



**Universidade do Estado do Rio de Janeiro**

Centro de Educação e Humanidades

Instituto de Psicologia

Wilkens Barbosa dos Santos

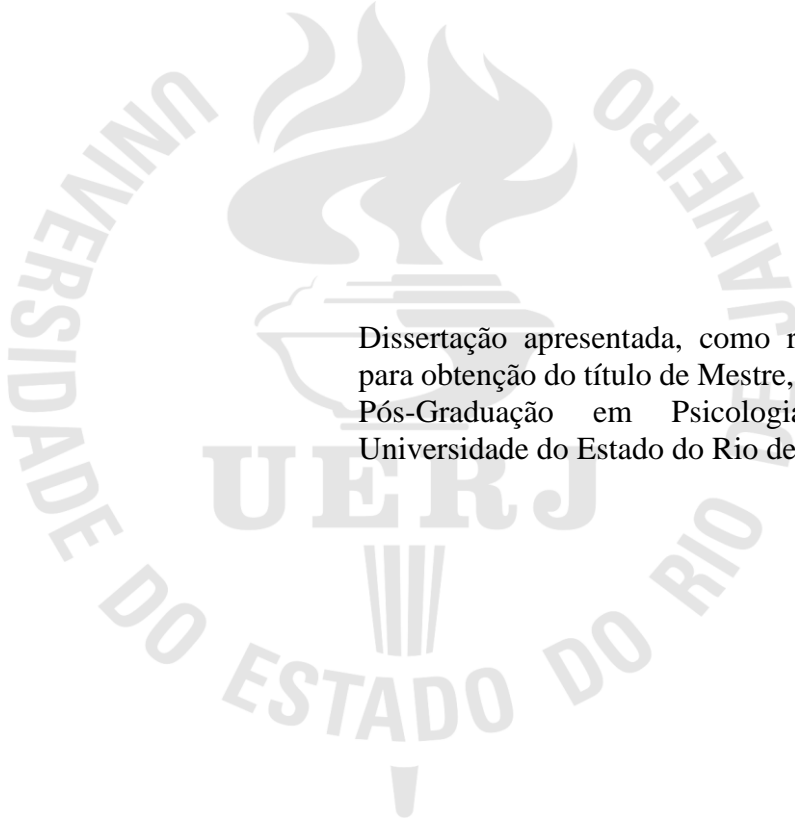
**A meditação como prática de autocuidado em tempos de pandemia**

Rio de Janeiro

2021

Wilkens Barbosa dos Santos

**A meditação como prática de autocuidado em tempos de pandemia**



Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Laura Cristina de Toledo Quadros

Rio de Janeiro

2021

CATALOGAÇÃO NA FONTE  
UERJ / REDE SIRIUS / BIBLIOTECA CEH/A

B238      Barbosa, Wilkens  
            A meditação como prática de autocuidado em tempos de pandemia / Wilkens  
            Barbosa. – 2021.  
            79 f.

            Orientadora: Laura Cristina de Toledo Quadros.  
            Dissertação (Mestrado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro.  
            Instituto de Psicologia.

            1. Psicologia Social – Teses. 2. Meditação – Teses. 3. COVID-19 – Teses. I.  
            Quadros, Laura Cristina de Toledo. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.  
            Instituto de Psicologia III. Título.

bs CDU 316.6

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação, desde que citada a fonte.

---

Assinatura

---

Data

Wilkens Barbosa dos Santos

**A meditação como prática de autocuidado em tempos de pandemia**

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Aprovada em 27 de julho de 2021

Banca Examinadora:

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Laura Cristina de Toledo Quadros (Orientadora)  
Instituto de Psicologia - UERJ

---

Prof. Dr. Ronald João Jacques Arendt  
Instituto de Psicologia - UERJ

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Patrícia Valle de Albuquerque Lima  
Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Rio de Janeiro

2021

## AGRADECIMENTOS

Este trabalho veio de uma decisão de quando percebi como a meditação me ajuda a me manter vivo e a me preparar ao que vem após essa vida. Com ela aprendi a me ouvir e a respirar no momento presente e quis levar isso a todos os aspectos do meu Tao ou Caminho, inclusive a academia.

Nada disso seria possível sem algumas estrelas que habitam num Tao e numa realidade a qual é impossível em palavras descrever, mas sentir a presença ao escrever, pensar e elaborar conteúdos sensíveis numa língua não tão familiar.

Expresso minha gratidão aos meus pais Luís e Irene pelo ato de amor e entrega ao desconhecido que me cuidou em terras longínquas com disciplina e amor. Também ao Ezequias e Tia Rita pela força dada em devolver o meu Tao à vida quando a dor assolava o peito. A Mari e Gláucia pelo apoio incondicional e serem minhas fontes de colo, amor e risos.

Ao Marcello Ascetta pelo conforto, carinho e atenção em forma de abraços nos momentos onde a consciência estava sem luz e ideias.

À minha rede internacional de suporte, Roger Thompson e Charlie Levine pelas longas horas de chamadas em vídeo em fusos horários, onde o cuidado não tinha hora. Também a Stephen McGuire pelo amor, afeto e cuidado ao me ouvir nos momentos onde a dor se instalava devido à incerteza do momento da realidade brasileira nesta pandemia.

A Gervásio, por ser um dos exemplos de inspiração, luta e incentivo de minha vida como pesquisador.

À Laura Quadros, minha orientadora por me mostrar uma forma poética, humana e sensível de ver a meditação em uma maneira que jamais seria possível sem sua calorosa contribuição sempre com paciência, diligência e cuidado no fazer desta pesquisa. A ela por ser uma das fontes de inspiração em minha trajetória enquanto pesquisador na Teoria ator-rede e psicólogo da abordagem gestáltica.

Ao querido professor Ronald Arendt, pelas contribuições acerca do pensamento oriental e ocidental da meditação nesta pesquisa.

Ao Fabio, meu companheiro e esposo, pelo amor, cuidado e grande motivador do meu Tao enquanto homem, psicólogo, pesquisador e praticante de meditação.

A meus afetos de pata fofa, o Laranja, o Reik e o Pink pela presença em formato de pêlos carinhosos.

A Capes pelo financiamento desta pesquisa senão não haveria meios para produzir esta pesquisa e contribuir para que a meditação seja conhecida nesse âmbito como forma de cuidado em tempos sensíveis.

Nossa vida é como uma peça de teatro, e vamos pisando o palco, a rir de alegria, ou a gritar de cólera. É como um sonho, em que escrevemos e falamos como sonâmbulos. No fim de contas, há apenas quatro coisas que formam o conteúdo da literatura: ideias, relações humanas, acontecimentos e cenas. Há ideias curiosas, acontecimentos interessantes, relações humanas fascinantes e cenas que empolgam. O interesse inquiridor por tudo isso é o centro e a fonte de toda a vida e de toda a literatura. Não seria um pecado contra este curioso céu e esta curiosa terra seguir sonhando sonhos desinteressantes e representando peças enfadonhas? Assim agimos, entretanto: fazemos curvaturas sem sentido a néscios, comemos alimentos insípidos e travamos conversações irremediáveis. Ora, pode ser um pouco maldoso dizer isso de cavalheiros, mas a própria cena em que assim agem é interessante e curiosa.

*(Yutang, 1981)*

O caminho do Tao é único, sempre só e peculiar, um sol por dentro e um por fora, que se encontram na luz do amor, quando a consciência se apega a infinita vida, desapegando da pele de cada uma que viveu indo sempre além.

*(Mestre Wuhy, 2021)*

## RESUMO

BARBOSA, Wilkens. *A meditação como prática de autocuidado em tempos de pandemia*. 2021. 79f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

Neste trabalho visamos discorrer acerca da meditação enquanto prática oriental e de cuidado no Ocidente. Apresentamos a meditação taoísta, referência utilizada pelo pesquisador, bem como o modo que o Ocidente tem usado essa prática na atualidade e na pandemia. Apoiados na Teoria ator-rede (Latour, 2008) como aporte metodológico, trazemos narrativas colhidas durante a pandemia de pessoas ao redor do mundo que meditavam anteriormente e que escolheram a meditação como forma de autocuidado. Desenvolvemos a discussão através da Lógica do cuidado de Annemarie Mol (1999; 2008) ao considerarmos a meditação como recurso no enfrentamento da realidade causada pelo coronavírus. A partir das narrativas e das discussões geradas, apontamos também as contribuições da prática da meditação para a psicologia, especialmente seus desdobramentos para o trabalho clínico abordagem gestáltica tanto como uma ferramenta para psicoterapia quanto como contribuição para pensar os conceitos de *awareness* e autorregulação orgânica.

