos automáticos e fluxos de pensamento.

As práticas meditativas podem ser encontradas em diferentes tradições religiosas, assumindo diversas formas (Arias et al., 2006). Entretanto, tradições orientais, como o Hinduísmo e o Budismo, desenvolveram uma vasta metodologia para se atingir estados meditativos avançados. Buda deixou orientações para se alcançar a libertação das insatisfações na qual se vive e atingir um estágio de imensa paz, chamado por ele de Nirvana (Wallace, 2006).

Glenn Hartelius (2015), neurocientista americano, em entrevista ao JORNALZEN (novembro/2015), discorreu sobre a noção de que as pessoas comuns podem aprender a habilidade de meditar. A prática da meditação é uma inovação no Ocidente, resultante de uma espécie de democratização de tecnologias espirituais. Hartelius (2015) explica que a meditação realiza-se por meios tradicionais, como observar a respiração e requer disciplina e prática para saber como a mente funciona.

Dentre as diferentes formas de praticar, podem ser citadas: sentado, deitado, caminhando, dançando, desenhando mandalas, ou ainda outras.

Toda prática meditativa precisa de uma técnica específica para fins de pesquisa e utilização, afirma Cardoso e seus colegas da Unifesp (2004) os quais escreveram um artigo em que definem os critérios necessários para realizar uma meditação, a saber (Cardoso, 2011)

- Apresentação de uma técnica específica: esclarecer os procedimentos aos participantes e não apenas coloca-los sentados e pedir que “comecem a meditar”;
- Relaxamento muscular: deve acontecer em algum momento da prática e pode ser medido facilmente em casos de pesquisa;
- Relaxamento lógico: a busca de um relaxamento mental em que não se criam expectativas, não se tenta analisar nem julgar o que acontece;
- Estado auto induzido; apesar de ser orientado por um instrutor, o próprio praticante tem uma atitude ativa no alcance do estado meditativo e prova disso se dá na capacidade de produzir a prática sozinho;
- Habilidade de criar uma “âncora” de atenção, ao longo da prática, o indivíduo que medita adquire a capacidade de focar sua atenção num objeto específico, seja ele a própria respiração uma parede, um som ou outro objeto qualquer.

Pesquisas apontam que dezenas de milhares de pessoas que se interessam em atingir estados mais profundos de consciência dessa forma são um testemunho de sua eficácia. Discorreremos a seguir um pouco mais sobre este ponto.

Benefícios Psicofísicos e Psíquicos

Nossa mente tende a divagar e as pessoas tornam-se menos felizes quando isso acontece, mesmo que seus pensamentos sejam agradáveis. De modo geral, quando prestamos atenção ao que está fora de nós, é reduzida a atividade da linha mediana do cérebro, ao passo que pensar em nós mesmos a eleva, segundo (Harris, 2015)

A meditação da atenção plena, ou *Mindfulness* é a meditação da bondade amorosa, diminui a atividade da rede padrão e sua prática por longo tempo resulta em mudanças estruturais no cérebro.

Várias pesquisas médicas feitas ao longo dos últimos anos mostraram o benefício da meditação na saúde, que abrange aspectos como: melhora da hipertensão arterial, diminuição na dependência de drogas e no estresse (Wallace et.al., 1971). A redução da ansiedade com as práticas meditativas tem sido muito estudada. O Miller e seus colaboradores (Miller *et.al.*, 1995) acompanharam 22 pacientes com ansiedade que praticaram a meditação *Mindfulness*, e a porcentagem dos níveis de ansiedade mostrou-se sensitivamente reduzida (Cardoso, 2011).

A meditação causa também bons efeitos psíquicos, segundo Cardoso, difíceis de mensurar por serem subjetivos. Por exemplo, a pessoa torna-se mais tranquila em estado de vigília e, meditando, tem a sensação de um momento muito agradável, de paz interna, de felicidade. À medida que a prática se aprofunda o meditador torna-se mais satisfeito com seu dia-dia, seus bens, sua família, enfim, com sua vida. O autocontrole é outra possibilidade de efeito benéfico naqueles que meditam. Geralmente sentem a impressão de estar em “harmonia com o universo” de “ser uma coisa só com o todo” (Cardoso, 2015)

Mesmo quando a meditação não é vinculada a nenhuma religião ou crença ela é benéfica. Há relatos de pessoas agnósticas que dizem ter tido uma espécie de “experiência espiritual, que quase sempre não sabem explicar”.

