



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CAMPUS I**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**  
**CURSO DE PSICOLOGIA**

**LINNIE EMANUELLE CRISTÓVÃO DA LUZ**

**MEDITAÇÃO E ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA:**  
**AUTONOMIA E POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS**

**CAMPINA GRANDE**

**2021**

LINNIE EMANUELLE CRISTÓVÃO DA LUZ

**MEDITAÇÃO E ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA:  
AUTONOMIA E POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Emily Souza Gaião e Albuquerque.

**CAMPINA GRANDE**

**2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

L979m Luz, Linnie Emanuelle Cristovao da.  
Meditação e abordagem centrada na pessoa [manuscrito] :  
autonomia e possibilidades terapêuticas / Linnie Emanuelle  
Cristovao da Luz. - 2021.  
33 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de  
Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Emily Souza Gaião e  
Albuquerque, Coordenação do Curso de Psicologia - CCBS."

1. Abordagem Centrada na Pessoa. 2. Meditação. 3.  
Mindfulness. 4. Autonomia. I. Título

21. ed. CDD 158.12


LINNIE EMANUELLE CRISTÓVÃO DA LUZ

**MEDITAÇÃO E ABORDAGEM CENTRADA PESSOA:  
AUTONOMIA E POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS**


Trabalho de Conclusão de Curso entregue  
como requisito parcial à obtenção do  
título de Psicóloga na Universidade  
Estadual da Paraíba (UEPB).

Aprovado em: 02/06/2021.

BANCA EXAMINADORA

  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Emily Souza Gaião e Albuquerque (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Ms. Jorge Dellane Brito  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Wilmar Roberto Gaião  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho às três Marias do meu céu, que me ensinaram a caminhar e me guiam pelo Amor desde os meus primeiros passos: minha mãe Waldelene Maria, minha madrinha e vovó Nicinha (*in memoriam*) e vovó Carminha (*in memoriam*).

*(...) A cultura desaparece numa multidão de produções, numa avalanche de frases, na demência da quantidade. Acredite em mim, um só livro proibido em seu antigo país significa infinitamente mais do que as milhares de palavras cuspidas pelas nossas universidades.*

Milan Kundera

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2.</b>	<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>08</b>
<b>3.</b>	<b>MÉTODOS.....</b>	<b>08</b>
<b>4.</b>	<b>MEDITAÇÃO.....</b>	<b>09</b>
<b>5.</b>	<b>ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA (ACP) .....</b>	<b>13</b>
<b>6.</b>	<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>19</b>
<b>7.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>27</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>29</b>

**MEDITAÇÃO E ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA: AUTONOMIA E  
POSSIBILIDADES TERAPÊUTICAS**  
**MEDITATION AND PERSON-CENTRED APPROACH: AUTONOMY AND  
THERAPEUTIC POSSIBILITIES**

Linnie Emanuelle Cristóvão da Luz\*

**RESUMO**

Diante de uma Modernidade Líquida, em que grassa os problemas de saúde mental, sobretudo como sequelas de uma alienação do Eu mais autêntico e autônomo, buscam-se cada vez mais alternativas para a construção de um novo bem estar. As práticas meditativas, sobretudo de *mindfulness*, associadamente à psicoterapia na abordagem centrada na pessoa, parecem convergir no objetivo de encontrar e desenvolver a pessoa humana, parte essencial de uma sociedade em edificação. O presente artigo, partindo do paradigma da Psicologia Positiva, busca ressaltar a importância das Práticas Integrativas Complementares, em especial a meditação, bem como analisar a interação entre estas e a abordagem clínica psicológica de Carl Rogers, para uma reconstrução individual capaz de impactar na coletividade.

**Palavras Chaves:** Abordagem ACP; Meditação; Mindfulness; Autonomia.

**ABSTRACT**

Faced to a Liquid Modernity, in which mental health problems are widespread, especially as a consequence of an alienation from the more authentic and autonomous Self, more and more alternatives were built for the construction of a new well being. Meditative practices, especially mindfulness, in association with psychotherapy in the person-centered approach, seem to converge on finding and developing the human person, an essential part of the new society. The present article, based on the Positive Psychology paradigm, emphasizes the importance of Complementary Integrative Practices, especially meditation, and analyzes the interaction between them and Carl Rogers' psychological clinical approach, for an individual reconstruction capable of impacting the community.

**Key-words:** ACP Approach; Meditation; Mindfulness; Autonomy.



## 1 INTRODUÇÃO

Em 1983 o escritor Milan Kundera abordou em seu romance “A insustentável leveza do Ser” a fugacidade característica e constituinte essencial do mundo globalizado, que inicialmente causou encantamento pelas facilidades e conforto que trazia em seu bojo. No entanto, com o passar dos anos e o acentuamento das diferenças sociais, o fenômeno da globalização mostrou aos países periféricos os ônus, principalmente por meio da ética social. Os valores do humanismo escorrem pelos dedos da “mão invisível” do Mercado que, por sua vez, segura as rédeas político-econômicas na sociedade, causando obscuridade entre o Ser e o ter, frente ao consumismo.

O pragmatismo político e econômico se alastrou durante o processo de globalização, aniquilando a diversidade ideológica e destituindo utopias em benefício do avanço tecnológico, e do capital financeiro, em última instância. Por meio do desenvolvimento da cibernética e conseqüente informatização, a hegemonia dos ditos países de primeiro mundo imperou diante do “atraso” dos países taxados como periféricos, criando a concentração de renda, exploração e desemprego, pela entrada econômica nesses países (CHIAVENATO, 1994).

No *ethos*<sup>1</sup> consumista, as pessoas passaram procurar também por um conforto psíquico, sensitivo, tornando a felicidade um valor cultural e a transformando também em um produto mercantil. Dessa forma, os consumidores estão cada vez mais infelizes e dependentes do Mercado, diante da “redinamização subjetiva” imposta e conseqüente da mercantilização da experiência existencial. São criadas novas necessidades na dimensão emocional e experiencial através de uma profunda mudança em significados e significações realizadas na manipulação do imaginário individual e coletivo, por meio da publicidade e do *marketing*. Assim, hoje, o que move o consumidor é o desejo do desejo, a busca por experiências que o distanciem da realidade externa e de sua própria consciência. A sedução se dá muito mais pelos sentidos do que pelo caráter prático e útil do produto ou serviço ofertados (LIPOVETSKY, 2007).

Diante desse cenário, é possível traçar linhas de fuga<sup>2</sup> e extrair amenidades nessa conjuntura. A meditação, prática milenar de rituais xamânicos e prática medular do *yoga*,

---

<sup>1</sup> Conceito aristotélico que se difundiu entre as ciências humanas. Definição de Oxford Languages: “conjunto dos costumes e hábitos fundamentais, no âmbito do comportamento (instituições, afazeres etc.) e da cultura (valores, ideias ou crenças), característicos de uma determinada coletividade, época ou região”.

<sup>2</sup> De acordo com Deleuze e Guattari, é uma das três linhas de agenciamento no processo de subjetivação; diretamente ligada à mudança e rompimento de padrões.

chegou ao ocidente por volta de 1979; por meio do professor Jon Zabat-Zinn, que trouxe para cá a técnica de atenção plena, que se popularizou como *mindfulness* (LEVITAN, BARRETO, PELUCIO, RODRIGUES; 2019). Ela pode estar relacionada à tradição religiosa budista, ou não, pois a prática será definida por seus objetivos. É um meio de refletir e ponderar sobre a realidade através do exercício da consciência, como também pode ser o exercício da mente visando a alteração dos estados de consciência (BALREIRA, 2017). Neste trabalho, a perspectiva mais ampla e menos tradicional da experiência meditativa, ou seja, o *mindfulness* e a meditação em sua prática laica, será o cerne, considerando-a como um aspecto mental e sua prática com o fim em si mesma: a atenção plena.

O objetivo geral é E com isso sugerir e fomentar a atenção acerca das possibilidades terapêuticas proporcionadas pela atividade e desenvolvimento da meditação.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo geral

Discutir os efeitos terapêuticos da prática meditativa *mindfulness* e seus impactos na Saúde Mental, com uma análise através da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), com vistas a fomentar a autonomia e pensar possibilidades terapêuticas proporcionadas pela atividade meditativa.

### 2.2 Objetivos específicos:

- Identificar os efeitos terapêuticos da prática meditativa *mindfulness*;
- Mostrar seus efeitos na clínica psicológica pelo aumento da Qualidade de Vida;
- Apresentar a similaridade entre os benefícios e objetivos da psicoterapia rogeriana e da prática de *mindfulness* para a saúde integral;
- Usar a convergência de objetivos dessas práticas para fomentar alternativas na promoção de saúde mental dos brasileiros;
- Assimilar novas possibilidades dentro da Atenção Primária;

## 3 MÉTODOS

Revisão bibliográfica realizada através de livros e das plataformas digitais LILACS, PEPSIC, SCIELO e o banco de teses da CAPES, com a seleção dos artigos mais recentes (2010-2021) e relevantes para a temática e para os objetivos propostos, através de fichamento dos textos.