**Palavras chave:** Meditação. Autocuidado. Pandemia. Teoria ator rede. Abordagem gestáltica

## ABSTRACT

BARBOSA, Wilkens. *Meditation as a self-care practice during the pandemic*. 2021. 79f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

In this work we aim to discuss meditation as an oriental practice and care in the West. We present Taoist meditation, a reference used by the researcher, as well as the way the West has used this practice today and during the pandemic. Based on the actor-network theory (Latour, 2008) as a methodological support, we bring narratives collected during the pandemic of people around the world who previously meditated and who chose meditation as a form of self-care. We developed the discussion through the Care Logic of Annemarie Mol (1999; 2008) when we considered meditation as a resource in facing the reality caused by the coronavirus. From the narratives and discussions generated, we also point out the contributions of the practice of meditation to psychology, especially its consequences for clinical work, the gestalt approach both as a tool for psychotherapy and as a contribution to thinking about the concepts of awareness and organismic self-regulation.

Keywords: Meditation. Self-care. Pandemic. Actor-network theory. Gestalt-therapy



## RESUME

BARBOSA, Wilkens. *La meditación como práctica de autocuidado durante de pandemia*. 2021. 79f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

En este trabajo pretendemos discutir la meditación como una práctica y cuidado oriental en Occidente. Presentamos la meditación taoísta, referencia utilizada por el investigador, así como la forma en que Occidente ha utilizado esta práctica hoy y en la pandemia. Partiendo de la teoría actor-red (Latour, 2008) como soporte metodológico, traemos narrativas recogidas durante la pandemia de personas alrededor del mundo que meditaron previamente y que eligieron la meditación como una forma de autocuidado. Desarrollamos la discusión a través de la Lógica del Cuidado de Annemarie Mol (1999; 2008) cuando consideramos la meditación como un recurso para enfrentar la realidad provocada por el coronavirus. A partir de las narrativas y discusiones generadas, también señalamos los aportes de la práctica de la meditación a la psicología, especialmente sus consecuencias para el trabajo clínico, el enfoque de la gestált terapia tanto como herramienta para la psicoterapia como aporte al pensamiento sobre los conceptos de conciencia y organísmica autorregulación.

Palabras clave: Meditación. Autocuidado. Pandemia. Teoría actor-red. Gestált terapia

## SUMÁRIO

	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>O PENSAMENTO ORIENTAL E PENSAMENTO OCIDENTAL SOBRE A PRÁTICA, CONCEITO E O FAZER DA MEDITAÇÃO: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES.....</b>	<b>12</b>
1.1	As práticas meditativas no Oriente .....	13
1.2	O encontro com a Meditação Taoísta, o Caminho do Meditante .....	16
1.3	A meditação Taoísta Xīn Zhā Fǎ ou o Método para o Caminho de Purificação do Coração .....	18
1.4	As práticas meditativas no Ocidente .....	21
<b>2.</b>	<b>AS AFETAÇÕES E IMPACTOS DO FAZER DA MEDITAÇÃO CAUSADOS PELA REALIDADE DA PANDEMIA DE COVID-19 .....</b>	<b>26</b>
2.1	Desdobramentos metodológicos .....	27
2.2	Meditação na pandemia: múltiplas realidades performadas .....	29
2.3	A experiência da meditação como prática de cuidado – uma articulação com a lógica de cuidado de Annamarie Mol nos tempos de pandemia.....	40
2.4	O fazer e ensinar uma forma de autocuidado – a trajetória de ensinar a meditação como autocuidado durante a pandemia.....	44
<b>3</b>	<b>POSSÍVEIS FORMAS DE PERFORMAR A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COM O FAZER DA PSICOLOGIA .....</b>	<b>49</b>
3.1	A meditação sob o olhar da abordagem gestáltica .....	53
	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>60</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>62</b>
	<b>ANEXO 1 – NARRATIVAS .....</b>	<b>68</b>
	<b>ANEXO 2 – TERMO CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO VERSÃO EM PORTUGUÊS.....</b>	<b>75</b>
	<b>ANEXO 3 – TERMO CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO VERSÃO EM INGLÊS - INFORMED CONSENT FORM .....</b>	<b>76</b>
	<b>ANEXO 4 – TERMO CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO VERSÃO EM ESPANHOL .....</b>	<b>78</b>

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a meditação tem sido amplamente usada e recomendada como prática de saúde ao redor do mundo. Neste trabalho, apresentamos ao leitor a meditação taoísta que é um bem imaterial e cultural chinês, trazemos conceitos e aspectos históricos dessa prática e outros tipos de meditações feitas pelo mundo. Buscamos situar a prática da meditação, entendendo que há muitas modalidades. Decidimos nos concentrar um pouco mais na meditação taoísta por ser a modalidade utilizada pelo pesquisador que está conduzindo essa pesquisa. Um dos caminhos dessa pesquisa foi discorrer acerca da meditação e em suas variadas formas de fazê-la e tipos de escolas meditativas do Oriente e como são aplicadas na sociedade ocidental.

Nossa proposta inicialmente era atuar com o dispositivo da meditação no Serviço de Psicologia Aplicada na Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Nosso objetivo era fazer grupos de 5 a 10 pessoas, duas vezes por semana e nesses encontros, o pesquisador ensinaria os conceitos e práticas da meditação taoísta, por possuir experiência tanto no fazer e ensinar esse tipo de meditação. Após um período de um semestre acadêmico, colheríamos narrativas dos participantes sobre suas performances da meditação. De acordo com as narrativas investigariamos como essa prática traria afetações no impacto da vida cotidiana, visando a descoberta de produções de realidade provinda desta prática, suas formas de organização, seus efeitos e em todos os aspectos dela de forma fluida, contínua e aberta.

Assim como toda a realidade mundial foi impactada pela pandemia, nossa pesquisa também sofreu interferências em função dessa difícil imposição, conforme discorreremos ao longo deste trabalho. No decorrer do trabalho, explicamos sobre como as interferências deram uma nova guinada em direção a pesquisa e também ao pesquisador. A mudança de forma inusitada e abrupta da realidade, esse atrito, nesse embate com o mundo que nos provocou um estranhamento, desafios e aprendizagens ao pesquisador sobre o campo de pesquisa, mas foi nesse recorte que surgiu essa dissertação, das afetações no pesquisador, não somente enquanto acadêmico, mas profissional psicólogo, instrutor de meditação e um organismo humano se ajustando, às vezes sim, às vezes não, a esse novo modo de se relacionar, performar práticas cotidianas, se relacionar de forma virtual com a vida e suas peculiaridades. Nesse encontro o pensar, o fazer, do pesquisador adentrou-se em diferentes formas de ver uma prática milenar do Oriente escolhida por ele como autocuidado, sendo amplamente escolhida, usada e recomendada como forma de autocuidado diante desse encontro um tanto inusitado e inesperado que é a pandemia.

No capítulo inicial, trazemos ao leitor aspectos históricos e tradições de escolas de meditação no Oriente em países como a Índia, China e Japão. Abordamos como a meditação é usada nesses países e também os conceitos de meditação em cada um deles. Após trazemos a atenção do leitor para a meditação taoísta chamada Xūn Zhā Fǎ e a trajetória do pesquisador nessa escola de tradição meditativa, a qual é uma das inspirações para essa pesquisa. Apresentamos nesses capítulos, a meditação enquanto prática do Ocidente, como essa prática chegou aos centros científicos de universidades ao redor do mundo.

Citando Daniel Goleman, um pesquisador ocidental ávido deste tema, discorreremos como ele descreve as tradições de escolas meditativas do Oriente no Ocidente e como elas são performadas na sociedade ocidental. Abordamos como a meditação chegou a ser analisada pelo método científico ocidental e suas possíveis formas de performances dentro do estilo de vida ocidental, após a sua aprovação pela ciência moderna. Listamos alguns comportamentos deste estilo de vida ocidental que gera ansiedade e depressão devido à rotina acelerada e a promoção de modos de produção provindos do capitalismo e a globalização.

No capítulo dois, discorreremos sobre a escolha do fazer da meditação como autocuidado na pandemia, descreveremos sob o olhar da filósofa holandesa Annemarie Mol e da TAR (Teoria Ator Rede) as afetações na prática de performar a meditação, quais foram os atravessamentos dessa prática, os desafios e organização de práticas cotidianas dos praticantes e do pesquisador devido a mudança desse meditar do ambiente presencial para o virtual. Trazemos ao leitor/a, algumas narrativas de praticantes de países como, Estados Unidos, Nova Zelândia, Reino Unido, México, Líbano, Portugal, Canadá, visto o pesquisador possuir uma rede de contatos internacional e a orientadora sugerir acionar essa rede para alcançarmos uma dimensão maior da performance da meditação nesse momento pandêmico.