No entanto, mesmo este recurso apresenta contra indicações. Cardoso (2015) lembra que não é recomendável meditar com pessoas em fase aguda de qualquer condição clínica, ou com risco de crise dissociativa, tais como portadores de transtornos de personalidade, esquizofrenia, entre outros. Nesses casos, a meditação só é indicada se tais indivíduos estiverem em programas específicos para suas necessidades, e sob supervisão de um profissional experiente.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi concebida para ajudar pessoas com doença depressiva aguda. Desenvolvida no Reino Unido e no Canadá por Mark Willians, John Teaslade (Universidade de Cambridge) e Zindel Segal (Universidade de Toronto) em 1990. Familiarizados com o trabalho de Kabat-Zinn, os pesquisadores Segal, Teasdale e Willian investigaram como a TCC e a Atenção Plena poderiam ser incluídas no seu novo programa para prevenção de recaídas. Chamaram esta metodologia de MBCT e passa a ser uma maneira de diminuir os estados depressivos (Silverton, 2012, p.17).

A Atenção Plena é fundamental em muitas técnicas terapêuticas e sua metodologia e alcance tem crescido e evoluído nos tempos atuais.

2.2.1 MEDITAÇÃO *MINDFULNESS* OU “ATENÇÃO PLENA”

Em seu artigo, Menezes e DellAglío (2009), classificam os tipos de meditação em dois tipos: concentrativa e *Mindfulness*. A primeira é caracterizada pela atenção em um determinado foco, como a respiração. Já a meditação *Mindfulness* é caracterizada pela consciência da experiência do momento presente, com uma atitude de aceitação, em que nenhum tipo de elaboração ou julgamento é utilizado. À medida que estímulos internos ou externos atingem a consciência do praticante, este simplesmente os observa e, assim como surgiram, deixa-os sumir, sem qualquer reflexão ou ruminação (Shapiro *et al.*, 2005).

Mindfulness pode ser traduzido como: “atenção plena”, ou mente alerta. Tendo origem no budismo e bem difundida no mundo ocidental por Thich Nhât Hanh, um monge budista, que ensina no seu livro: “Para Viver em Paz” (2008) que através da consciência plena, nós podemos aprender a viver o momento presente ao invés de no passado ou no futuro. Habitando o momento presente é para ele o único caminho de desenvolvermos verdadeiramente a paz, dentro de nós e no mundo. Medita-se ao andar, ao ficar em pé, executando-se tarefas domésticas, conversando com amigos, etc. com plena consciência.

A meditação é por si um estado, não uma técnica, colabora com a aprendizagem subjetiva e trans subjetiva, segundo Saldanha.

Mindfulness faz parte do treinamento em meditação tanto nas fases iniciais de tranquilizar a mente (*shamatha*) como nas fases de busca de *insight* (*vipashyana*) no budismo. Estas duas maneiras de meditação podem ser praticadas de forma separada ou integrada. A primeira usa geralmente exercícios de *Mindfulness* com foco específico e a fase *vipashyana* estimula uma atenção mais ampla com o objetivo de ter respostas às mais variadas questões.

O criador do Programa de meditação *Mindfulness* é Jon Kabat-Zinn. Nascido em Junho de 1944, o estudioso é professor Emérito de Medicina e diretor fundador da Clínica de Redução do Stress e do Centro de Atenção Plena em Medicina, na Escola Médica da Universidade de Massachusetts (EUA). Kabat-Zinn estudou budismo zen e é membro fundador do Centro Zen de Cambridge em Massachusetts. Passou a integrar os seus conhecimentos budistas e prática de yoga na ciência médica ocidental. Com o intuito de pesquisar os benefícios da meditação na saúde, retirou o componente religioso da metodologia (Silverton,2009).