## 4 MEDITAÇÃO

De acordo com Balreira (2017), o termo *smṛti*, do sânscrito, deu origem ao conceito de *mindfulness*, ou atenção plena e significa “memória”, em seu sentido literal

No budismo, utiliza-se o termo *smṛti* para nomear o ato de, sentar em meditação e prestar atenção cuidadosamente aos fenômenos da vida do corpo físico e no fluxo mental, não consistindo em uma técnica que busca alguma alteração da consciência, mas, apenas a atenção (*smṛti*) dedicada à observação do corpo e da mente sem se identificar com nada, diferentemente das técnicas de *dhyāna* e *samādhi* (BALREIRA, 2017, p.11).

Mais à frente, ele explica que as técnicas *dhyāna* e *samādhi* pertencem a outras formas de meditação, com outro objetivo, o de alcançar a iluminação (*mokṣa*), incluindo mudanças cognitivas e perceptuais, e são práticas estritamente ligadas à religião budista, o que envolve uma forma de ver o mundo completamente diferente da nossa ocidental. São frutos da essência da filosofia não dualista, na qual sujeito e objeto são indissociáveis, que ultrapassa a reflexão e se firma como meio de formação humana preponderante no Oriente (BALREIRA, 2017).

Essas práticas são formalizadas dentro do sistema *Yoga* concebido por Patañjali, no século dois antes de Cristo, ao criar texto *Yoga-sūtra*, visando compilar ensinamentos para que as pessoas superassem a visão egoísta e individualista. A própria tradução literal do termo *Yoga*, sendo “unificação” ou “união”, revela o seu propósito de realizar a consciência da não dualidade ontológica do ser (BALREIRA, 2017).

As pessoas praticantes da meditação, na tradição budista, são pessoas que estão buscando superar a experiência dual com a realidade, por seguirem a cosmovisão das “Duas Verdades”. De acordo com esta doutrina, existem a Verdade Relativa (que se encontra com sensações e percepções) e a Verdade Absoluta (que é alcançada pela superação das ilusões dos sentidos), sendo a meditação o caminho para se livrar do apego e da aversão, que fazem renascer o *samsāra* (experiências cíclicas na Verdade Relativa, o que podemos entender como padrões de comportamento que levam ao sofrimento). Porém, também pode ser uma prática laica, por meditações simples e basilares, mas que podem trazer inúmeros benefícios nas mais diversas esferas da vida, e estão dentro dos conceitos das duas verdades (BALREIRA, 2017).

O mestre Lama Padma Samten (*apud* BALREIRA, 2017) também afirma que “a sabedoria e a virtude não se alcançam apenas pela racionalidade e pela intensão, mas pela

interação com um aspecto ‘inconsciente’, uma inteligência natural, não-racional, que é acessada por meio da meditação”. Aqui, o inconsciente é acessado por meio da quietude, observância e prática meditativa constante, e não pela linguagem. Através do inconsciente é possível acessar a Verdade Absoluta, por meio da êxtase, compreendida como o recolhimento dos sentidos e dos pensamentos, para reduzir os conteúdos da consciência. Mediante a prática constante e disciplinada, se alcança o inefável, indefinível, inominável, invisível, atemporal, transcendente, a mente fundamental, o espaço onde ocorrem os pensamentos (*rigpa* ou *citta*), em um estado de satisfação e bem estar plenos.

O princípio da Originação Interdependente postula que as coisas existem apenas quando as causas se manifestam, e desaparecem quando as causas cessam, e o que existe na ausência de causas é a vacuidade. Assim, a reflexão lógica e a linguagem não são o único caminho, aliás, o silêncio e a observância são mais cultivados; o conhecimento experiencial é valioso. Para isso, acalmar a mente, exercitar o foco e a atenção, visando diminuir as atividades da mente, é imprescindível. Nesse ponto, é necessário não confundir silêncio com ausência e o acalmar da mente com o seu esvaziar, que são confusões comuns dentre iniciantes ocidentais, “ou iogues do cotidiano” (BALREIRA, 2017). O Lama Padma Samten explica: “No sonho podemos não ser nós mesmos, não carregar as mesmas propriedades, mas o espaço onde surge o sonho é o mesmo espaço em que surge a vigília: o espaço da mente” (SAMTEN *apud* BALREIRA, 2017, p.142).

A meditação é, então, uma maneira de pacificar a mente, um ritual interior de encontro consigo mesmo, visando transformação de si e da relação com os Outros. Para isso, são desenvolvidas e fomentadas compaixão, paciência, empatia, gentileza, ética; por meio da reflexão e unidirecionamento das faculdades da mente. Então, nessa Prática Contemplativa que é a meditação *mindfulness*, a consciência é o fator básico: é através dela que ocorrem todos os processos meditativos possibilitados pela neuroplasticidade cerebral.

Buscando sair do “piloto automático”, desacelerar e observar o funcionamento da própria mente, são reconhecidos e clarificados pensamentos, emoções, hábitos, a partir da quietude da mente fundamental (onde se encontra com a Verdade Absoluta), e pelo unidirecionamento intencional e contínuo da atenção. E dessa forma reconhecer, em uma calma lúcida e alerta, com um foco maior, que as emoções e pensamentos não são, necessariamente, constituintes de nossa natureza última, e que a mente é que tem a experiência do mundo. Mas, nossos fatores mentais podem transcender essas experiências e, assim, podemos clarificar ciclos viciosos de padrão de comportamentos, descobrir as causas

profundas do sofrimento, lidar melhor com as emoções, ao nos conectarmos com a consciência de natureza fundamental (LOJONG, 2020).

Destarte, com a reorganização funcional e estrutural do cérebro, que acontece no decorrer da prática contínua, que é única e particular a cada pessoa, pode-se transformar a qualidade de vida, os relacionamentos interpessoais, relação consigo mesmo, e conquistar a serenidade, plenitude e felicidade genuína (um estado estável e sereno de equilíbrio mental e bem estar subjetivo) de uma mente calma e desperta. Uma mente relaxada, ao mesmo tempo alerta, é a base para o equilíbrio emocional, é o que nos liberta dos automatismos e aumenta nossa capacidade de escolha, por meio da atenção contínua e introspecção.

Tanaka (2016) atestou em sua pesquisa alterações eletroencefalográficas durante a prática de *mindfulness* apontando a diminuição da frequência na atividade cortical em função do estado mental a que leva a atenção plena, principalmente nos lóbulos frontal e parietais. Além disso, também apontou para a ampliação da percepção em praticantes de meditação, o que aumenta as possibilidades de respostas mais ajustadas rumo ao bem estar e sobrevivência. A qualidade da consciência também muda por diminuir o gasto energético ao mesmo passo que chega a um estado de atenção máxima. A autorregulação emocional também é favorecida com a prática, e de acordo com a pesquisadora

A meditação é uma prática capaz de potencializar os efeitos benéficos da atenção, visto que seu objetivo é a elaboração de pensamentos sem ruminação ou qualquer envolvimento emocional, tornando melhor e mais rápido a resposta de novos estímulos, gerando um aumento na concentração e aprendizado (TANAKA, 2016, p.102).

Então, também no contexto educacional a meditação *mindfulness* é efetiva por meio de intervenções para o desenvolvimento socioemocional de crianças e adolescentes (RAHAL, 2018; TATTON-RAMOS, 2016; TERZI *et. al.*, 2020). Especialmente no que tange as dificuldades de aprendizagem, como é comum no Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Nesse transtorno do neurodesenvolvimento, o processo de ensino-aprendizagem é severamente afetado porque existem níveis muito altos de impulsividade, hiperatividade e a atenção é inconstante. Tendo causa multifatorial, o TDAH conta com o tratamento farmacológico, mas não escapa aos prejuízos sociais e escolares. A baixa capacidade de autorregulação se reflete na dificuldade de aprendizagem, e a meditação tem se mostrado uma ferramenta promissora ao reduzir estresse, ansiedade, aumentar a resiliência, bem estar, competência social, e treinar a atenção, tendo efeito benéfico para toda a família (SECANELL, NÚÑES, 2019).

Apesar de ser uma prática milenar, os estudos científicos sobre a meditação são bem recentes nas Neurociências. Foi com o emergir da Neuropsicologia em 1949, termo cunhado por Donald Hebb, que os estudos em Psicologia passaram a se aproximar da Neurologia pelo interesse comum sobre o funcionamento cerebral (CAGNIN, 2010). Contudo, foi a partir da década de 1990, com a ascensão da Psicologia Positiva criada por Martin Seligman, que surgiu a Neuropsicologia Positiva, em que o foco dos estudos passou das enfermidades e do processo saúde-doença para as potencialidades cerebrais e cognitivas, em direção à prevenção e promoção dos cuidados em saúde. Conceitos como “reserva cognitiva”, “resiliência cognitiva”, “bem estar” e “*mindfulness*” vêm fomentar esse novo paradigma na busca de “compreender como determinados processos de natureza biológica, psicológica e social interagem entre si para potencializar a saúde cognitiva, seja em processo patológico ou na ausência destes” (BROCHE PÉREZ, 2018).