Utilizamos alguns depoimentos de praticantes da meditação, porém não restringimos à nenhuma prática específica, mas esclarecemos que não pretendemos, ao menos até o momento, descrever todas as práticas realizadas por nossos depoentes. Interessa-nos aqui os efeitos desse acontecimento: a meditação, especialmente nesse momento em que fomos surpreendidos pela pandemia como um processo fluido trazendo um pouco de como cada um lidou com esse momento e peculiaridades da prática meditativa. Escolhemos articular meditação – pandemia pelo fato da meditação ser tão citada como ferramenta para o enfrentamento da ansiedade e estresse nesse momento tão sensível. Trazemos aqui caro leitor ou leitora, algumas das questões que situaram esse capítulo: como será que as pessoas que a praticam ou escolheram praticá-la nesse momento tem a nos dizer? Ela é uma unanimidade? Como podemos reconhecê-la como prática de cuidado?

Abordamos também nesse capítulo a nossa metodologia de pesquisa usada que é apoiada na Teoria Ator Rede de Bruno Latour (2004;2008) desdobrada no PesquisadorCOM de Márcia Moraes (2010) e na Lógica do Cuidado de Annemarie Mol. Esse caminho envolve ser atravessado pelos acontecimentos, um dos riscos que essa proposição metodológica nos traz. A pesquisa mudou de curso em função da pandemia e tivemos que pensar outras maneiras de compô-la. Mas juntamente com a orientadora, conseguimos recriar de forma vivencial o que seria nosso trabalho inicialmente no Serviço de Psicologia Aplicada da UERJ.

No capítulo três, aquele ou aquela que nos lê, pode observar a meditação como uma caixa de ferramentas que pode ser usada de diversas formas e em diversos contextos, demonstrando assim a sua pluralidade e multiplicidade, trazendo detalhes de como a meditação é performada dentro de organizações do cotidiano dos praticantes, ou seja, dentro do ambiente corporativo, no enfrentamento da ansiedade e depressão. Correlacionamos a prática de meditação com o fazer da psicologia, usando a meditação como recurso psicoterapêutico para alguns adoecimentos causados pelo modo de vida ocidental.

No quarto capítulo, descrevemos o uso da meditação enquanto um recurso para a psicologia clínica, especialmente na abordagem gestáltica, que é o ponto de partida da prática em psicoterapia deste pesquisador. Nesta descrição trazemos a luz, correlacionamos a meditação sob a ótica da abordagem gestáltica como uma proposta de auxiliar o cliente a ampliar sua *awareness* e autorregulação no processo do viver do organismo em seu cotidiano ocidental e elencamos conceitos chaves desta abordagem da psicologia que visa trazer uma ótica mais holística, existencial e humanista acerca de vida.

Concluimos assim esta pesquisa dentro de uma realidade nova para o pesquisador e sua trajetória, no contato com a Teoria Ator Rede e o PesquisadorCOM para dentro de uma rotina afetada pela pandemia, implementando e organizando em *homeoffice* leitura de textos, reuniões com a orientadora, frequentar as disciplinas do mestrado, fazer meditação para refletir sobre os desdobramentos da pesquisa e autocuidado; aprender e reter dessa prática de pesquisar tão agradável ao mesmo tempo desafiadora que é: acompanhar, permitir se afetar, ser afetado num processo fluido, contínuo dentro da minha vida como organismo homem, psicólogo, instrutor de meditação e pesquisador.

## **1. O pensamento oriental e pensamento ocidental sobre a prática, conceito e o fazer da meditação: algumas considerações.**

Uma vez na China, enquanto fazia meu curso de formação em meditação taoísta, perguntei ao meu instrutor, um monge taoísta, o que era meditar segundo a sua perspectiva oriental. Ansiava saber sua resposta por já ter uma opinião formada de acordo com minha realidade do Ocidente. Ele disse que a meditação é uma forma de sentar apenas com a respiração, ouvindo a voz que surge deste silêncio, contemplando a cada respiração o universo que existe dentro de cada um de nós e somente assim atingiremos a Consciência Pura. Fez uma analogia com o Ocidente e a prática meditativa: ‘no Oriente se medita antes do despertar pela manhã para viver no mundo tal como ele é, no Ocidente, se medita depois de viver, a fim de entender o mundo que se vive’. Diante de tal resposta, surgiu-se então certa frustração, pois minha expectativa era uma explicação com conceitos concretos e didáticos segundo o qual fui ensinado no Ocidente.

Percebemos assim caro leitor ou leitora, que a mesma prática é usada para diferentes fins e depende de onde estamos e objetivos acerca da motivação e escolha de meditar, seja ela de autocuidado, autoconhecimento e saúde mental quanto física. Nota-se que a meditação em correlação ao que o monge disse, em especial, enquanto uma prática de introspecção, de contemplação introvertida, num cenário em que o conhecimento e domínio do universo interior do ser humano, por meio da compreensão direta da própria experiência e do desenvolvimento de seus potenciais latentes, através do silêncio reflexivo que essa prática traz, declara Kabat-Zinn (2004).

Desta forma, pude perceber as múltiplas formas de olhar para a meditação, nos próximos capítulos convido a quem lê se despir um pouco da roupagem ocidental e mergulhar na prática de acordo com o Oriente, lugar onde a meditação é o contato que se faz com a consciência sobre os sentimentos, os pensamentos e as sensações. Quem a pratica acredita que se manter como observador da própria consciência permite compreender mais os sentimentos, resultando em serenidade e sabedoria, logo não há uma explicação concreta, pois o universo interior é imensurável para falar em palavras e conceitos ocidentais.

Neste capítulo inicial buscaremos situar aquele ou aquela que nos lê acerca das diferenças de pensamento que atravessam a prática da meditação no oriente e no ocidente. Não há aqui a intenção de fazermos um tratado acerca do tema, mas sim dar um contorno para uma temática tão ampla quanto intrigante. Ressaltamos mais uma vez que nossa escolha de referência é a meditação taoísta, e , portanto, sobre ela nos deteremos um pouco mais.

## 1.1 As práticas meditativas no Oriente

A meditação é uma palavra que sempre estamos ouvindo hoje em dia, ao ponto que quando eu falo sobre ela, as pessoas tem os mais diferenciados conceitos e tipos de ideias do que possa ser. Muitos rapidamente a correlacionam com os monges no Tibete ou no Himalaia sentados na mesma posição sem se alimentar, no cume de uma montanha em completo silêncio no frio e privados de algum conforto. Outros já falam sobre Dalai Lama dando seus sermões sobre meditação e lições budistas, até mesmo citam Osho como um grande guru da meditação sexual. Dessa forma podemos ver as pluralidades de pensar sobre a meditação que até pode ser de certas formas verdadeiras, mas como se fosse algo difícil de alcançar mesmo no conforto do lar. Diante disso, abaixo falaremos sobre a história da meditação usando referências bibliográficas de pesquisadores que investigaram a fundo essa prática que é uma forma de cuidado cotidiana no Oriente (Sha, 2010).

Goleman (1997) afirma que as primeiras referências conhecidas dessa prática são antigas, foram encontradas na Índia em registros pictográficos datando de cerca de 1500 antes do início do calendário cristão, e de forma escrita nos chamados *Upanisad* que surgiram como comentários sobre os Vedas, sua finalidade e essência, sendo, portanto conhecidos como *Vedānta* ("o fim do Veda"). O termo também utilizado *Upanixade* deriva das palavras sânscritas *upa* ("perto"), *ni* ("embaixo") e *chad* ("sentar"), representando o ato de sentar-se no chão, próximo a um mestre espiritual, assim compondo uma forma de receber instrução provinda dos Vedas.

Esses escritos são reconhecidos como os textos mais importantes no vasto sistema que veio a ser conhecido como Hinduísmo, onde a meditação tem forte influência em seu rol de crenças e é fortemente declarada como uma forma de se chegar a Iluminação. Nesse contexto, as preocupações do período védico-bramânico clássico, dominado por uma rígida estrutura religiosa, com seu panteão, rituais, hinos e preceitos norteadores da vida em uma sociedade de castas, lentamente cederam espaço à investigação da mente, à realizações de ordem mais pessoal, com uma orientação mais eminentemente psicológica – a meditação assume aí um papel de destaque. (Zimmer, 2003)

Atualmente, a Índia é um dos países asiáticos onde há muita busca por ocidentais procurando por *ashrams*, ou seja, lugares sagrados para aprender práticas meditativas e contemplativas onde se tem retiros, cursos e formações profissionais para poder estar apto para lecionar. Porém, segundo Goleman (1997) já se perdeu muito do significado da prática em si,

visto que se tornou um negócio muito lucrativo para os empreendedores indianos que ganham milhões de dólares anualmente com seus luxuosos *ashrams* onde se pagam fortunas para aprender a meditar, mas com um fundo materialista que foge do propósito original da meditação segundo os Vedas.

Osho, segundo Forsthoefel (2005) é um dos nomes mais citados no mundo quando falamos sobre práticas meditativas, contemplativas e sexuais. É conhecido como o guro do sexo, visto enfatizar o sexo como uma forma de meditação sexual onde se chega a um estado de orgasmo que atinge a consciência como um vislumbre da Iluminação. Os livros baseados em suas palavras até hoje fazem muito sucesso em muitos países, inclusive no Brasil, país que possui um ativo grupo de discípulos e de simpatizantes, espalhados em muitos dos grandes centros e em algumas comunidades mais afastadas. Alguns dos discípulos exercem algum tipo de atividade terapêutica alternativa e divulgam suas principais meditações, como a chamada Osho Meditação Dinâmica e a Osho Meditação Kundalini, que são marcas registradas, protegidas por direitos autorais.