A partir de 1979, seu programa de redução de estresse e relaxamento, composto de oito aulas semanais para pacientes clínicos, passou a ser conhecido como “Programa de Redução do Estresse com Base na Atenção Plena” (em inglês, *Mindfulness Based Stress Reduction* ou MBSER). Entre uma aula e outra, os enfermos eram orientados a praticar a Meditação e a Atenção Plena diariamente em casa. Cada um com seus sintomas como câncer, artrite, problemas cardíacos, ansiedade e psicose, propuseram-se a cumprir tais tarefas sugeridas pelo médico. A mensagem de Kabat-Zinn aos participantes era: ”Há mais coisas certas do que erradas em você.” (Silverton, 2009)

Kabat-Zinn (1979) ressaltava que “estar sempre preocupado com as coisas que estavam erradas e precisavam ser mudadas, ou poderiam estar diferentes, nos faz perder os muitos aspectos de nossa vida que são agradáveis, satisfatórios e corretos.” (Silverton, 2009)

No livro *"Full catastrophe living"* de 1990, Kabat-Zinn define *Mindfulness* como a intenção de prestar atenção de uma forma específica, sem julgamentos, com uma postura de aceitação ao que passa, com autorregulação de pensamentos, emoções, comportamentos e também conceitos éticos, a partir de uma capacidade metacognitiva minimamente desenvolvidas. Essa definição tem sido extensamente citada na literatura e em outras fontes tanto acadêmicas quanto tradicionais.

Depois que essa experiência foi cientificamente comprovada de melhora da mente e do corpo, várias pessoas envolvidas no sistema de saúde, bem como da área esportiva, de assistência social, de educação e de negócios vêm aplicando esta técnica em vários países.

O programa de Kabat –Zinn segue um protocolo de oito semanas, com uma prática semanal em grupo, práticas diárias individuais, um retiro de um dia com todo grupo e material áudio que auxilia a prática em casa. A meditação pode acontecer sentada, caminhando, com algumas posturas do Yoga, além de um diário de práticas que o aluno deve manter atualizado (Kabat-Zinn,1990).

No programa MBSR, Kabat_Zinn propõe que a pessoa trabalhe o foco da atenção usando a respiração como âncora. Observando-a sem pensar apenas sentindo a respiração, um estado de grande calma é alcançado. É recomendado que a pessoa mantenha consciência das sensações táteis, dos sons do ambiente e de pensamentos e emoções que surjam.

O treino se baseia em manter a percepção do que se passa a cada momento, sem apegos ou desejos de mudar aquilo que é percebido, observando reações cognitivas e emocionais, cultivando uma postura de gentileza para consigo mesmo.(Kabat-Zinn,1990).

Segundo a Revista Brasileira de Terapia Cognitiva (v.2 n.1 Rio de Janeiro jun. 2006), os exercícios dividem-se em formais e informais, a saber:

Os exercícios formais incluem, além da observação mental do corpo e a meditação em posição sentada, com concentração na respiração, também práticas de alongamento (explorando em detalhes sensações corporais como tensão, dor, outros); e técnicas meditativas adotadas do yoga. O alvo é vivenciar a respiração, os pensamentos, e os outros conteúdos sem querer mudá-los ou controlá-los, ou seja, permitir-se conscientemente observar o que está acontecendo no presente.

Os exercícios informais consistem em vivenciar situações do cotidiano de maneira plenamente consciente, com a atenção focada no que está acontecendo, sem julgar ou racionalizar. Pode tratar-se de subir a escada, trabalhar, fazer atividades em casa, estar junto com amigos, ou qualquer outra atividade. Estes exercícios enfatizam vivenciar plenamente e sem preconceito experiências positivas e negativas. Ao estar intencionalmente atento no aqui

e agora, permite-se lidar de maneira criativa com situações cotidianas.

Em seu livro:”*Mindng closely:the four appliccations of Mindfulness*”, Wallace (2011) escreve que: “as práticas de *Mindfulness* não existem isoladas, mas estão imersas em uma matriz de divesas técnicas com vários propósitos e pré-requisitos” (p.34). Estes podem ser agrupados em cinco categorias primárias: 1) refinar a atenção, 2) alcançar *insight* através da *Mindfulness*, 3) cultivar um bom coração, 4) explorar a natureza última da realidade, 5) realizar a Grande Perfeição- o culminar do caminho para a iluminação.”