Então, com os estudos no campo da neurociência, a meditação passou a ser reconhecida pela sua capacidade de aumentar a plasticidade cerebral e seus efeitos diretos sobre a atenção, concentração, compaixão e autoconhecimento, entre outros. A atenção se volta completamente para os fenômenos do aqui e agora e para as experiências sensoriais, com um grande foco na respiração e consciência corporal. Dessa maneira, há um desenvolvimento da consciência, principalmente corporal, para estar no momento presente da maneira mais plena possível. A pessoa é levada a vivenciar experiências também do passado, com uma intenção de aceitação e prática da resiliência, assim como também diz respeito às escolhas: ao lidar melhor com experiências persistentes ou dolorosas, o indivíduo desenvolve a capacidade de procurar soluções sem ser influenciado por pensamentos intrusivos (LEVITAN, BARRETO, PELUCIO, RODRIGUES; 2019).

Desde então, diversos estudos têm sido desenvolvidos e comprovam o efeito positivo sobre a saúde mental (FORTES *et. al.* 2019; GALDINO *et. al.*, 2014; KOZASA *et. al.*, 2010; LEVITAN, 2017; MENEZES, 2017; MENEZES *et. al.*, 2011; MENEZES, DELL’AGLIO, 2009; VÁSQUEZ-DEXTRE, 2016; VOTTO, CARVALHO, 2019) e física (ARAUJO *et. al.*, 2019; SILVA TERRA *et. al.*, 2019) das pessoas. O sofrimento psíquico atrelado aos quadros de estresse, ansiedade e depressão se mostra significativamente reduzido após terapias com *mindfulness*, inclusive na depressão crônica, no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e no Transtorno do Pânico (TP), pelo manejo do estresse. Estudos também indicam que acontece melhora na qualidade de vida em uma população carente, e que a psicoeducação é o método mais promissor por facilitar a experiência dentro do *mindfulness*, auxiliando na

observação dos sintomas e percepção da dor com gentileza e compassividade (LEVITAN, BARRETO, PELUCIO, RODRIGUES; 2019).

Por meio de exames de imagem, foram identificadas uma ativação maior ou uma diminuição da atividade cerebral em áreas específicas, como o córtex pré-frontal medial, o córtex cingulado anterior, o nervo vago, e a amígdala; também foi observada uma relação estreita com o sistema parassimpático, além do Sistema Nervoso Central. Com isso, os conceitos de neuroplasticidade e epigenética são reafirmados, e a ciência cartesiana e positivista tem a oportunidade de aumentar sua abrangência e fidedignidade (MOSCOSO, LENGACHER, 2015).

Esses efeitos positivos podem decorrer do fato de que a meditação é uma forma de se libertar dos pensamentos que obscurecem a mente, uma libertação psicológica. Quanto mais concentrada, focada, a mente estiver, mais equilibrada e estável também ficará cognitivo-emocionalmente. Do ponto de vista psicológico, o relaxamento, metacognição (*mindfulness*) e a autorregulação, são os três principais processos envolvidos na meditação e bem estar. De maneira geral, o bem estar pode ser observado pelos seguintes fatores: autoaceitação, crescimento pessoal, objetivo na vida, relações positivas com os outros, domínio do meio e autonomia (MENEZES, DELL'AGLIO, BIZARRO, 2015).

Nesse sentido, a estabilidade e o equilíbrio mental e emocional alcançados com o *mindfulness*, trazem para os praticantes bem estar e diminuem a susceptibilidade às perturbações internas e/ou externas à pessoa. Assim, é possível identificar semelhanças entre os objetivos da meditação de atenção plena e a Psicologia, de maneira que estas podem agir em conjunto rumo ao bem-estar (MENEZES, DELL'AGLIO, BIZARRO, 2015).

## **5 ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**

Carl Rogers, teórico criador da Abordagem Centrada na Pessoa, foi *per si* uma expressão da relação simbiótica entre a experiência e o Ser, enfatizando a indivisibilidade entre sujeito e objeto nas ciências humanas. Aqui, entende-se a experiência como todo fenômeno que atravessa o indivíduo e pode estar disponível à consciencia (ROGERS, 1977, p.161). A noção de “não direção” também é basilar em sua construção: observar a experiência precede a necessidade de direcionamento, sendo mais humano e menos técnico em sua prática.

Por isso, a abordagem foi denominada como *centrada no cliente*, ou seja, são as vivências do cliente e a forma como elas são percebidas por ele que irão guiar todo o

processo. Com isso, a pessoa não espera que o/a psicoterapeuta a interprete ou lhe dê direcionamentos, ela entra em uma busca profunda em si mesma, com suas impressões e emoções sendo guia em uma jornada particular (KINGET, 1977).

Sendo a pesquisa e a teoria “um esforço constante e disciplinado visando descobrir a ordem inerente à experiência vivida” (ROGERS, 1977, p. 149), ele propõe uma investigação em Psicologia menos dependente dos meios “grosseiros”, rígidos, positivistas, e mais aliada à orientação das pesquisas com um caráter essencialmente mutável em suas hipóteses. Com isso, fomentar uma compreensão frutífera dos princípios que regem cada fenômeno. Diz respeito aos axiomas capazes de explicar os fatos sistematicamente, à medida em que se busca compreender a realidade de forma positiva e pessoal como o que há de mais humano. A observação, por sua vez, é indicada como método mais importante que os laboratórios e as experiências científicas nele realizadas, enquanto sujeito e objeto são indissociáveis.

O modelo biomédico, em que os profissionais detém o poder no processo, e até sobre a própria pessoa que procura ajuda, já não coube mais nas concepções rogerianas. A compreensão de saúde e doença, normal e patológico, são contestadas em sua adequação. Na ótica engendrada por Rogers (2009), os conflitos psíquicos são gerados na interação com o meio, principalmente nas relações interpessoais.

O principal centro de análise passa a ser, então, as relações humanas e a questão psicossocial, com uma visão para o todo, para a unicidade entre sujeito e objeto. O foco passa a ser a experiência, em seu sentido fenomenológico. Nesse sentido, o pensamento rogeriano se aproxima do teórico Georges Canguilhem: “Achamos que não há nada na ciência que antes não tenha aparecido na consciência e que, especialmente no caso que nos interessa, é o ponto de vista do doente que, no fundo, é verdadeiro” (CANGUILHEM *apud* MASCARO, 2020, p. 05). Rogers, destarte, pontua:

É possível explicar uma pessoa a si mesma, prescrever passos que devem conduzi-la para frente, treiná-la em conhecimentos sobre um modo de vida mais satisfatório. Porém tais métodos se mostram, em minha experiência, fúteis e inconstantes. O máximo que podem alcançar é alguma mudança temporária, que logo desaparece, deixando o indivíduo mais do que convencido da inadequação (ROGERS, 2009, p. 37).

É a Tendência à Atualização, noção chave para essa abordagem, responsável pelo crescimento e enriquecimento pessoal, e não os agentes externos. Trata-se de uma tendência inerente à condição humana em direção ao funcionamento saudável, que depende de um contexto facilitador, desprovido de ameaças e que não reafirme as defesas do indivíduo, para entrar em ação (KINGET, ROGERS, 1977).



Assim como o organismo do ponto de vista biológico tem como lei natural seu crescimento e maturação, e para isso necessita de uma série de condições, como alimentação e hidratação, o indivíduo possui, também, subjetivamente a tendência à atualização para caminhar em direção à sua conservação e ao seu enriquecimento. O que irá ocorrer, necessariamente, através da interação entre o indivíduo e o meio, pois essa condição diz respeito à totalidade do ser. Anote-se:

Na terapia o indivíduo torna-se verdadeiramente um organismo humano, com todas as riquezas que isso implica. Ele é realmente capaz de se controlar a si próprio e está incorrigivelmente socializado nos seus desejos. E isto não é a besta do homem. Apenas existe homem no homem, e foi este que conseguimos libertar (ROGERS, 2009, p. 119).

Nesse sentido, a não-diretividade e a aceitação incondicional, que devem ser expressas nas atitudes dos terapeutas, a própria relação estabelecida entre profissional e cliente já é terapêutica por ser capaz de proporcionar um espaço em que a pessoa tem liberdade experiencial, ou seja, se sente livre e desinibido para encarar experiências e sentimentos diversos, e que pode se despir de suas defesas, expressar-se, reafirmar-se e/ou modificar suas percepções, e, conseqüentemente, a forma como experiencia e se comporta.

Para tanto, é necessário que os psicoterapeutas sejam dotados da capacidade empática. Devem adotar uma postura empática, sincera e autêntica na relação e, então, conseguir imergir no quadro referencial da pessoa. Isto porque a empatia é a capacidade ou atitude de se interessar genuinamente pelo outro, em uma imersão na subjetividade, buscando compreender e sentir a partir do ponto de vista do cliente. É buscar experimentar *com* o outro (KINGET, 1977, p.104).

Assim, é imprescindível um dos principais conceitos desenvolvidos nessa abordagem: a Consideração Positiva Incondicional. Trata-se de uma atitude espontânea e genuína, bem como de um ato, uma escolha pela ausência de avaliação por parte dos psicoterapeutas; condição *sine qua non* para o processo terapêutico (KINGET, ROGERS, 1977). É uma aceitação, um apreço, que possibilita à pessoa que procura ajuda sentir-se confortável para expressar suas vivências e reconfigurar sua relação com o meio visando o crescimento. Isso porque essa atitude de aceitação proporciona uma segurança psicológica que facilita e encoraja a outra pessoa a se deparar com seus sentimentos reais e desenvolver uma maleabilidade perceptual. A pesquisadora Laurinda Ramalho de Almeida escreve:

Essa necessidade de consideração positiva, embora aprendida, segundo Standal, tem uma natureza peculiar, o que lhe garante o caráter de universalidade e de persistência, como nas necessidades primárias: universalidade, dada a condição universal do estágio de dependência dos

primeiros anos de vida da criança; e persistência, dado que, mesmo quando o indivíduo não é mais dependente de outros, a necessidade de consideração positiva continua operativa (ALMEIDA, 2009, p. 183).