No Japão, país muito conhecido por suas diversas práticas meditativas a sua origem se dá quando uma monge chamada Dosho Zen havia descoberto a meditação em uma visita a China em 653 AEC, ela havia achado curioso as pessoas sentadas em grande quantidade nos campos e vales em silêncio por uma quantidade de tempo considerável. Assim, resolveu aprender a meditar e pôde perceber o quanto significativo para a vida era a prática, logo, quando voltou ao seu país natal introduziu a prática da meditação, inaugurando o primeiro salão para a meditação. A prática cresceu significativamente no Japão do século VIII para a frente, trazendo a meditação em seu país popular até hoje. Durante esse tempo de desenvolvimento, o budismo foi influenciando a maneira, definição como a prática da meditação criando a meditação zen-budista (Goleman, 1997).

Hoje, o Japão também é um país muito rico culturalmente quando falamos de práticas meditativas provindas do zen-budismo, o budismo em si e suas vastas classificações nesse país, mas o sentido de praticar muda de acordo com a crença budista seguida. Para algumas formas de budismo já somos seres Iluminados desde o nascimento, assim a prática de meditar é uma forma de manter essa pureza proveniente da Iluminação.

Na China conforme Sha (2010) um dos países mais antigos do Oriente onde se preocupa com a longevidade e sua busca, a meditação tem forte ligação com o Taoísmo onde esse tipo refere-se às práticas meditativas tradicionais associadas à filosofia e religião chinesas do Tao, incluindo concentração, atenção plena, contemplação e visualização. As técnicas da meditação



taoísta estão historicamente interrelacionadas com a meditação budista, visto ambas serem parecidas em alguns aspectos do método em si, mas diferem do seu propósito (Murphy, 1997).

Segundo Oldstone-Moore (2010), no Taoísmo é uma tradição religiosa que assumiu várias formas na China, desde os tempos dos imperadores amarelos possuindo muitas especulações filosóficas, rituais para longevidade, formas de alimentação e a meditação como uma pedra angular para o Taoísta, onde o Tao, ou o Caminho, a fonte de toda a criação e o princípio inexorável da mudança pelo qual o Universo veio a ser originado e o entendemos nosso Caminho do viver através da meditação em conexão com o Universo. Quando falamos sobre a meditação como um método do Taoísmo precisamos voltar um pouco na história, pois o cânone só foi passo para a sociedade, ou seja, os cidadãos comuns no século XX, enquanto isso era mantido pelas tradicionais escolas de sacerdócio e a meditação era exclusiva deles, juntamente com outras formas de práticas de longevidade e artes marciais consideradas meditação em movimento, falaremos mais sobre a meditação taoísta de uma forma mais precisa que dá ao leitor uma visão mais aguçada sobre essa prática.

Podemos também citar países como Camboja, Vietnam, Laos, Taiwan onde a meditação devido a influência do império chinês é uma forma cultural como prática cotidiana, não somente para os monges nos templos que estão reclusos, mas para toda a população. Nesses países algumas cidades possuem horários para meditar de acordo com os sinos dos templos que ficam no meio da cidade como o centro de tudo como representantes da tradição religiosa no país. Cherng (2008)

Em cada uma destas escolas, a meditação se constitui como uma das práticas mais importantes para os que almejam trilhar o caminho espiritual. Não raro, é entendida como condição estrita para alcançar as metas propostas, que via de regra se referem, em última instância, à conquista de um estado de consciência radicalmente novo, que seria caracterizado pela transcendência das ilusões e condições restritivas a que normalmente estamos submetidos, o que no ocidente chamaríamos iluminação – e em termos nativos se chamaria por exemplo de moksha (hinduísmo), nirvana (budismo indiano), ou satori (zen). (Goleman, 1997).

Na realidade, diversos tipos de práticas foram cultivados entre as tradições do extremo oriente. A meditação, em especial, enquanto uma prática de introspecção, de contemplação introvertida, foi mais valorizada em determinados contextos e períodos específicos. Naqueles cenários em que o conhecimento e domínio do universo interior do ser humano, por meio da compreensão direta da própria experiência e do desenvolvimento de seus potenciais latentes,

foram entendidos como mais relevantes que as realizações em termos de vida material e social, as técnicas meditativas receberam naturalmente uma atenção mais cuidadosa (Zimmer, 2003).

## 1.2 O encontro com a Meditação Taoísta, o Caminho do Meditante

Antes de falar sobre a meditação taoísta, gostaria de brevemente falar sobre minha trajetória nesse Caminho que me propõe paz interior e plenitude de meu viver, o qual sou muito grato e quero levar essa forma de viver para que o máximo número de pessoas possam experimentar os grandes benefícios dessa prática milenar que hoje o Ocidente está conhecendo e praticando contribuindo para o bem viver saudável.

Tenho formação em Ciências Políticas e Econômicas antes de ser psicólogo, fiz essa formação por que sempre me chamou atenção como ganhamos e gastamos nossos salários, também como a renda financeira é um marco de felicidade ou não, ou seja, se temos dinheiro, estamos felizes, senão, estamos tristes. Pensava nos impactos do mercado financeiro e de trabalho, como afetam as relações familiares, conjugais e sociais, já que em minha família o dinheiro sempre foi sinônimo de felicidade, assim eu ansiava por esse glamour do viver e me sentir pleno devido ao valor do dinheiro. Mas eu percebia exatamente o contrário, com tempo e maturidade, percebi que o mundo ocidental de certa forma gira em torno de '*renda per capita*' sugando nossa motivação até mesmo num trabalho que era o dos 'sonhos' de muitas pessoas em minha idade, eu não era feliz e realizado.

Assim comecei a fazer psicoterapia, pois estava trabalhando cerca de quase dez horas por dia e fins de semana, muitas reuniões, projetos com datas marcadas, responsabilidades em gerenciar pessoas, dormindo cerca de seis horas por noite, nível de estresse alto onde alergias atrapalhavam meu desempenho nas atividades acima, em suma, a paz interior tão almejada que o dinheiro proveria não chegava. Mas isso que é trabalhar e viver nessa modernidade, Quadros (2011) relata as mudanças desse mundo moderno que supostamente trariam uma promessa de progresso juntamente com conforto, potência e autonomia, mas também nos afastaram do contato relacional, nos colocando numa posição de interiorização, estava exatamente assim, eu meu mundo interno cheio de pressões, ansiedades, sem paz interior e meu campo relacional somente voltado ao trabalho não tendo tempo para meu parceiro (*in memorian*), círculo de amigose família.

A partir desse prisma doentil do mundo moderno, onde as pessoas são apenas formas monetárias e a subjetividade não é levada em conta, comecei a pesquisar formas de encontrar a paz interior e acalmar o fluxo de pensamentos, já que a medicação psicotrópica não estava fazendo efeito. Em meu processo psicoterapêutico, percebi também que as tecnologias de informação apesar de permitir a comunicação rompendo as barreiras físicas, em conjunto fazem com que as pessoas sempre estejam em estado de alerta e disponíveis para responder alguma notificação. Isso demanda sempre estarmos conectados ao mundo virtual e assim se perde o contato com o presente momento porque a interação virtual, através dos *gadgets* tecnológicos requerem uma atenção contínua que aumentavam meus níveis de estresse e humour deprimido.

Hoje, citando Despret (2011) corroborando com Quadros (2011) que ressalta que os modos de construção do sujeito foram capturados pela compreensão interiorizada e interiorizante aprisionando-o dentro de si mesmo em busca da revelação, percebo que eu estava preso dentro de tantos estímulos, respondendo emails, planilhas, verificando celular, mais preocupações de trabalho, gerando crises de ansiedades e alto nível de estresse.

A inquietação interior era tão grande que quando meu parceiro (*in memoriam*) que era de origem asiática, comentou que na religião dos pais dele, praticavam meditação visto serem taoístas. Minha curiosidade foi então atizada, visto perceber que os pais dele sempre estarem com semblantes serenos, vívidos e atentos a qualquer atividade que executavam, hoje sei que eles vivenciavam o presente e desfrutavam dele da melhor forma que podiam. É com muito carinho e afeto que me recordo de ambos hoje, e me pego admirando aquela *'awareness'*, pois ambos já em seus 76 anos ela, ele com 81 anos serem tão dispostos fisicamente e com um bem viver sereno e calmo. Ao acompanhá-los ao templo Taoísta, descobri que eram ávidos praticantes de meditação e técnicas contemplativas, isso me levou ao desejo de saber mais sobre o Taoísmo, seus conceitos e práticas para poder ter aquele olhar calmo e sereno que eu tanto almejava devido a rotina intensa de cobranças no trabalho.