Dentre as mudanças observadas nos pacientes que passaram pelo programa MBSR,Kabat-Zinn (1990, p. 87) repara que:

“Eles (os pacientes) geralmente partem de sintomas físicos menos severos e em menor número, e com maior autoconfiança, otimismo e assertividade. Desenvolvem mais paciência e maior aceitação deles mesmos e de suas limitações e deficiências. Eles se tornam mais confiantes em suas habilidades de lidar com dores físicas e emocionais, assim como com outras forças em suas vidas. Mostram-se também menos ansiosos, menos depressivos e menos raivosos. Sentem-se mais no controle, mesmo em situações estressantes que anteriormente os colocariam numa espiral de descontrole”.

De forma geral, os mecanismos da Mindfulness trabalham posturas éticas formando a base psicológica que possibilita as transformações pelas quais os indivíduos passam ao longo do treinamento.

Nos estudos que exploram a dimensão psicológica da meditação, é possível encontrar o desenvolvimento daquilo que o psicólogo Abraham Maslow chamou de metavalores: ética, compaixão, generosidade, autorregulação, significado para a vida, disposição para ajudar o outro, coragem e determinação para lidar com as próprias dificuldades, entre outros. O termo, em inglês, self-realization (“autorrealização”, em português) foi trazido por Maslow e pode ser comparado com o termo “iluminação” das filosofias orientais, significando o alcance má-ximo das potencialidades positivas humanas (Maslow, 1964 e 1968; Rubia, 2009). Essa visão é incluída na Psicologia Transpessoal e, conseqüentemente, na Abordagem Integrativa Transpessoal, criada por Vera Saldanha, valoriza o saudável no indivíduo, suas virtudes, seus elevados propósitos e traz recursos para o ser humano atingir o topo do eixo evolutivo, o supra consciente.

OBJETIVO

Como a Metodologia da AIT pode auxiliar na experiência do Programa Mindfulness assim como esta pode facilitar a percepção e a integração da razão, emoção, intuição e sensação (REIS) na AIT.

METODOLOGIA

Esta pesquisa foi desenvolvida, sobretudo, através de um levantamento bibliográfico. Para tanto, foram utilizadas as palavras-chaves: meditação, meditação *Mindfulness*, psicologia transpessoal e abordagem integrativa transpessoal.

As pesquisas foram realizadas nas seguintes fontes de dados eletrônicos: *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*, *Periódicos eletrônicos em Psicologia (Pepisc)*, *Biblioteca virtual em saúde (bvs – bireme)*. Os critérios de seleção da literatura foram artigos científicos, do período de 2005 a 2015, bem como as palavras-chave já mencionadas.

Também foram consultados livros de autores de referência nos estudos acerca da temática, tais como: Vera Saldanha (2008), Pierre Weil (1978), Abram Harold Maslow (1968), Marcelo Demarzo (2010), Roberto Cardoso (2011), Sarah Silvern (2009), Daniel Goleman (1982), Mark Willian (2015). Thich Nhat Hanh (2008).

Na leitura da bibliografia, a princípio indaguei se algum dos estudos mencionados, basilares ou mais atuais, discorre sobre a relação que pretendo abordar, nomeadamente entre a “*Mindfulness*” e a AIT. Mais especificamente, interessei-me em buscar se algum dos estudos trata da meditação como instrumento para os REIS em AIT. Além disso, procurei na bibliografia embasamento para observar quais os percursos de ambas as linhas aqui observadas, a AIT (que surge dentro da Psicologia Transpessoal) e a Meditação *Mindfulness*. Sobre este aspecto tratará a próxima seção.

INTERFACE ENTRE A MEDITAÇÃO *MINDFULNESS* E AIT

De que modo a Meditação *Mindfulness* pode facilitar o indivíduo a caminhar pelo eixo experiencial, rumo a sua evolução transpessoal? Para responder a esta questão apresenta-se as possíveis relações entre a Abordagem Integrativa Transpessoal e a prática da meditação *Mindfulness* do Programa de Redução do Estresse com Base na Atenção Plena.