Junto com essa necessidade, no decorrer do desenvolvimento, as pessoas desenvolvem uma Noção do “eu”, que é o produto da experiência de si, e diz respeito a como o indivíduo se percebe, à imagem que tem de si com base em suas experiências. Formulada através da relação com o outro e com o meio, é fluida, ou seja, se modifica ao longo da vida. Essa modificação é feita por meio da reorganização dos fatores subjetivos, em última instância, e proporcionada pelas experiências da pessoa (ROGERS, 1977, p.167).

Essa estrutura perceptual permite à pessoa uma compreensão de si, podendo ser com as mais diversas características. Na necessidade de ir em busca de si mesmo, a liberdade experiencial é o que permite o indivíduo ter uma percepção mais adequada da realidade perante a Consideração Positiva Incondicional. Juntas, essas faculdades facilitam a expressão dos sentimentos, pensamentos, percepções, e a justar a correspondência entre a experiência, percepção e representação subjetiva da experiência (simbolização). Nesse processo, a pessoa desenvolve um estado de congruência, que é a correspondência entre a experiência e a sua representação, e se faz agente que modifica o comportamento (KINGET, 1977).

Rogers afirma que a representação da vivência pode se dar em diferentes graus, de acordo com os símbolos, que são particulares a cada subjetividade. Assim, há uma variância em relação à experiência imediata, de acordo com a construção pessoal dos conceitos. Nesse sentido, a simbolização ou representação correta é a que seja passível de comprovação. Então, a percepção é atravessada por uma ideia e um fator externo, enquanto a consciência pode estar imersa puramente em fatores internos. Então, é possível a subcepção ao passo que uma experiência pode ser percebida diretamente pela consciência e outras apenas em níveis neurológicos básicos (ROGERS, 1977, p.164).

Então, algumas experiências que são percebidas, mesmo que inconscientemente, ameaçadoras não acessam a consciência devido ao mecanismo de subcepção. Esse fenômeno de defesa ocorre ao indivíduo se deparar com alguma experiência que não está de acordo com a imagem que tem de si e, portanto, constitui uma ameaça. Aqui, pode haver também a deformação da percepção como forma de enfrentamento, e a experiência pode se tornar consciente, embora nodosa. Então, para discutir suas questões é preciso que se sinta acolhido em um ambiente que fomente a liberdade experiencial (ROGERS, 2009, p.130).

Dessa maneira, a confiança no terapeuta, que deve ter uma receptibilidade sensível e um interesse caloroso, possibilita maior independência para o cliente fazer escolhas e tomar

decisões. Isso deve acontecer a partir da compreensão empática e de um desejo genuíno de compreender o que a pessoa deseja significar em sua fala, com uma consideração positiva incondicional para reconhecer as suas potencialidades. Tal postura gera uma atmosfera acolhedora e autêntica, e assim a pessoa pode sentir-se mais confiante e segura, para que, posteriormente, possa experimentar tais sentimentos e atitudes positivas em relação a si mesmo (ROGERS; KINGET, 1977, p. 39).

Com isso, a pessoa aumenta a capacidade de comunicação interna e se movimenta em direção a um fluxo no qual os permanentemente mutáveis sentimentos são experimentados, com conhecimentos e com aceitação, podendo exprimir-se com rigor (ROGERS, 2009, p.75). Aqui, os psicoterapeutas devem ser catalisadores dos processos e não o detentores do saber-poder sobre os clientes. A criatividade fomentada pelas condições supracitadas é pessoal, autêntica e intransponível. Acerca disso, afirma o teórico:

Ao proceder desse modo, o cliente descobre que tem que aprender a linguagem do sentimento e da emoção como se fosse uma criança aprendendo a falar; pior ainda, ele se vê obrigado a desaprender uma falsa linguagem antes de aprender a verdadeira (ROGERS, 2009, p. 233).

E, sendo a experiência marcada pelas vivências anteriores, memórias e esquemas mentais que influenciam a percepção e simbolização, ela é carregada de uma significação pessoal que é produto da junção da experiência afetiva e da significação cognitiva do indivíduo. Com isso, a percepção é afetada e cada um vivencia a mesma situação de maneiras diferentes por um ou outro fator ser mais ou menos significativo para cada pessoa. Então,

Em última análise, é, pois, a capacidade do ser humano tomar consciência de sua experiência, de avaliá-la, verifica-la, corrigi-la, que exprime sua tendência inerente ao desenvolvimento em direção à maturidade e, portanto, em direção à autonomia e à responsabilidade (KINGET, 1977, p. 55).

O movimento de experimentar plenamente o que outrora era deformado ou negado, será possível devido à consideração positiva incondicional, fomentadora da mudança na imagem do Eu, por promover uma atitude mais acolhedora e positiva sobre si mesmo. Assim, essa reorganização amplia a capacidade de perceber, assimilar, experienciar elementos que eram ameaçadores demais para acessarem a consciência (ROGERS; KINGET, 1977).

Dessa forma, no processo terapêutico, o indivíduo tem a oportunidade de se defrontar com a realidade e a sua experiência subjetiva, diante da noção do Eu. Este é o parâmetro para um comportamento mais ou menos adaptativo a depender da congruência entre a realidade externa e a percepção da pessoa, a ser alcançada por meio da simbolização da experiência.

Nesse sentido, as experiências potencialmente simbolizáveis são as que têm maior importância para o processo terapêutico.

Quando o cliente se sente confortável e, gradativamente, conquista abertura para as experiências, permitindo-se expressar seus próprios sentimentos, mesmo os mais ameaçadores, o centro de avaliação começa a se voltar para a experiência e sua noção do Eu, indicando uma simbolização mais diferenciada do que na rigidez perceptual decorrente do estado de defesa. Dessa forma, o/a cliente experimenta uma atmosfera que lhe proporciona a possibilidade e o incentiva a exercer a sua autonomia e autenticidade, entrando em contato com a sua singularidade e reafirmando sua independência, responsabilidade e competência para atingir o crescimento pessoal. (ROGERS, 1977, p.171).

Então, no processo psicoterapêutico, o cliente se torna menos defensivo e mais aberto à experiência, devido a um estado de maior acordo interno. As percepções já não são mais tão rígidas, e sim cada vez menos seletivas, engendrando simbolizações mais fidedignas, diferenciadas e objetivas, já que o centro de avaliação interno fortalece o bom funcionamento e diminui a vulnerabilidade. Portanto, com a consideração positiva incondicional, a ausência de julgamento e atitude empática que parte do terapeuta, juntamente com o ambiente receptivo e seguro que são estabelecidos na relação terapêutica, a noção do Eu e o Eu-ideal (um Eu a se alcançar) se aproximam e o acordo interno aumenta. Assim como entre o Eu e a experiência, e a tensão ou angústia são atenuadas enquanto o bem estar e a resiliência se fortalecem (KINGET, ROGERS, 1977). A propósito:

Pode-se dizer portanto que, em geral, os indivíduos que estiveram submetidos à terapia adquiriram um limiar de frustração mais elevado e uma capacidade para recuperar o seu equilíbrio homeostático mais rapidamente nas frustrações posteriores, aquisição que foi feita durante os contatos terapêuticos. Por outro lado, no grupo-controle, registrou-se uma ligeira tendência para a redução do limiar de frustração durante a segunda sessão e uma recuperação claramente mais lenta da homeostase (ROGERS, 2009, p. 291).

A vulnerabilidade, desse modo, surge em uma situação em que o Eu e a experiência imediata estão em desacordo, sem que a pessoa perceba, e torna-se mais propensa à perturbação, às ameaças e à desorganização psíquica. Ameaça esta proveniente de aspectos externos que colocam em xeque a noção do Eu, vagamente percebidos em razão da subcepção (reação pela via da deformação perceptual), tornando latente o risco de desajustamento psíquico. Então, a ameaça é experienciada como angústia:

De um ponto de vista fenomenológico, a angústia é um estado de mal estar ou tensão cuja causa o indivíduo não conhece. Vista do exterior, a angústia

corresponde a uma tomada de consciência latente, pelo indivíduo, do conflito que existe entre o seu eu e a totalidade de sua experiência. Quando esta tomada de consciência se torna manifesta, a atuação das defesas se torna cada vez mais difícil. A angústia constitui a reação do organismo à subcepção deste estado de desacordo e ao perigo de tomada de consciência – que exigiria uma modificação da estrutura do eu (ROGERS, 1977, p. 170).