Pesquisando sobre Taoísmo, me trouxe especificamente para esse tipo de meditação no meio de tantas outras formas de meditar no pensamento chinês, sobre Taoísmo falamos um pouco dele no decorrer desse trabalho como uma breve introdução para podermos nos aprofundar em umas das etapas mais importantes da filosofia e tradição do Tao, que é a prática da meditação em suas variadas formas, ou seja, em movimento como o Tai-chi-chuan, Kung Fu em seus diversos estilos de dança e combate ou sentado em uma forma confortável observando o silêncio ao redor de si.

Dessa forma, caro leitor ou leitora, quero falar sobre o que implica a meditação taoísta, a qual estamos nos referindo a uma cultura milenar chinesa, um bem imaterial que cerne muitos

princípios de um povo, seus comportamentos, sua língua e histórias permeadas de detalhes que serão impossíveis descrevê-los todos aqui. Mas seguindo o conceito de meditação taoísta que em forma de uma tradução literal é ‘sentar na quietude’ ou ‘sentar no silêncio’. O objetivo aqui é encontrar a paz interior, o que me chamou tanto atenção visto vivermos num mundo tão caótico, que não nos sobre tempo para pensarmos em nós e encontrar um tempo de qualidade para refletirmos sobre nossas relações. Cherng (2008). A proposta da meditação é acompanhada de reflexão desses segredos que aprisionam o homem moderno e a forma de estar no mundo, que nos afasta da espontaneidade e do viver no presente de maneira ajustada. O efeito da prática é executá-la de uma forma que se alcance a tranquilidade interior, como o nome em si já nos diz, sentar no silêncio é como levar a mente e o corpo a experimentarem um profundo descanso. Após um dia exaustivo, costumamos repousar para recobramos as energias e normalmente fazemos isso através do sono, afastando-se provisoriamente das manifestações do mundo externo, ao acordar vamos sentir revigorados, dispostos para um novo dia com uma mente tranquila e serena.

Essa segundo Cherng (2008) é o objetivo da meditação, ou seja, é desta maneira o que o Taoísmo de forma simples explica os benefícios da meditação Taoísta. Vale a pena ressaltar que os benefícios terapêuticos citados não representam o objetivo principal, mas ela de fato promove a recuperação física, energética e mental, livra do cansaço crônico e da ansiedade como processos secundários, pois seu principal objetivo é trilhar o Caminho e chegar ao Tao, logo seus efeitos não devem ser confundidos com psicoterapia, mas podem ser usados pela psicologia como uma prática de cuidado e recurso psicoterápico, falaremos sobre a meditação com olhar mais focado em cuidar e ser cuidado nos capítulos seguintes.

### **1.3 A meditação Taoísta Xīn Zhā Fǎ ou o Método para o Caminho de Purificação do Coração**

Segundo Cherng (2008) a meditação taoísta se chama Xīn Zhā Fǎ<sup>1</sup> que significa Passos de Purificação do Coração. Como falamos no início desse trabalho, a tradução literal é ‘sentar-se na quietude’ ou ‘sentar-se no silêncio’. De uma forma criativa, convido a quem se lê,

---

<sup>1</sup> Pīn Yīn [Hàn Yǔ (Mandarim) e o Pīn (ortografia) Yīn (som) é uma forma de sistematizada ortográfica que faz a transliteração de língua orientais para ocidentais referentes ao som do chinês, que é um idioma considerado monossilábico e tonal. Dessa forma, neste trabalho, Xīn Zhā Fǎ é escrita nesse sistema, que é o mesmo adotado para Organização das Nações Unidas em 1972 para fins acadêmicos e diplomáticos.

imaginar o praticante que se senta em silêncio sobre uma almofada e pára de fazer movimentos ou ruídos, permanecendo parado, com esse silêncio internamente se interrompe o fluxo de pensamentos para atingir um estado transformador da mente, mantendo-se em foco a respiração e nada mais além dela. Desta forma, temos uma breve noção em como é a prática da meditação de acordo com a escola Taoísta de meditação.

Cherng (2008), declara que ‘Xīn’ significa o coração, representa os sentimentos de uma pessoa. Na língua chinesa, esse ideograma também significa mente ou consciência, dessa forma a meditação taoísta se destaca pelo nome que se dá, pois promove uma limpeza, purificação da mente, que a qual quando medita se esvazia dos excessos de pensamento, promovendo a chamada Consciência Pura, ou seja, uma consciência que não retém as impurezas, fonte do saber não intencional, desprovido dos desejos do ego. Shapiro (2005) menciona que à medida que estímulos internos ou externos atingem a consciência do praticante, esse simplesmente os observa e assim como eles surgiram, também terão o seu fim, deixando-os sumir e aparecer seguindo o fluxo cognitivo até diminuírem a frequência o que nos leva ao significado de ‘Zhāi’ que descrevemos abaixo.

‘Zhāi’, segundo Cherng (2008) significa purificar, limpar, sanear os pensamentos. Em nosso campo relacional moderno, Latour (2008) menciona que todo tempo nós articulamos com pessoas, objetos, tecnologia, trabalho e somos afetados por eles gerando assim formas de pensar que podem colocar nossa saúde mental em risco de evoluir a sérias psicopatologias do homem moderno. Acrescenta que essa articulação com a modernidade e tecnologia nos faz refletir sobre esse processo social ativo que nos envolve, visto que ele não pode nos reduzir a essa visão de sujeitos. Correlacionando com o significado de Zhāi, a meditação taoísta é um convite para essa limpeza e saúde dos pensamentos a fim de obter a Consciência Pura ou limpa de conteúdos que não favorem nossa plenitude mental e felicidade.

‘Fā’ segundo a tradução de Cherng (2008) significa método, entretanto, nesse trabalho utilizamos o termo arranjo, visto o pesquisador possuir mais familiaridade com esta palavra. Citando Quadros (2015) que salienta que o que nos move numa escrita são as descobertas dos acontecimentos e afetações que estão sendo construídas no pesquisador. Assim, dialogamos com os termos chineses e que vão afetando o estilo que é desenhado no decorrer dessa pesquisa, também se articulando com leitor nessa teia de significados e conceitos. Mol (2010) nos alertou que a escolha do termo para falar sobre práticas, poderia sugerir uma coerência definida de antemão, que implica formular regras de significados racionais de pensamento que podem gerar conclusões deduzidas. Também menciona que se mergulharmos suficientemente num estudo,

obteremos um sentido do que seria aceitável, desejável ou solicitado de um termo num cenário particular.

Esses fundamentos sobre os Passos da Purificação do Coração simula uma breve anedota muito conhecida pelos Taoístas. O mestre Kǒng Fū Zǐ ensina ao seu discípulo Yán Huī de uma forma muito didática e simples o processo de meditar e purificar o coração e mente, citando um trecho do livro ‘Meditação Taoísta’ de Wu Jyh Cherng:

“Yán Huī perguntou: ‘Minha família é pobre e eu não bebi muito vinho e não comi comidas fortes por vários meses. Posso, então, ser considerado como alguém em processo de purificação?’

Kǒng Fū Zǐ respondeu: ‘Isso é o que se faz antes de uma cerimônia de sacrifício, não é a Purificação do Coração?’

Yán Huī, insistente pergunta mais uma vez: ‘Posso perguntar novamente o que é a Purificação do Coração?’

Kǒng Fū Zǐ respondeu: ‘Sua vontade deverá ser Uma. Não ouça com os seus ouvidos, mas com o seu coração. Não ouça com o seu coração, mas com seu sopro. Ouvidos podem apenas ouvir, mas o Sopro é o Vazio, receptivo a todas as coisas. O Tao está relacionado intimamente com o Vazio é purificador do Coração.’ (Meditação Taoísta, p.59)

A partir de uma análise dessa anedota, convido o leitor ou leitora a entender cada passo desse arranjo de forma detalhada e como pode ser feito juntamente com uma explicação por detrás dela. Kohn (2008) distingue três passos básicas de meditação taoísta que podem ser feitas juntas ou não, são esses: a prática "concentrativa", de "visão" e "visualização ou contemplação" e “visão” ou fusão. Nesse presente trabalho vamos falar sobre as três etapas juntas para não ter confusão com outras práticas de meditações ao redor do mundo que usam de forma isoladas.

O primeiro passo do método é a concentração. Segundo o mestre Kǒng Fū Zǐ “sua vontade deve ser uma” e corresponde ao momento onde o praticante apenas foca sua mente no ar que se respira, assim percebe os ruídos e os movimentos respiratórios. Costuma-se dizer que nesse primeiro passo, o praticante se sinta como se estivesse fora do corpo, auscultando a própria respiração como se fosse em um estetoscópio, o praticante é apenas um observador constante de si mesmo. Com o passar do tempo, a respiração pode ser tornar descompassada até ofegante, nesses casos pode aumentar ou é diminuir o grau da concentração, fazendo isso estará restaurando a naturalidade no ritmo de entrada e saída de ar.