Na AIT a meditação é utilizada como um recurso adjunto com o objetivo de promover maior clareza mental, ajudar na receptividade ao novo, além de facilitar níveis de expansão da consciência, especialmente do supra consciente. O estímulo do eixo experiencial promove a integração dos elementos do desenvolvimento psíco-espiritual (R.E.I.S), o qual leva a ampliação da realidade e a manifestação natural do eixo evolutivo ou nível superior de consciência, no qual emergem os valores positivos e construtivos, inerentes ao ser humano.

A prática da meditação *Mindfulness* favorece através dos exercícios programados, a integração do eixo experiencial e, por conseguinte a ampliação do eixo evolutivo na perspectiva da Abordagem Integrativa Transpessoal. A forma da mente enxergar os pensamentos, emoções e sensações através dos exercícios criados por Kabat-Zinn são coerentes com a AIT.

No quadro, a seguir, apresentam-se as sessões semanais do Curso de *Mindfulness_Programa de 8 semanas, ministrado por Ana Maria de Marchi* e uma análise do que pode ser experienciado (REIS) em cada etapa.

Quadro I. Relação entre O programa *Mindfulness* e o REIS

ETAPA MINDFULNESS *	Exercício Formal (com facilitador)	Exercício Informal (cotidiano)	REIS (AIT)
1. Pequenas mudanças grandes transformações	Meditação de 3 minutos Orientação: Respirar percebendo a sensação do ar nas narinas. Após sentir uma uva passa nas mãos. Observar através dos cinco órgãos dos sentidos: aroma, textura, peso, sabor, tamanho na palma da mão.	Prestar atenção e identificar o que faz no “piloto automático”	Com base nesta experiência sensorial a mente é convidada a explorar o corpo ancorando na sensação no paladar e temperatura do ar. Há uma escolha, um foco deliberado do indivíduo para ter essa sensação.(S)
2. Calma, Respira	Meditação: tempo mínimo 5 minutos. Posição sentada. A âncora para a meditação estará no impulso onde se inicia a respiração.	Escolher um hábito simples e mudá-lo	O sensorial é novamente explorado numa atividade corriqueira. O pensamento dirige-se para a própria respiração e a de outra

	<p>Observar a própria respiração e a respiração de outra pessoa. Beber um copo d'água lentamente. Colocar atenção na temperatura, sabor, sensação.</p>		<p>pessoa favorecendo a consciência de si.</p> <p>Através de uma ação racionalmente escolhida a modificação do hábito cria outra maneira de estar no meio, favorecendo a atenção e autodisciplina. O pensamento torna-se atento e gera outra sinapse.</p>
<p>3. Se não agora, quando?</p>	<p>Meditação: tempo mínimo 5 minutos Posição sentada e a âncora será os sons do ambiente. Conforme ouvir o som nomear e perceber qual lembrança ou emoção resulta dele.</p>	<p>Escolher uma atividade qualquer para fazer com absoluta presença, O máximo de vezes que conseguir: parar, respirar, perceber que está vivo, no aqui e agora.</p>	<p>Neste exercício o sensorial através da audição é explorado. A identificação do som e o sentimento que este causa facilitará a percepção de que as emoções são eventos criados pelo pensamento.</p> <p>Perceber os sentimentos, as memórias, etc. que o som evoca e acolhe-las facilitará o autoconhecimento através da emoção.</p>
<p>4. Corpo Percebido</p>	<p>Meditação: tempo 5 minutos ou mais.</p> <p>Deitado levar a consciência em cada parte do corpo. Observar tensões e locais em que a respiração é agradável</p>	<p>Sugere-se uma automassagem diária, com observação do próprio corpo naquele momento. Através desse contato, perceber pontos de tensão, dores, partes esquecidas, sensações. O máximo de vezes durante o dia, pede-se a pessoa parar, respirar, perceber como está seu corpo no momento.</p>	<p>O corpo traz informações de como a pessoa está mentalmente. As sensações através do prazer ou da dor trazidas de maneira consciente levam ao autoconhecimento. A observação das tensões ajudam a entrar em contato com as emoções e pensamentos que bloqueiam a espontaneidade e interferem na saúde do indivíduo. Aqui há a presença da Razão, Emoção e Sensação.</p>