Logo, o *sentir* é propedêutico para a Abordagem Centrada na Pessoa, porque é essa experiência que possibilita a tomada de consciência sobre os fatores captados organicamente. Rogers (2009, p. 130) esclarece que “não podemos ver tudo o que os nossos sentidos relatam, mas somente as coisas que se ajustam à imagem que temos”. E acrescenta:

Em nossas vidas cotidianas, há mil e uma razões para que não nos deixemos experienciar nossas atitudes plenamente, razões oriundas de nosso passado e do presente, razões que residem na situação social. Experienciá-los livre e plenamente parece perigoso, potencialmente prejudicial. Porém, na segurança e liberdade da relação terapêutica, eles podem ser vivenciados plenamente, claro que até o limite daquilo que são. Eles podem ser e são experienciados de uma maneira que eu gosto de imaginar como uma “cultura pura”, de modo que naquele momento a pessoa *é* seu medo, ou *é* sua raiva, ou *é* sua ternura, ou o que quer que seja (ROGERS, 2009, p.126).

## 6 DISCUSSÃO

Durante boa parte da história das Psicologias a dimensão transcendente, que os humanos são os únicos a acessar, careceu de atenção em detrimento do estudo do comportamento, experiências laboratoriais, enfim, do pragmatismo. Contudo, a partir da segunda metade do século passado, os horizontes dentro da Psicologia começaram a ser expandidos. O olhar dos estudiosos foi além da linguagem, do comportamento, dos fatores sociais, da Psicologia tradicional, identificando um campo constituinte essencial da pessoa, mas que ainda não era desenvolvido em termos de estudos: a transcendência.

Em vários de seus últimos artigos, Maslow (1971) desenvolve uma "teoria Z", que se refere à vivência do transcendente. Deikman (1966) também é um autor que estuda as principais características da experiência mística, a qual atribui a "uma desautomatização das estruturas psicológicas que organizam, limitam, selecionam e interpretam os estímulos perceptuais" (p. 220, grifos no original). Outro exemplo se vê numa obra recente sobre teorias de personalidade e crescimento pessoal: Fadiman e Frager (1976) expõem várias conceituações, provindas do Oriente, que a psicologia tradicional não veria como atinentes a seu campo. Os autores comentam, a respeito de sua abordagem integrada: "Muitos dos sistemas orientais incluem uma teoria de estrutura de personalidade e regras fundamentais para a mudança de comportamento e caráter" (p. XVII). Assim, propõem-se à análise séria de sistemas como o zen-budismo, a ioga e o sufismo. Na mesma linha, encontramos ainda, numa obra organizada por Ornstein (1973), a reunião de psicologias clássicas e "esotéricas" que se reportam, segundo ele,

respectivamente a "duas importantes modalidades de consciência que existem no homem: a intelectual e seu complemento, a intuitiva (ROGERS; ROSENBERG, 1977, p.54).

A linguagem é crucial para a sobrevivência e evolução humana em sociedade, mas também há a capacidade de comunicação interna, consciente ou não, que é regida pela mente fundamental (*rigpa*), não racional, de acordo com a tradição budista (BALREIRA, 2017). O que também é constatado pela teoria de Rogers ao desenvolver o conceito de consideração positiva incondicional, por exemplo. E é isto que nos leva ao conhecimento experiencial e à intuição, juntamente à representação subjetiva e simbolização.

Então, para compreender a ordem inerente à experiência, de maneira positiva e pessoal, que é objetivo comum entre a psicoterapia centrada na pessoa e a meditação, o método da observação é basilar por ampliar a consciência, permitir uma percepção melhor dos afetos, notar as nuances da comunicação interna, possibilitar a reorganização perceptual, rumo a um funcionamento mais maduro.

Desse modo, a meditação existe em uma ética de maneira que é, na verdade, uma práxis. Por meio dela, a visão de homem e de mundo se aproxima muito mais da empatia como moral do que do sentimento de compaixão, com que é frequentemente confundida. A Abordagem Centrada na Pessoa também tem sua práxis evidenciada pela ética empática do contexto facilitador e da consideração positiva incondicional. O Guru Chagdud Rinponche esclarece que

O essencial nesta vida é desenvolver as qualidades positivas inerentes à mente e usá-las para ajudar os outros. Podemos pensar que somos cultos e competentes por termos passado muitos anos em uma escola ou empresa, ou porque nos dedicamos a um ofício, a uma profissão ou às artes. No entanto, é pouco provável que algum de nós tenha recebido uma educação formal sobre a bondade ou tenha aprendido algo sobre a verdadeira causa da paz e da satisfação [...] é raro alguém pensar que possa estar enganado (CHAGDUD *apud* BALREIRA, p. 105).

Tendo isso em vista, pode se refletir que a transcendência, de que apenas os seres humanos são capazes, tem sido renegada em detrimento de bens materiais ou conhecimentos racionais na busca por si mesmo, no mundo contemporâneo. Há uma crescente perda de autonomia, caracterizada pelo distanciamento frente à própria experiência. Experimentar o campo experiencial, fenomenológico, é um processo resultante da captação sensorial e sua percepção de acordo com a significação pessoal, não cabe na massificação e não há controle e precisão do tempo-espço. A cognição e os afetos são indissociáveis e cruciais para a experiência, bem como particular a cada um. Esse processo, de natureza essencialmente fluida

e mutável, é o que caracteriza o princípio de Originação Interdependente, no Budismo. Para Rogers (2009, p. 205), o indivíduo “é criadoramente realista e realisticamente criador”.

Nesse sentido, a criatividade está intimamente ligada às experiências individuais, esquemas mentais, e às representações e simbolizações. A representação de determinado signo ou acontecimento e a tomada de consciência deste pode ser feita graças às experiências passadas e os esquemas mentais resultantes. Dessa maneira, o simples ato de sentar-se e prestar atenção cuidadosamente aos fenômenos da vida do corpo físico, no fluxo mental e suas significações, a fim de expandir a consciência, é o que possibilita experienciar plenamente, em *mindfulness*. Sobre isso:

A consciência ao invés de ser a sentinela dos inúmeros impulsos perigosos e imprevisíveis, dentre os quais poucos são autorizados a ver a luz do sol, torna-se o habitante tranquilo de uma sociedade de impulsos e sentimentos e pensamentos, que se constata serem muito satisfatoriamente autogovernantes quando não são vigiados com receio (ROGERS, 2009, p. 135).

Então, a reflexão meditativa inspira empatia, compaixão, gentileza, consigo mesmo e com os outros, por uma moralidade da natureza última que se enriquece no silêncio e na observância. É na consciência que se busca o caminho do meio, a clarificação sobre os conceitos de Originação Interdependente, Vacuidade e Impermanência. Para explicitar melhor esses conceitos, recorreremos a uma analogia:

No discurso de Yama encontramos ainda menções sobre a constituição sutil da consciência humana, e sobre como deve ser praticada a meditação. Yama fala sobre o processo pelo qual se vem a conhecer o *ātman*, ou seja: o processo da meditação. Seu discurso não expõe propriamente instruções passo a passo de como se deveria meditar, mas há uma analogia que descreve o que seria a essência da mente e da meditação. Comparando a estrutura da mente, ou até mesmo do ser, à imagem de uma carruagem em movimento, Yama reafirma a importância de uma mente calma e disciplinada, que só se obtém pelo trabalho diligente sobre si mesmo. Nesta analogia o corpo representa a carruagem; o intelecto, o cocheiro; a mente como um todo, representa as rédeas; os órgãos dos sentidos são os cavalos que produzem impulsos; os objetos do mundo são a estrada; ao passo que o *ātman* seria o desfrutador transportado no interior da carruagem (Kaṭa Upaniṣad, *apud* BALREIRA, 2017, p.24).

Nessa estrada, onde pode-se encontrar a liberdade experiencial, o cocheiro (aqui, pode ser interpretado como a *noção do eu*) precisa de cavalos (representação subjetiva) treinados para trilhar rumo à autenticidade e autonomia para decidir seu destino. Posto isso, a responsabilidade que torna a pessoa autônoma em seu processo, de acordo com Rogers, é alcançada pela simbolização na comunicação interna, que é frutífera em termos de congruência a ser alcançada pela percepção e a representação subjetiva.

Então, a congruência seria a filosofia de vida dentro do sistema *Yoga*, e a apedra angular é a observação dos fenômenos. E assim também acontece epistemologicamente na construção de Rorges: o funcionamento ótimo depende da clarificação dos padrões de comportamento e emoções, para a superação do sofrimento pela via da reorganização perceptual. E todos esses fatos são de ordem individual e coletiva.

À vista disso, dentro do sistema *Yoga*, há o conceito de *responsabilização universal* que “para o mestre tibetano, apenas o desenvolvimento de um ‘coração’ bondoso e gentil permite a sensação de paz interna e felicidade, e o ponto de partida para tal é o cultivo do desejo sincero de beneficiar os outros tanto quanto a pessoa deseja beneficiar a si mesma” (RINPOCHE *apud* BALREIRA, 2017). Então, a libertação das amarras do sistema externo e do funcionamento cíclico interno está fundamentada na compaixão, na responsabilidade universal, ou, de acordo com Rogers, na capacidade empática e na consideração positiva incondicional.