Nesse recorte que dá sentido ao que o mestre Kǒng Fū Zǐ diz “sua vontade deve ser uma”. O segundo passo é a contemplação, quando Mestre Kǒng Fū Zǐ “ não ouça com os seus ouvidos, mas com seu coração”. Nessa etapa, ouvir com o coração é deixar de perceber os ruídos e os movimentos respiratórios e passar para uma contemplação da respiração de dentro

para fora, do interior. Assim ocorre o esvaziamento da mente de todos os pensamentos e sentimentos, nessa condição, se assimila seu sopro através do contemplar. A abstração do corpo físico e do mundo ao redor provoca uma identificação do movimento da respiração, se tornando como um ‘uno’ numa integração com o ar, que só existe quando o percebemos e o compreendemos através da consciência. Surge da contemplação a percepção que a respiração é o ar que se integra, não o sujeito em si, assim a pessoa deixa de ouvir com os ouvidos e sente no coração, conforme o mestre Kǒng Fū Zǐ diz.

O último passo ou terceiro é a fusão. Quando o Mestre Kǒng Fū Zǐ diz “ não ouça com o seu coração, mas com o seu sopro”. Nessa etapa o praticante se torna a própria respiração. E sendo sua própria respiração, estará integrado com os seres que respiram esse ar, pois quem contempla nessa etapa sente a união chegando ao que falamos anteriormente que é Consciência Pura, ou o Vazio onde o nível de percepção mais pura existente para o Taoísta, visto estar num estado onde se encontra em total percepção de quem é e como é, ou seja, o mais alto nível de consciência alcançado, segundo o Taoísmo.

Agora que discorreremos sobre a meditação taoísta do ‘sentar no silêncio’, convido a leitora ou o leitor para voltarmos a meditação enquanto uma prática no Ocidente no próximo tópico deste trabalho.

#### **1.4 As práticas meditativas no Ocidente**

Blackburn (2001) menciona que muitas pessoas ao redor do mundo têm se questionado sobre o modo de vida contemporâneo. Sentem-se pressionadas pelo sistema que vivemos que visa os ganhos materiais, sem falar na sociedade consumista que sofre ao tentar manter os padrões de felicidade, visto serem tão altos para alcançar quando vemos pelo lado realista do viver. Cada vez mais é percebido, pelo menos em teoria, que somente obter posses, dinheiro, bens materiais e *status* não fornecem a paz e a serenidade tão almejadas por todos, mas quase invariavelmente, acabam por nos proporcionar dor e sofrimento, provenientes da ambição e do apego. Chegando assim a essa conscientização, a partir desse ponto, as pessoas começaram a buscar algo que pudesse preencher o vazio existencial criado pela falta de propósitos superiores na vida (Bauman, 2003).

A procura da meditação no ocidente às vezes é acompanhada de uma ideia como se fosse um pensamento mágico, no qual se alcança a iluminação, ou seja, a resolução de todos os

seus problemas. Geralmente, quando ouvimos alguém dizer que havia procurado diferentes formas de lidar com seus problemas, porém sem êxito, se sente incapaz de encontrar algo que possa aliviar traumas e medos. É assim que muitos americanos descreveram seu encontro a meditação como se fosse um último recurso ou a luz no fim do túnel. Goleman (1999), ao ser questionado sobre as razões da busca pela meditação, menciona que a meditação pode nos ajudar a lidar com a vida e com as experiências traumáticas, mas ela não tem essa capacidade de fazer nossos problemas desaparecerem, sejam eles de ordem física, emocional psicológica ou social. Podemos perceber como a falta de conceito do que é meditar pode gerar expectativas muito altas, quando não é entendido como se funciona.

O desconhecido gera medo nas pessoas, por não saberem com o que estão lidando e isto pode ser um desafio para aqueles que ensinam a meditação, fazendo com que as pessoas se afastem de uma prática que pode impactar a vida de forma positiva, dando mais qualidade, consciência e bem estar. No ocidente, muitas pessoas ainda têm preconceitos. A nossa cultura, muito influenciada pela Igreja Católica e por outras religiões de base cristã, possui certas restrições quanto ao poder desconhecido da meditação. Mas mesmo com este tipo de preconceito, muitas pessoas praticam a meditação sem saber. O conceito ocidental de meditação utilizado pelos estudiosos é baseado mais em atenção focal e concentração em um objeto (Shapiro, 2010). Assim, quando uma pessoa faz alguma atividade física ou está totalmente imersa na execução, ela está em um estado meditativo.

Quando ministro um *worskhop* ou palestra, pergunto para os presentes qual o conceito de meditação, para que eu possa ter um direcionamento dos termos quais usar, se vou focar mais nas partes práticas ou teóricas, na terminologia e etc. Geralmente, as pessoas relatam muitas informações como: não sabiam que pode ser feita de olhos abertos (contemplação), ser feita andando ou comendo (*mindfulness*), fazendo Tai Chi Chuan ou *yoga*. Alguns medos também são relatados, como: perder a consciência e não mais recobrar os sentidos, que é impossível limpar os pensamentos ou que mente vazia pode criar doenças psicopatológicas. Outros afirmam que não são temerosos, pois podem ter contato com entidades espirituais durante a prática, já que a mente fica “vazia”, dando a oportunidade para tais entidades. Essa lista seria longa, mas descrevi algumas respostas comuns desses anos como instrutor. O filósofo Deleuze (1988, p.231) diz que “há no mundo uma coisa que força a pensar. Este algo é o objeto de um encontro fundamental e não de uma reconhecimento. O que pode ser encontrado pode ser Sócrates, o tempo ou o demônio”. No caso acima, é um desafio que encontro quando percebo a multiplicidade do pensar referente a meditação, da prática e do pensamento detrás dela.



Na filosofia ocidental, os seres humanos estão orientados para o descobrimento individual e racional de cada sujeito, alienando a coletividade. O “eu” em nossa sociedade vem primeiro e não o coletivo. O individualismo é um conceito e modelo de mundo que posiciona o indivíduo em seu centro, em oposição ao coletivismo, à sociedade e ao Estado, valorizando a sua liberdade e sua vontade. Suas origens no mundo moderno, conforme afirma Dumont (1985), remontam aos primórdios do Cristianismo, mas com uma conotação diferente que vai sofrendo alterações num longo processo de inserção da moral judaico-cristã em nossa sociedade ocidental.

As perguntas básicas egocêntricas que fazemos não têm uma explicação ou resposta firme e segura, por exemplo: “Quem eu sou? Para onde vou?”. Isso está incluso nas definições mais comuns, o qual tem um significado que nós entendemos de forma teórica, mas quando vem o momento de explicar o que realmente é, não conseguimos expressar e este suposto entendimento gera uma resposta automática porém não profunda em seu significado (Baumann, 2010). A meditação foi uma forma que o Ocidente encontrou de refletir e articular o “eu” com o coletivo, como somos atravessados e afetados nessas relações.

Outra razão que o mundo ocidental tem voltado a sua atenção à meditação é pela filosofia oriental que tem por detrás dela. Para alguns, a filosofia ocidental é formada por muitos dogmas, se sentem aprisionados em tantas restrições e interdições na cultura. A visão do ocidente do mundo é muito pragmática, dualística, ou seja, formulada através de regras sociais e existe somente o bem ou mau. Com o advento da tecnologia e os meios de transporte, tornou-se possível para muitas pessoas irem para Ásia e se emergirem numa forma de pensamento que é totalmente diferente do pragmático e dualístico, ou seja, o modo de encarar, nomear as coisas no Ocidente. Hoje em dia com a *internet*, é possível “viajar” mesmo sem sair de casa ou com um telefone móvel. Todos esses objetos materiais, imateriais, humano e não humanos atravessam e afetam o nosso modo de pensar sobre a cultura ocidental que vivemos.

Através desses meios citados acima, muitos sentem a curiosidade de conhecer mais profundamente esses lugares com uma visão mais holística da vida. A curiosidade sobre uma nova cultura milenar, não muito explorada, cheia de conceitos e pensamentos diferentes é uma motivação para muitos. Nessas culturas as quais a prática meditativa é inserida dentro do cotidiano, geram-se curiosidades sobre como é viver dentro de um sistema de pensamento, o qual se reserva uma parte de seu tempo para refletir ou contemplar a natureza, sem argumentar, apenas observar sem julgamento.

Uma visão holística que se incentiva o não atuar, ou seja, deixar as coisas serem como são aceitando a nossa realidade e o seu contexto, não procurando radicalmente respostas para

os nossos questionamentos. Em suma, viver a vida tal como ela. Esta é uma das filosofias de vida do taoísmo. Esse modo de viver atrai as pessoas que estão sobrecarregadas pela modernidade e a supervalorização do eu (Marianneti, 2009).