<p>5. Colhendo as emoções</p>	<p>Meditação: tempo dez minutos Escolher uma das técnicas de meditação formal que foi praticada.</p> <p>Em pé movimentar-se como que estivesse colhendo uma fruta no pé e recordar seu sabor.</p> <p>Durante a meditação atentar-se ao que sente, pensa, percebe. Aceitar os pensamentos e sentimentos e deixá-los passar.</p>	<p>Ficar um dia inteiro sem reclamar de nada. Durante três vezes ao dia ter consciência da emoção daquele momento e observar onde ela está agindo no corpo. Sugere-se situações concretas como: iniciando o trabalho, quando acorda, na presença de alguém, ao se chegar a casa.</p>	<p>A observação da emoção de forma atenta é uma maneira de reconhecê-la e possibilita o agir mais consciente, através da observação das ações e reações que dela provém. Esta percepção pode levar o indivíduo a manter ou modificar suas escolhas e tornar-se mais autônomo, senhor de si mesmo. A Emoção é o foco da atenção.</p>
<p>6. Desapego</p>	<p>Meditação: tempo dez minutos Escolher uma das técnicas de meditação.</p>	<p>Criar o pote de gratidão ou anotar num caderno o que aconteceu no dia que merece um agradecimento. Comer uma refeição inteira sem mídia uma vez na semana.</p>	<p>O pensamento organiza o sentimento e a emoção é identificada. Perceber acontecimentos agradáveis ou que trazem alegria possibilitam uma percepção favorável da vida, das realizações, de quem se é como se relaciona no meio. Conforme a consciência é convidada a acolher o bom e o belo no dia a dia o sentido existencial se enriquece.</p>
<p>7. Simplesmente Ser</p>	<p>Meditação: tempo quinze minutos Escolher uma das técnicas de meditação apresentadas e executar.</p>	<p>Praticar o “simplesmente ser” (Stop&Be) várias vezes ao dia.</p> <p>Em especial, antes de atender ao telefone, antes de começar alguma tarefa, etc.</p> <hr/> <p>Praticar a meditação uma vez por semana.</p>	<p>Este exercício facilita a integração do eixo experiencial (REIS). Após todas as outras vivências cada parada poderá indicar como está o pensamento, a sensação e a emoção da pessoa no aqui e agora. Desta maneira a percepção de si, do outro, do meio em que vive poderá contribuir com suas escolhas <u>conscientes</u></p>

<p>8 Integração no cotidiano</p>		<p>Colocar atenção em pensamentos, emoções, sensações do dia a dia</p>	<p>Através da prática semanal independente de um facilitador o REIS será observado e ampliado. A meditação se tornará mais natural e profunda.</p>
---	--	--	--

* Semanal

Como apresentado no quadro acima o programa *Mindfulness* apresenta exercícios formais e informais, que facilitam a pessoa a ver a realidade de forma mais ampliada e pode com o tempo alcançar um sentimento de profunda comunhão com o universo, o torna-se transpessoal. Com treino constante, o praticante da meditação *Mindfulness* pode observar seus pensamentos com mais clareza e, ainda, perceber e aceitar a dispersão ou a preocupação de sua mente através da prática da respiração ou de exercícios corporais, realizados em estado de vigília.

DISCUSSÃO

A Prática da meditação *Mindfulness* pode ser um recurso adjunto dentro da Abordagem Integrativa Transpessoal?

A visão de ser humano da AIT é de um ser que integra razão, emoção, intuição e sensação em sua dimensão saudável e transcendente, promovendo o despertar de uma sociedade mais integrada e amorosa. Pode-se notar que em cada uma das etapas do programa *Mindfulness* um aspecto de REIS é trabalhado. A cada semana as sensações corporais são percebidas relacionadas ao pensamento e emoções. Como está meu corpo agora? Onde coloco minha tensão? Que recordação tenho respirando nesta parte do meu corpo? São respostas que levam ao autoconhecimento. Segundo Silverton (2012, p.90) ter uma curiosidade gentil sobre o momento presente faz com que o indivíduo enfrente a dificuldade ao invés de afastá-la. Para AIT quando há consciência do que se sente, pensa ou intui há a possibilidade de vivenciar situações ou fatos de uma maneira nova, criativa.