A sua "carga existencial" é especialmente pesada, não só por causa das características da época atual, mas porque ele tem consciência da distância entre o que o mundo é e o que poderia ser. Contraposto a seu sentimento de impotência, há para ele a visão de um mundo efervescendo em invenções e novas alternativas. Inevitavelmente, conhece múltiplas realidades concomitantes e relativas, e vive num universo que nunca foi tão ambíguo. Cada pessoa então pode e deve encontrar as suas respostas para questões como profissão, sexualidade, atuação social, formas de se relacionar, etc., ou seja, para os grandes e pequenos problemas de se ser humano (ROGERS, 1977, p.63).

Assim como na psicoterapia centrada na pessoa, na meditação o centro de avaliação passa a ser a própria pessoa, com base nas relações humanas e questões psicossociais, em uma visão mais ampla, direcionada ao Todo e à unicidade entre sujeito e objeto. Dessa forma, a pessoa tende a sair do piloto automático e buscar estabilidade e equilíbrio no fluxo inerente à busca por si, de acordo com a tendência à atualização teorizada por Rogers. Nesse sentido, “o ser humano em a capacidade, latente ou manifesta, de compreender-se a si mesmo e de resolver seus problemas de modo suficiente para alcançar a satisfação e eficácia necessárias ao funcionamento adequado” (KINGET, 1977, p. 39).

Assim sendo, ambas as práticas promovem uma reorganização estrutural e funcional do cérebro, mas também social. Incitam um fenômeno interno de prevenção e promoção da saúde integral, por meio da liberdade em relação aos condicionantes impostos por fatores mentais. Então, a neuroplasticidade permite, nesses processos, o aumento da resiliência e bem estar, o reconhecimento das potencialidades para atingir a “vida boa”:



Estou convencido de que esse processo da “vida boa” não é um gênero de vida que convenha aos que desanimam facilmente. Esse processo implica expansão e a maturação de todas as potencialidades de uma pessoa. Implica a coragem de ser. Significa que se mergulha em cheio na corrente da vida. E, no entanto, o que há de mais profundamente apaixonante em relação aos seres humanos é que, quando o indivíduo se torna livre interiormente, escolhe essa “vida boa” como processo de transformação (ROGERS, 2009, p. 224).

Em consonância, praticar o *mindfulness*, é, então, uma maneira de pacificar a mente ao escolher a observância como forma de ser e estar. Trata-se de um ritual interior de encontro consigo mesmo, de aceitação visando atingir um estado de maior clareza emocional e corporal, libertando-se das defesas para que alcance a transformação de si e da relação do *Eu* com os Outros. É um espaço fundamentalmente de liberdade experiencial. Assim, as práticas de meditação e/ou psicoterapêuticas trilham para fomentar a consciência de si, a autonomia em relação a si mesmo, e é por meio dessa autonomia que podemos vivenciar plenamente.

Etimologicamente, autonomia povém das palavras gregas: *autós* (si mesmo) e *nómos* (lei). Ou seja, consiste no poder sobre si mesma/o, estabelecer e seguir as próprias leis, o que implica independência e liberdade responsável, nas esferas ética, moral, emocional, cognitiva. Na psicoterapia, Robert Langs estabelece esta como condição básica para o processo terapêutico:

Autonomia. As regras básicas fixas são o único conjunto de condições sob o qual podem ocorrer crescimento, separação, individuação genuínos e uma relativa autonomia. Elas são, basicamente, intensificadoras e fortalecedoras do ego, dessa forma fornecendo um meio implícito de apoio ao paciente e ao terapeuta para a difícil tarefa de aquisição de *insight* e entendimento. São, portanto, o conjunto de condições sob o qual a tarefa dolorosa e provocadora de ansiedade da psicoterapia de *insight* pode ser melhor desenvolvida (LANGS, 1984, p.170).

Na prática meditativa, a autonomia também é indispensável, tendo em vista que a disciplina é anterior àquela, e produto da prática. Com disciplina, há o fortalecimento de si mesmo, da mente que busca alcançar a consciência fundamental, e aumento da resiliência. A sabedoria sobre si mesmo e conhecimento e controle dos impulsos são a expressão da autonomia, pela capacidade de autogovernância e relativa independência. Já para Carl Rogers (2009), em outra abordagem terapêutica, a autonomia é uma das direções positivas que o cliente seguirá no processo terapêutico, para “ser o que se é”. Acrescida da responsabilidade, possibilita o poder de autodireção à pessoa, o que, por sua vez, facilita a abertura à experiência

Em primeiro lugar, o cliente encaminha-se para a autonomia. Isso significa que começa gradualmente a optar por objetivos que ele pretende atingir. Torna-se responsável por si mesmo. Decidem que comportamento e atividades significam alguma coisa para si e os que não significam nada (ROGERS, 2009, p.193).

Sendo a premissa maior que guia o processo terapêutico na ACP a de que o indivíduo possui dentro de si mesmo a real capacidade de se desenvolver, o cliente deve experimentar a atmosfera que lhe proporcione a possibilidade e o incentive a exercer a sua autonomia e a sua autenticidade, entrando em contato com a sua singularidade, reafirmando sua independência, responsabilidade e competência para atingir, por si mesmo, o crescimento pessoal. E por meio das Quatro Nobres Verdades, a pessoa também descobre em si a potência para o crescimento e evolução através da observância.

O processo descrito por Rogers necessita de uma constante observância do que é interno e, também, do que é externo. Essa condição inicial extrapola o campo psíquico e abarca as reações fisiológicas. A aceitação e confiança em si mesmo são fortalecidas com os exercícios terapêuticos, mas que não se limitam à psicoterapia, a meditação, mais um vez, se apresenta como uma prática fortalecedora nesse sentido. A autodireção, a autotranscendência e a autonomia conferem às pessoas mais resiliência e poder de decisão.

Dalai Lama (2005), em um conferência realizada aqui no Brasil, posteriormente transformada na obra *Iluminando o caminho*, explanou entre tantos pontos importantes do budismo, a temática essencial das “Quatro Nobres Verdades” reveladas por Buda quando teria atingido o estado pleno da iluminação. Estes princípios (ou verdades) são ensinamentos para a libertação do sofrimento, o que pode-se ver como terapêutico principalmente porque fomentam a autonomia, o poder sobre si mesmo, ainda que sob circunstâncias adversas. Demonstra o grande líder budista tibetano:

O ensinamento das ‘Quatro Nobres Verdades’ nos leva: em primeiro lugar, a um profundo reconhecimento da natureza do sofrimento; depois, ao reconhecimento das origens do sofrimento; em seguida, ao reconhecimento da possibilidade de cessação do sofrimento; e, finalmente, ao reconhecimento do caminho que conduz a essa liberdade (DALAI LAMA, 2002, p. 32).

O ato de sentar e prestar atenção cuidadosamente aos fenômenos da vida do corpo físico e no fluxo mental, a fim de expandir a consciência, é o que possibilita experienciar corretamente, em *mindfulness*. A consciência necessária para que uma experiência seja simbolizada pode variar de acordo com a atenção direcionada, ou não, a um determinado objeto; sendo esta diretamente ligada à memória e, portanto, passível de distorções

interpretativas. A representação de determinado signo ou acontecimento e a tomada de consciência pode ser feita graças às experiências passadas. “A noção de simbolização correta significa, pois, que as hipóteses implicitamente presentes na consciência serão confirmadas se forem postas à prova” (ROGERS, 1977, p.163).

O Lama Jigme Lhawang (2020), por sua vez, vê essa observância, essa atenção plena (*mindfulness*), como uma forma de cuidado, sendo mais funcional do que utilitarista. Para ele, a linguagem e seus simbolismos estão estritamente ligadas às emoções, e nessa perspectiva os referenciais internos podem se modificar tal qual a troca de pele de uma cobra, por meio da autodisciplina. Portanto, quando se dá a devida atenção ao que é necessário e básico, quando o aparato psíquico, a vivência da experiência e o quadro referencial são propriamente cuidados, é que surge a oportunidade de ressignificar a relação com o sofrimento rumo ao bem estar, afirma o Lama brasileiro. Sobre esse cuidado, acrescenta que é preciso “fazer ciência em primeira pessoa”.

Sendo essa relação consigo mesmo e com os outros perpassadas pela linguagem e seus significantes, signo e significados, é através destes que as emoções e suas energias circulam, assim como é, também, por intermédio do sistema de signos, que se torna possível uma mudança de perspectivas e atualizações dos referenciais internos, ao reconhecer e aceitar as condições experienciadas. Nesse ponto, a autodisciplina é imprescindível, pois é um exercício, um treino, que visa o fortalecimento através da mudança de perspectiva com atenção e cuidado. Mais uma vez, nesse ponto, encontram-se a prática meditativa e a abordagem rogeriana, em comum acordo:

A psicoterapia não substitui a motivação para esse desenvolvimento ou crescimento pessoal. Este parecer inerente ao organismo, tal como encontramos uma tendência semelhante no animal humano para se desenvolver e atingir a maturidade física, dadas certas condições mínimas favoráveis (ROGERS, 2009, p. 70).

A pesar de ser intencional e exigir foco, a autodisciplina de que fala tanto a meditação quanto a ACP, deve ser autônoma em seu desejo. Esse cuidado com a própria mente deve inspirar atenção com a perspectiva, o motivo e a intenção particular a cada pessoa. Deve haver funcionalidade para poder ser eficaz, assim como o cuidado que impulsiona a pessoa para e na terapia, não podendo ser motivada, ou constrangida, por alguma demanda externa ou de outra pessoa, sob pena de descaracterizar todo o processo de elevação e evolução.