Além desse aspecto holístico, recentemente, a meditação tem sido pesquisada e empregada em várias linhas de pesquisa nas áreas de interesse da psicologia, medicina e neurociência. Nesses campos do saber, a prática meditativa tem sido descrita como uma forma de treinamento mental, a qual se busca educar a mente para ter uma vida mais saudável. A neurociência tem explicado o funcionamento do cérebro de meditadores e apontado diferenças neurofisiológicas de quem programa a prática de forma regular daqueles que não meditam. (Shapiro, 2010).

Como essas pesquisas e resultados são passados nas academias, livros e pessoas famosas falando sobre os benefícios da prática meditativa, a popularidade da meditação no campo de atuação da psicologia institucional e organizacional aumentou. Foi implementada técnicas meditativas em empresas. Foi relatado um grande aumento no desempenho dos funcionários em relação à qualidade de vida no trabalho no que se refere à motivação, capacidade de resolução de conflitos, atenção e concentração. As pessoas puderam perceber que poderiam deixar de lado as suas preocupações cotidianas e focar suas energias no trabalho, criando um ambiente mais favorável para o clima organizacional e contribuindo para o sucesso financeiro das empresas pela produtividade, conforme cita Marianetti (2009).

Os resultados das pesquisas acadêmicas demonstram que o estresse, pode ser reduzido pela prática da meditação. Numa pesquisa da Universidade da Califórnia resolveram comparar através de uma ressonância magnética, os cérebros de 50 pessoas que meditam há dois anos e de 50 pessoas que nunca meditaram. Foi concluído que os que meditam processam as informações mais rapidamente, tem um esforço menor na formação de memórias e na melhoria na capacidade de tomar decisões. Rocco (2008) salienta que isso indica que os meditadores conseguem entender com maior facilidade as informações que recebem, assim resultam em uma vida com menos ansiedade e estresse, pois o sujeito passa a distinguir de uma forma mais eficiente os perigos que o estresse causa. A vida e os sentimentos fazem mais sentido e tomam decisões mais racionais do que as outras pessoas (Arias, 2008).

Outra busca pela meditação, devido as pesquisas científicas é para o alívio de dores ou doenças crônicas, tomamos, por exemplo, a fibromialgia. É uma doença crônica que ocorre com mais frequência em mulheres do que em homens, ela é definida por pessoas que sentem dores nas articulações em até 18 membros. Esse sintoma é acompanhado de fadiga, sono irregular, sintomas psicossomáticos e depressão. Foi feito um estudo e na Universidade da Califórnia

onde 91 pessoas do sexo feminino com diagnóstico confirmado em fibromialgia meditaram durante duas semanas. Esse estudo foi conduzido pela doutora Elizabeth Cash, que concluiu no fim de sua pesquisa, que a meditação teve melhora de 61% na redução dos sintomas de fadiga, 48% na redução do estresse e 69% na redução da ansiedade afirma Cash (2017).

Mas uma vez vemos aqui o ocidente usando a meditação como uma forma de lidar com próprio mundo e suas dores. Articulado essa prática no cotidiano e usando as ferramentas que o mesmo produz gerando impactos positivos em inúmeros campos da saúde. Quadros (2015), afirma que nós somos um coletivo que interagimos e nessa interação somos afetados e afetamos no dinamismo dessa relação, difundindo em nossa rede de contatos essas práticas. Assim podemos concluir que o fenômeno da difusão da meditação como uma prática no Ocidente, vem dessa articulação no nosso campo relacional, nas alianças que fazemos produzindo cada vez mais redes que implementam essa ferramenta de cuidado.

No capítulo a seguir discutiremos o caminho que essa pesquisa tomou, bem como os impactos que a meditação teve para os nossos pesquisados nesse momento de pandemia.

## 2. AS AFETAÇÕES E IMPACTOS DO FAZER DA MEDITAÇÃO CAUSADOS PELA REALIDADE DA PANDEMIA DE COVID-19

Em março de 2020, mais precisamente a partir de 16, uma mudança brusca e inesperada traçou outros rumos e outras relações com as práticas cotidianas *no* e *do* mundo. A pandemia COVID 19 nos levou ao confinamento – ou isolamento social como muitos preferem dizer – decretado por medidas governamentais que pararam completamente muitos modos de produção e organização de vida e de trabalho. Medo, surpresa, ansiedade foram sentimentos que dominaram a população e muitas práticas de cuidado – incluindo principalmente a psicologia – foram convocadas à atuar. A noção do acolhimento foi enfatizada em vários espaços e discussões e muitos modos de acolher foram pensados, refletidos, reconfigurados num cenário onde o contato virtual era o único possível. As pesquisadoras, Laura Quadros, Claudia Cunha e Anna Uziel, discutiram a importância de pensarmos o cuidado nesse delicado momento:

Pensando a psicologia nessa circunstância, faz-se pertinente discutir o efeito ético e político que o acolhimento pode deflagrar, se o situarmos nessa fronteira de uma prática clínica afetada por um campo de acontecimentos vivos, coletivos, múltiplos. Inspiradas na noção de ontologias políticas indicada por John Law e Annemarie Mol (1995) e reafirmada pela própria Mol (2018), refletimos acerca de que mundo queremos produzir com nossas práticas, que versões são colocadas em cena e que psicologia estamos fazendo emergir nesse nebuloso cenário. Os autores supracitados trazem esse alerta ao afirmarem que ontologia não precede práticas de conhecimento, mas é instaurada por elas. Assim, a realidade segue múltipla e o que realizamos é uma de suas versões (QUADROS,CUNHA :UZIEL, 2020, p.3)

Ainda sobre esse momento, as autoras ressaltam o quanto esse paradoxo perto-longe como novas perspectivas para nossas práticas de cuidado:

Estar longe passa quase a uma condição para estar perto, quando a interação face a face não é possível. É a aposta em uma afetação mútua, engajada em fazer valer o potencial transformador da palavra, da melodia da fala, do gesto cúmplice, do silêncio suportado, que torna possível o ato de tratar e acolher “à distância”. E é, sobretudo, nesse momento, um ato de cuidado. Sabemos que em outras circunstâncias, como nos casos de violência doméstica, especialmente, dirigida a mulheres, distanciamento é uma medida fundamental de cuidado, uma recomendação essencial para o caminho do acolher e do tratar. O novo neste momento atual é a radicalidade dessa medida, ou seja, ela se faz necessária a qualquer ação de cuidado em nosso campo de atuação.

Portanto, dada uma nova rotina criada durante a pandemia, toda prática cotidiana foi impactada e sofreu atravessamentos. A meditação foi um dos recursos muito citados e buscados, tanto por quem já a praticava como também por quem nunca o fez. E são esses atravessamentos que tentamos seguir nesse contexto pandêmico observando e acompanhando alguns dos desdobramentos dessa prática no meu entorno.

Assim o meditar mudou e ainda estará mudando até o fim da escrita dessa pesquisa. Até esse momento, ainda estamos nos adaptando assim como nossas redes. Segundo Law (2007, 2009) todos nós possuímos uma rede que conta histórias interessantes sobre nós, como somos afetados e também nos afetamos. Quadros (2015) se refere a essa rede como uma colcha de retalhos onde a cada parte está ligada entre si por fios formando assim uma parte maior, ou seja, a rede. Assim, vamos contar algumas histórias interessantes através de narrativas sobre o fazer da meditação durante a pandemia do coronavírus, explorando essas redes, os atores, as formas de performar e seus dispositivos. Visamos acompanhar como a meditação em um processo fluido foi se fazendo e refazendo durante a pandemia. Essas narrativas são compostas por diversas pessoas ao redor do mundo de diferentes países, profissões e também realidades. Todas as narrativas descritas aqui estão anexadas para uma leitura do leitor nesse trabalho. Para melhor compreensão do que fizemos, descreveremos o que fizemos a seguir.

## **2.1 Desdobramentos metodológicos**

A decisão por colher narrativas para constituir o campo dessa pesquisa acontece considerando-as como um processo vivo e um modo legítimo de desenvolvermos essa investigação. Quadros (2015) ao afirmar a pesquisa como um processo artesanal propõe também em outro texto (Moraes & Quadros, 2020) que a costura de narrativas é uma construção refinada que envolve o resgate de memórias, bem como a afirmação do cotidiano. Segundo as autoras: “A narrativa é, portanto, uma obra aberta, passível de ganhar novos sentidos no próprio ato de narrar. Para a pesquisa, essa é uma arte que se constitui no fazer, nas invenções e arranjos locais que buscam preservar o material colhido, mas podem criar novas possibilidades nesse fazerCOM.” (Moraes & Quadros, 2020, p. 6).

Como essa pesquisa se apoia na Teoria Ator-rede, ser atravessado pelos acontecimentos é um dos riscos que essa proposição metodológica nos traz. A pesquisa mudou de curso em função da pandemia e tivemos que pensar outras maneiras de compô-la. Pela minha própria trajetória como psicólogo, instrutor de meditação e cidadão do mundo, possuo uma rede ampla

de contatos espalhadas por diferentes países. Por sugestão da minha orientadora, foi essa a rede acionada para esse trabalho.