A meditação *Mindfulness* e a AIT propiciam que o eixo experiencial seja estimulado através do processo de se permitir que emoções sejam vivenciadas independentes de sua valência positiva ou negativa, as práticas se iniciam com amorosidade e mostram que é possível sentir emoções intensas sem se perder nelas.

Entretanto, constata-se através deste estudo que esta metodologia não tem como objetivo a estimulação da intuição. Sob o ponto de vista transpessoal, a intuição tem origem no supra consciente e é acessada em estados mais profundos de consciência. Desse modo, para facilitar a experiência intuitiva, sugere-se incorporar ao término das meditações alguns procedimentos técnicos tais como: partilhas, mandalas, grafismos, entre outros.

O Programa pode ser utilizado como um ponto de partida, uma maneira disciplinada de ensinar a mente, principalmente, a aquietar. É uma proposta indicada á meditadores iniciantes.

Além disso, algumas das setes etapas da Abordagem Integrativa Transpessoal são trabalhadas através dos exercícios, o Reconhecimento e a Identificação. Reconhecer como penso, por quanto tempo, de que maneira respiro, para quê pratico a meditação, perceber seus benefícios para o corpo e a mente darão o sentido para esta prática.

Na Identificação os sentimentos, pensamentos, emoções, sensações são vivenciados de maneira individual e consciente. Nesta etapa há uma ação motivada por um desejo de mudança e a constatação de quais são os obstáculos internos e externos para que isso aconteça.

Estas duas etapas do eixo experiencial levarão à terceira etapa, a Desidentificação, quando acontece o discernimento crítico, a análise, a reflexão em relação a sua aplicabilidade.

Quando o indivíduo reconhece o pensamento, emoção ou conflito que deseja modificar, cria a possibilidade de Transmutar, que representa a quarta etapa.

Sob o ponto de vista didático ocorreu uma ampliação da percepção, com abertura para o eixo evolutivo.

Através da experiência terapêutica e educacional percebe-se que muitas pessoas tem dificuldades em equilibrar ou desenvolver alguns aspectos de seu eixo experiencial.

São mais racionais, ou mais emocionais, o contato com o corpo acontece somente numa atividade física, com pouca consciência.

A meditação pode ser, no entanto um convite para a dispersão, em mentes não habituadas e algumas vezes trazendo lembranças de eventos tristes ou estressantes.

Os exercícios formais e informais da *Mindfulness* mostram que é possível acolher o que se sente e pensa sem julgamento, e de uma maneira gentil em cada momento.

Através do seu desenvolvimento o indivíduo chega àquilo que Maslow chamou de metavalores: ética, compaixão, autorregulação, significado para a vida, disposição para ajudar o outro, coragem e determinação para lidar com as próprias dificuldades.

As técnicas trazidas pela Psicologia Cognitiva, que norteiam a Meditação *Mindfulness* favorecem que a percepção seja consciente e disciplinada, pois começa com elementos que

nossa cultura valoriza: tempo cronometrado em cada meditação, lembretes para mudança de comportamentos, registro escrito de sentimentos, sensações e emoções, utilização de novos hábitos no cotidiano e atenção no aqui e agora.

Com autoconhecimento e a auto regularização a pessoa desenvolverá seu potencial inerente e terá um maior sentido de sua existência pessoal e cósmica.

Segundo Saldanha, a própria Abordagem Integrativa Transpessoal em seu cerne, auxilia o indivíduo a estar em *mindfulness*. Presente, atento, não fragmentado, em fluxo, sempre em direção a sua unidade.

A AIT em seu corpo teórico, nos aspectos estruturais mostra os diferentes estados de consciência como um caminho em direção á Unidade, a plena presença, assim como em seus aspectos dinâmicos articulando a integração dos eixos imaginários horizontal e vertical por meio da integração do R.E.I.S a qual possibilita o desenvolvimento do eixo evolutivo.