O Lama lembra que a primeira nobre verdade exige do indivíduo abertura e esforço para que se estabeleça uma nova relação com o sofrimento, em direção a fatores existenciais

congruentes. Assim, essa reorganização amplia a capacidade de perceber, assimilar, experienciar elementos que eram ameaçadores demais para acessarem a consciência (ROGERS; KINGET, 1977).

A congruência também é central na teoria rogeriana, de maneira que a incongruência é fonte de sofrimento psíquico. A falta de atenção e cuidado com o quadro referencial interno e a inconsciência das próprias emoções, assim como a evitação, levam a formas inautênticas de existência. É preciso buscar estar consciente de si e das próprias emoções, inclusive as que levam ao sofrimento, e aberta/o para ampliar a percepção e criação de possibilidades mais saudáveis e adaptativas, mesmo nas situações mais adversas e aflitivas. Rogers pontua:

A razão parece ser esta: quanto mais ele for capaz de permitir que esses sentimentos fluam e existam nele, melhor estes encontram o seu lugar adequado numa total harmonia. Descobre que tem outros sentimentos que se juntam a estes e que se equilibram (ROGERS, 2009, p. 201).

Nesse sentido, a meditação se coloca como um meio legítimo e terapêutico em si, mesmo que alternativo. Com o *mindfulness*, é possível estar disponível para experimentar a si mesmo, vivenciar de maneira mais plena e saudável, trazer à consciência emoções, os fatores que a geraram, como funcionam, como lidar com elas. A atenção plena é capaz também de fomentar o processo psicoterapêutico no sentido de que traz maior sustentabilidade ao estabelecer uma interdependência auspiciosa, uma relação menos utilitarista e mais empática diante das aflições emocionais, tanto da parte do terapeuta, quanto da parte do cliente. Afirma Rosenberg:

A centralização no aqui e agora tem aspectos bastante variados de acordo com linhas teóricas específicas, mas não se restringe à terapia centrada no cliente e à gestaltterapia. Abordagens bem diversas como a análise transacional e o psicodrama se valem do compor tamento ou da vivência na própria situação terapêutica e aderem, portanto, a este movimento que, na verdade, se torna característico de toda uma cultura (ROGERS; ROSENBERG, 1977, p. 54).

A meditação é uma forma de se libertar dos pensamentos que obscurecem a mente, uma libertação mental. Quanto mais concentrada e focada a mente estiver, mais equilibrada e estável também ficará, cognitivo-emocionalmente (VOTTO; CARVALHO, 2019). Assim como na psicoterapia centrada na pessoa, na prática de *mindfulness* o centro de avaliação é a própria pessoa, com base nas relações humanas e questões psicossociais, com uma visão mais ampla, direcionada ao Todo e à unicidade entre sujeito e objeto. Dessa forma, a pessoa tende a sair do piloto automático e buscar estabilidade e equilíbrio no fluxo inerente à busca por si, pela tendência à atualização.

Para o próprio Rogers, em cuja obra-prima, *Tornar-se Pessoa*, os pontos principais de sua abordagem psicoterapêutica é desenvolvida, o maior padrão de vida alcançável pelo ser humano, sua maior autenticidade consistiria precisamente na capacidade de ser o que se é, ser livre para seguir a direção que se quer. E a meditação mostra-se caminho perfeitamente possível e viável no esclarecimento do conteúdo dessa liberdade, dessa autonomia, dessa autenticidade, que nos tornaria realmente *pessoa*.

Ser o que realmente se é, eis o padrão de vida que lhe parece ser o mais elevado, quando é livre para seguir a direção que quiser. Não se trata simplesmente de uma escolha intelectual de valores, mas parece ser a melhor descrição do comportamento hesitante, provisório e incerto através do qual procede à exploração daquilo que quer ser (ROGERS, 2009, p.200).

Com isso, podemos concluir que a motivação e os objetivos de ambas as práticas coincidem, assim como o protagonismo da pessoa que as buscam. Do ponto de vista psicológico, o relaxamento, a metacognição (ou *mindfulness*), e a autorregulação, são os três principais processos envolvidos na meditação e bem estar. Afinal, de modo geral, o bem estar pode ser observado pelos seguintes fatores: autoaceitação, crescimento pessoal, objetivo na vida, relações positivas com os outros, domínio do meio e autonomia (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2015).

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O principal motivo para a escolha deste tema foi a crescente demanda no âmbito da psicoterapia em uma sociedade que, em sua maioria, não tem acesso aos serviços básicos, como saneamento e educação, e a psicoterapia é tornada um luxo. Uma população que enfrenta todos os dias monstros muito maiores do que sua própria consciência pode perceber, que não tem a oportunidade de prestar atenção e cuidar de si mesma, porque tem que correr atrás do pão de cada dia. Pessoas que, parafraseando Josué de Castro, se alimentam de lama e leite.

Mas, há uma luz: a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde, implementada pelo Conselho Nacional de Saúde no dia 03 de maio de 2006, na Portaria Ministerial nº917. Nela, prevenção, promoção e recuperação da saúde incluem práticas alternativas como acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, assim como válida a prática meditativa. Com isso, a população pode ter acesso ao cuidado rumo à autonomia proporcionada pela meditação e pela ampliação do entendimento sobre o processo saúde-doença.

Assim, a prática meditativa pode ser um caminho firme e produtivo para a Psicologia na Atenção Básica, ao cultivar a prevenção e promoção em saúde nas comunidades, a partir do estímulo ao autocuidado e autonomia característicos na Atenção Primária em Saúde, e cerne da meditação. Dessa forma, a prática meditativa se mostra como um mecanismo possível e promissor para a Saúde Mental dos brasileiros que enfrentam a pandemia do novo Corona Vírus, e entre outras doenças como o câncer no tecido político que se manifesta hoje por meio da precária Assistência Social, Atenção Primária à Saúde, e o sucateamento dos serviços na Atenção Básica e Educação.

Então, o presente trabalho tem em sua essência a intenção de contribuir para a Saúde Mental ao trazer em seu bojo uma prática acessível a todos e todas que buscam melhora na Qualidade de Vida, independentemente dos recursos financeiros. O que se faz relevante em uma época de pandemia tão conturbada, em que o número de suicídios tem aumentado e o sofrimento psíquico tem sido normalizado, enquanto pessoas se tornam escravas de seus próprios sentimentos por só terem aprendido a lidar com um mundo dentro da lógica racional e escantear as emoções. Há o desejo de que, mais do que um sinal de alerta, esse trabalho seja útil para difundir entre os interessados a prática de prevenção e promoção à saúde de maneira autônoma, e possibilite um novo olhar diante do sofrimento, novas formas de lidar, rumo ao autoconhecimento, cuidado e saúde mental, com autonomia.

Neste trabalho foi possível tornar explícitos alguns efeitos terapêuticos da prática meditativa na Saúde Mental sob a luz da psicologia clínica da Abordagem Centrada na Pessoa, a fim de ampliar a atenção e aguçar os olhares sobre as possibilidades terapêuticas do *mindfulness* na clínica psicológica. Apesar da limitação ao acesso a estudos dentro da Neurologia e Medicina como um todo, em função da indisponibilidade ao público geral, foi visto que a meditação possibilita o aumento do bem estar e da resiliência, com autonomia, ao fomentar o autoconhecimento, altruísmo, bem como o exercício de fatores mentais e neurológicos como cognição, atenção, concentração e neuroplasticidade, além dos ganhos sociais.

Todavia, é preambular a ressalva acerca da diversidade cultural, histórica, epistemológica e filosófica entre as práticas aqui estudadas, bem como é relevante a ciência da diferença entre as práticas terapêuticas e o processo psicoterapêutico. Nesse sentido, surge o apontamento para aprofundar estudos nessa temática, com um olhar especial para a Pesquisa de Campo, visando angariar resultados para fortalecer e defrontar hipóteses em direção a uma práxis efetiva.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. R. Consideração Positiva Incondicional no sistema teórico de Carl Rogers. **Revista Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 17(1), p. 177-190, 2009. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=513751433015>. Acesso em: 27 abr. 2020.
- ARAÚJO, R. V. *et al.* Efeito da meditação no nível de estresse psicológico de mulheres com neoplasia mamária: revisão sistemática. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v. 53, p. 01-10, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2018031303529>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reensp/a/gtrMrSGsB9x9RSCpLnn475R/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 nov. 2020.
- BALREIRA, G. K.. **Os Caminhos da Meditação**: estudo hitórico, filosófico e técnico sobre a meditação, desde Índia e Tibete, até sua chegada ao Brasil, 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) - Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa, 2017. Disponível em: [https://sigaa.ufpb.br/sigaa/public/programa/defesas.jsf?lc=en\\_US&id=1902](https://sigaa.ufpb.br/sigaa/public/programa/defesas.jsf?lc=en_US&id=1902) . Acesso em: 14 nov. 2020.
- BALREIRA, M. L.; MARQUES, I.; TEMÓTIO, J. T. Psiquiatria Positiva, Psicologia Positiva e *Mindfulness*: uma visão comum. **Revista Psicologia, Saúde & Doenças**, n. 19 (2), p. 354-368, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190215>. Acesso em: 12 jan. 2021.
- BIZARRO, L.; DELL'AGLIO, D. D.; MENEZES, C. B. Meditação, Bem Estar e a Ciência Psicológica: revisão de estudos empíricos. **Revista Interação Psicológica**, Curitiba, v. 15 (2), p.239-248, 2015. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932009000200006](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006) . Acesso em: 22 nov. 2020.
- BROCHE PÉREZ, Y. Neuropsicología Positiva: nuevo enfoque, nuevas oportunidades. **Revista Chilena de Neuropsicología**, Chile, v.13 (2), p. 39-45, 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1100333>. Acesso em: 22 nov. 2020.
- CAGNIN, S. A Pesquisa em Neuropsicologia: desenvolvimento histórico, questões teóricas e metodológicas. **Revista Psicologia em Pesquisa**, Juíz de Fora, v. 4 (2), p. 118-134, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v4n2/v4n2a05.pdf>. Acesso em: 23 nov. 2020.
- CENTRO DE ESTUDOS BUDISTAS BODISATVA. Lama Padma Samten. Disponível em: <http://www.cebb.org.br/lama-padma-samten-esp/>. Acesso em: 20 fev 2021.
- CHIAVENATO, J. J. **Ética Globalizada e Sociedade de Consumo**. São Paulo: Moderna, 1998.
- FORTES, P. M.; WILLHELM, C. S. P.; ALMEIDA, R. M. M. *Mindfulness* em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. **Revista Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 12(2), p. 584-598, 2019. DOI: 10.4013/ctc.2019.122.09. Disponível em: <http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclnicos/article/view/ctc.2019.122.09>. Acesso em 10 nov. 2020.

GALDINO, C. B. T.; ARAUJO, C. F.; CANTILINO, A. Treinamento de Mindfulness aplicado em psicoterapeutas: uma revisão narrativa. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, Rio de Janeiro, v.14(1), p.65-72, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20180009>. Disponível em: [http://www.rbtc.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=270](http://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=270). Acesso em: 20 nov. 2020.

KOZASA, E. H. *et al.* Intervenções mente-corpo para o tratamento de insônia: uma revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria** [online], v.32, n.4, p.437-443, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S151644462010000400018>. Acesso em: 16 nov. 2020.

KUNDERA, M. **A Insustentável Leveza do Ser**. São Paulo: Companhia das Letras, 2008.

LAMA, D. **Iluminando o Caminho: nossa busca pela felicidade**. São Paulo: Editora Fundamento Educacional, 2005.

LANGS, R. **As Bases da Psicoterapia**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1984.

LENGACHER, C. A.; MOSCOSO, M. S. Mecanismos Neurocognitivos de la Terapia Basada en Mindfulness. **Revista LIBERABIT** (Lima, Perú), v. 21 (2), p. 221-233, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v21n2/a05v21n2.pdf>. Acesso em: 02 mar. 2021.

LEVITAN, M. N. *et al.* Mindfulness e Saúde Mental. In: **Associação Brasileira de Psiquiatria**. Programa de Atualização em Psiquiatria (PROPSIQ), Ciclo 8. Porto Alegre: Artmed Panamericana, p. 9-25, 2019.

LEVITAN, M.; NARDI, A. E.; RODRIGUES, M. F. Mindfulness nos transtornos do humor e ansiedade: uma revisão da literatura. **Revista Trends Psychiatry Psychother**, Rio Grande do Sul, v.39 (3), p. 207-215, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0051>. Acesso em: 12 nov. 2020.

LHAWANG, Lama Jigme. **A Psicologia das 4 Nobres Verdades de Buda no contexto da psicoterapia contemplativa**. Entrevista em live proferida pela Organização Psicoterapia Contemplativa, 2020. Disponível em: [www.psicoterpiacontemplativa.org](http://www.psicoterpiacontemplativa.org). Acesso em: 27 nov 2020.

LIPOVÉTSY, G. **A Felicidade Paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo**. Coimbra: Edições 70, 2007.

LONJONG: **Meditação e Mindfulness +Calma –Ansiedade: treine sua mente com práticas de meditação**, 2021. Disponível em: [www.lojongapp.com](http://www.lojongapp.com). Acesso em: jan de 2019.

MENEZES, C. B. Evento Científico sobre Meditação e *Mindfulness* no Brasil: Relato de Experiência. **Revista Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 25, p. 143-152, 2017. DOI: 10.9788/TP2017.1-09. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2017000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2017000100009). Acesso em: 09 nov. 2020.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura. **Revista Psicologia Ciência e Profissão**,



Brasília, v. 29(2), p. 276-289, 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932009000200006>. Acesso em 08 nov. 2020.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L. Meditação, Bem-Estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos. **Revista Interação em Psicologia**, Curitiba, v.15(2), p. 239-248, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v15i2.20249>. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/20249>. Acesso em: 10 nov. 2020.

RAHAL, G. M. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 22 (2), p. 347-358, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-35392018010258>. Acesso em: 09 nov. 2020.

ROGERS, C. R. **Tornar-se Pessoa**. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

ROGERS, C. R.; KINGET, G. M. **Psicoterapia e Relações Humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva**. 2. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977. 2 v.

ROGERS, C. R.; ROSENBERG, R. L. **A pessoa como centro**. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 1977. Disponível em: <https://gmeaps.files.wordpress.com/2019/02/a-pessoa-como-centro-carl-r.-rogers-rachel-lc3a9a-rosenberg.pdf>. Acesso em: 20 abr. 20121.

ROGERS, C.; KINGET, G. M. **Psicoterapia e Relações Humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva**. 2. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977. 1 v.

SECANELL, I. L.; NUNEZ, S. P. Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. **Rev. bras. educ. espec.**, Bauru, v. 25 (1), p. 175-188, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-65382519000100011>. Acesso em: 09 nov. 2020.

SILVA TERRA, V. D. *et al*, E. A meditação no esporte de alto rendimento: revisão sistematizada da literatura. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v. 21(2), p. 459-477, 2019. DOI:10.5216/rpp.v21i2.48561. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/48561>. Acesso em: 15 nov. 2020.

TANAKA, G. K. **Alterações Eletroencefalográficas Durante a Prática de Meditação Mindfulness**. Dissertação (Mestrado em Saúde Mental). Instituto de Psiquiatria, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <http://objdig.ufrj.br/52/teses/840008.pdf>. Acesso em: 9 nov. 2020.

TATTON-RAMOS, T. *et al*. Mindfulness em Ambientes Escolares: Adaptações e Protocolos Emergentes. **Revista Temas em Psicologia**, São Paulo, v. 24 (4), p. 1375-1388, 2016. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=513754281009>. Acesso em: 09 nov. 2020.

TERZI, A. M.; MATOS, D. P.; RODRIGUES, M. L. *Mindfulness* na Educação e Paulo Freire: uma abordagem reflexiva. **Revista Interface**, Botucatu, v. 24, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/Interface.200015>. Acesso em: 09 nov. 2020.

VÁSQUEZ-DEXTRE, E. R. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. **Revista de Neuro-Psiquiatria**, Peru, v. 79 (1), p. 42-51, 2016. Disponível em: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000100006&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000100006&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 08 nov 2020.

VOTTO, G. G.; CARVALHO, H. W. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. **Revista Estudos Interdisciplinares Em Psicologia**, Londrina, v. 10 (3), p. 60-75, 2019. DOI: 10.5433/2236-6407.2019v10n3p60. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/30567>. Acesso em: 09 nov. 2020.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu deus, meu baluarte, por cada um dos dias em que me lembrou que é um deus vivo e me amparou com o melhor abraço do mundo, sempre colocando anjos no meu caminho para que eu pudesse chamar de amigos;

Agradeço a cada um desses anjos que muitas vezes me salvaram de mim mesma, e outras tantas salvamos os dias juntos. Obrigada por tanta paciência, bom humor, cuidado, empatia, dedicação e afeto. Eles sabem quem são;

Agradeço ao meu pai por tantos ensinamentos e pelo encorajamento constante a ser e estar cada vez melhor, mais forte, pela via do amor ao conhecimento, em uma vida ética e justa;

Agradeço à minha mãe por estar presente em cada segundo, mesmo que a quilômetros de distância, por jamais soltar a minha mão. É a razão e o motivo da minha existência, e sem ela eu não estaria realizando mais esse sonho;

Agradeço a cada um dos trabalhos do Departamento de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba, que no dia a dia teceram muito do que aprendi e construí nessa instituição. Os saúdo nas pessoas de Robson, Maria José e Paschoal;

Agradeço também aos professores que me deram oportunidades, ensinamentos e estiveram junto a mim nessa (des)construção. Em especial à professora Thelma Veloso, à professora Laércia Medeiros e à banca examinadora deste escrito: Dellane, Wilmar e Emily. Sou infinitamente grata pelo Encontro e para sempre marcada pelos seus olhares e óticas;

Agradeço à minha professora, supervisora e orientadora Emily por não desistir de mim, me aceitar verdadeiramente mesmo em minhas limitações e falhas, e por cada uma das incontáveis vezes que me ajudou a ver em mim mesma potencialidades e ineficiências, lançando luz sobre a existência da mulher que existe na mulher.