Através de seu construto teórico e prático a AIT procura levar o indivíduo à sua natureza essencial, ao melhor que há nele.

Desta forma, observamos que este termo *mindfulness* tão utilizado nos dias de hoje já era próprio das tradições milenares, e estão presentes na Abordagem Integrativa Transpessoal.

Portanto é possível utilizar o Programa de MBSER como um recurso auxiliar da AIT na educação saúde, organizações e grupos que trabalham a serviço deste despertar da consciência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Etimologicamente falando o pedagogo é aquele que conduz o educando pela mão, a partir do lugar que ele se encontra. A *Mindfulness* é uma boa maneira de ensinar a meditar, além de contribuir como metodologia no desenvolvimento psíquico daqueles que a praticam, tanto do facilitador/educador quanto do cliente/ aluno, individualmente ou em grupos, na educação, na clínica, na saúde ou em instituições.

Pesquisas comprovam que a meditação tem sido de grande auxílio para que os indivíduos percebam o que está além do ego, sejam mais perceptivos e assertivos com os seus conflitos, contribuindo para um estado de calma e clareza.

Como já exposto anteriormente a psique manifesta frequentemente apenas um destes elementos isoladamente. Na AIT, todos os elementos do eixo experiencial, também chamado de REIS (razão, emoção, intuição e sensação), são estimulados com o propósito de integrá-los, o que promove a ampliação da percepção da realidade.

O eixo evolutivo emerge a partir da integração do eixo experiencial, favorecendo estados de consciência cada vez mais “despertos”, onde há resolução de conflitos, aprendizagem e criatividade. A percepção da realidade é ampliada assim como há uma maior compreensão e aceitação de si, do outro da própria vida.

A possibilidade de ensinar ou pelo menos iniciar o ensino da meditação através do Programa *Mindfulness* trouxe-me por ora, um caminho orientado a ser percorrido.

Na AIT vimos que a estimulação e a integração do REIS leva à atenção plena e de acordo com esta metodologia possibilita-se a abertura do eixo evolutivo, que contribuirá para a expansão da consciência e transcendência.

No programa de 8 semanas da Mindfulness o mesmo pode acontecer, isto é, o despertar do indivíduo como um ser espiritual, independente de uma via religiosa, alguém que é parte de um todo indivisível, que pode contribuir para uma sociedade melhor.

Futuramente serão realizadas oficinas utilizando o Programa *Mindfulness* junto com os procedimentos técnicos da AIT, como a reorganização simbólica, a imaginação ativa, mandalas, grafismo com o objetivo de estimular e desenvolver o eixo evolutivo dos clientes e aprendizes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASSO, T. e PUSTILNIK, A. Corporificando a Consciência. Gráfica Phalas Athena, 2000

CARDOSO, R. Medicina e Meditação. Um médico ensina a meditar. Ed. MG Editores, 2015

HAHN, N. T. _ Para Viver em Paz – O Milagre da Mente Aberta, 2008, Ed. Vozes

HARRIS, S. Despertar: um guia para a espiritualidade sem religião. Ed. Cia. das Letras, 2015

MASLOW, A. _A Psicologia da Auto-Atualização_ cap.9 1969

MORENO J.L. _ Psicodrama , Ed. Cultrix, 1993, 9ª edição

SALDANHA, V. _ Psicologia Transpessoal: Abordagem Integrativa Um Conhecimento Emergente em Psicologia da Consciência , Ed. Unijul, 2008

SILVERTON, S. _ Viver o Agora. Um programa revolucionário de combate ao estresse, à ansiedade e a depressão. Ed. Alaúde, 2012

WALLACE, A. A meditação na Ciência, no Budismo e no Cristianismo, Ed. Cultrix, 2006

WILLIAMS, M. Penman D. _ Atenção Plena_ Mindfulness Ed. Sextante, 2015 Contatore,
L.L. A interface entre a Psicologia Transpessoal e a Meditação Mindfulness.

Campinas/SP.:SPEI-Sociedade Paranaense de Ensino e Informática&Camp; ALUBRAT-
Associação Luso Brasileira de Transpessoal, 2016.