A pandemia também estava nos paralisando em nosso fazer e, além disso, havia um prazo a cumprir. Ao nos depararmos com a novidade da imposição de um contato exclusivamente virtual e com o excesso de demandas que assolou a todos e todas, optamos pelo modo simples de chegar a nossa questão: pequenas narrativas de praticantes (iniciantes e veteranos) de meditação durante a pandemia.

As narrativas (todas anexadas ao final – ANEXO 1) são 17 e o dispositivo usado foi uma solicitação básica na qual convidamos o participante da seguinte forma: “Sua participação nesta pesquisa consistirá em fazer uma narrativa de no máximo 500 caracteres descrevendo como tem sido sua experiência com a prática da meditação durante a quarentena.” O pedido de uma narrativa curta foi também na intenção de acessarmos o que seria o impacto dessa prática e achamos que uma abordagem mais constricta, porém aberta, nos levaria mais imediatamente ao tema. A solicitação foi acompanhada por um Termo de consentimento Livre Esclarecido (TCLE – ANEXO 2) no qual o/a participante era informado/a do teor da pesquisa e da possibilidade de desistir quando quisesse. Obtive relatos de pessoas do Brasil, Alemanha, México, Líbano, Nova Zelândia, Portugal, Reino Unido, Canadá e dos Estados Unidos.

Outro aspecto relevante é a identificação. Todos optaram por se apresentar com seus nomes reais e não por um pseudônimo. Mantivemos essa política no texto utilizando o primeiro nome de cada participante. Creio que por serem pessoas da minha rede, a confiança se instaurou de algum modo.

As narrativas trazem um pouco de como cada um lidou com esse momento. Mais do que meros usuários da meditação, os participantes são também testemunhas de um momento da história contemporânea. Nesse sentido, esse trabalho é também um documento, um compilado de impressões, emoções e experiências vividas por essas pessoas tendo a meditação como recorte. É uma proposta de pesquisa qualitativa onde as narrativas não são analisadas, mas sim vão compondo nosso relato num modo de fazer ciência com as vivências expressas por nossos participantes. Segundo Haraway e Goodeve (2015):

E conhecimento científico é sobre testemunhar. O método experimental é sobre isto, sobre o fato de estar lá. E o fato de saber certas coisas por estar lá modifica o senso de responsabilidade. Assim, longe de ser indiferente à verdade, o enfoque que tento defender é rigorosamente comprometido com testar e atestar. Com se engajar e compreender que este é um empreendimento sempre interpretativo, interessado, contingente, falível. Não é nunca um relato desinteressado. (Haraway e Goodeve, 2015, p. 67)

A partir dessa diretriz metodológica, a TAR e o PesquisarCOM (Moraes, 2010) em diálogo, construímos a metodologia possível para esse trabalho que, originalmente, tinha uma proposta vivencial de oficinas de meditação no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da UERJ. Na impossibilidade disso, recriamos a forma. Porém mantivemos o sentido de inclusão, tão presente nas abordagens que escolhemos. No pesquisarCOM, Marcia Moraes (2010) nos aponta a importância de tomarmos o outro não como objeto, mas sim como parceiros de nossas pesquisas. Dessa forma, os relatos vão aparecendo durante o texto enquanto travamos nossas discussões. Nossos parceiros aqui são: Estella, Lívia, Marcelo, Tomaz, Otávio, Falk, Annie, Terrica, Andrés Camilo, Imane, Beverly, Scott, Katherine, Paula, Jo e Juliana.

## 2.2 Meditação na pandemia: múltiplas realidades performadas

Os autores John Law e Anemarie Mol nos apresentam o conceito de ‘*enact*’ (2003), termo cunhado por Mol (2002) para nos apontar o que é colocado em cena nas práticas realizadas. No texto “Contribuições de Anemmarie Mol para a Psicologia Social”. Moraes e Arendt (2013) nos esclarecem que:

O termo ‘*enact*’ foi utilizado por Mol (2002) para dizer que nenhum objeto existe sem estar articulado às práticas que o produzem e o fazem existir. Em inglês *enact* aponta para dois sentidos distintos: como encenar, representar um papel; e como fazer existir, promulgar, fazer, no sentido, por exemplo, quando dizemos que “o congresso nacional promulgou (fez existir) uma nova lei” (Ver: <http://dictionary.reference.com/browse/enact>). Neste artigo traduzimos a palavra ‘*enact*’ pela expressão “fazer existir”. Em algumas passagens do texto traduzimos o sentido de ‘*enact*’ fazendo uso da palavra *performar*, bem como de suas variações, *performatividade*, *performativo*. (Moraes & Arendt, 2013, p.314)

Sabemos que existe uma multiplicidade de *performar* a realidade, que segundo Mol (2012) vai desde o macro até o micro, ou do micro ao macro, ou seja, cada pessoa de cada país foi ou pode estar sendo afetado e se afetando de formas peculiares de acordo com a realidade dada, já que não se pode mudá-la, mas sim a forma como lidamos com ela pode ser alterada.

Essas narrativas trazidas aqui nos mostram as diversas formas de usar uma prática meditativa interagindo com suas facetas, que ao longo se encontram em seus subtipos diversas técnicas que segundo Naranjo (2005), contribuem para algum resultado positivo quando são feitas, mesmo através de tentativas. Escolhemos pessoas que já meditam há algum tempo e

também pessoas que iniciaram seu processo de meditação durante a pandemia. Usamos a rede de contatos do pesquisador por mídias sociais com pessoas ao redor do mundo. Mais adiante teremos a narrativa do próprio pesquisador acerca de sua prática de meditação durante esse período.

Quando foi anunciado que ficaríamos em uma quarentena, Estella, uma psicóloga do Rio de Janeiro, que já praticava a meditação antes da pandemia, afirmou que sua preocupação aumentou e todo esse processo que ela menciona como aflitivo não contribuía para a prática. Assim deixou de meditar, pois precisava se reorganizar para se adaptar a essa nova rotina dentro de casa. Podemos observar que Law (2003) sinaliza como a realidade é variável e não é dada de antemão. Estella precisou construir dentro dessa realidade, a qual a meditação poderia ser praticada dentro desse contexto aflitivo, ou também não praticada.

Houve uma necessidade de se reinventar, não somente a prática, mas a forma de pensar e performar a meditação. Ela deu um novo significado a meditação, diferente o qual tinha antes da pandemia e isso foi se fazendo a partir de sua escolha em meditar de novo. Essa prática escolhida como autocuidado nesse novo mundo onde era tudo era diferente, requerendo uma nova organização pessoal, conhecendo e integrando o novo modo de performar de seu meditar:

*No início da quarentena, em função da preocupação e de todo o contexto aflitivo e de preocupação eu deixei a meditação e várias outras práticas de lado. Eu retomei nesse mês, parece que precisei desse tempo para me reorganizar e me adaptar a essa nova rotina que se impôs. Costumo meditar, geralmente, de 10 a 15 minutos, uma ou duas vezes por semana e antes ou depois da meditação eu associo algum exercício de Yoga. Consigo sentir efeitos positivos da prática, como: maior concentração nas tarefas de trabalho e melhor qualidade de sono. Também consigo ficar mais aberta para resolver algumas demandas da minha casa ou do trabalho. (Estella, psicóloga, Rio de Janeiro)*

Law (2003, 2004) aponta que a realidade é múltipla podendo ser conhecida de diferentes formas e perspectivas independentes de nós e de nossas ações. Estella afirma em sua narrativa que depois de sua fase de readaptação a essa nova rotina em casa, conseguiu ter os efeitos positivos. De acordo com ela, a concentração melhorou dando maior foco nas suas tarefas cotidianas e obteve uma melhor qualidade de sono. Conseguiu resolver as demandas de casa e do trabalho. Podemos perceber que antes o desconhecido que a privou do meditar causou



um estranhamento, afetando sua prática ao ponto de não mais fazê-la. Mas a partir do momento que o desenrolar dos fatos, ou seja, a informação sobre o vírus dada pelos dispositivos informativos, esse estranhamento foi se adaptando a sua rotina ao ponto de se tornar conhecido.

Law (2003) afirma que quando trazemos a presença da realidade que existe lá de fora, vamos construindo uma realidade interna nova performando práticas e assim uma produtividade é produzida acerca disso. Assim aconteceu com Estella, uma nova forma de meditar sob um novo conceito de cuidado e assim possibilitando uma performance diferente da anterior, agora também com uma presença, o que Moser (2000) afirma como o fazer existir realidades que não estavam presentes.

Essa nova prática oriunda do novo foi sendo afetada e se afetando com a construção de uma nova rotina, se ajustando dia após dia, prática após prática do meditar e por fim se alinhando no cotidiano. Isso remete as palavras de Mol: “é possível dizer que nas práticas os objetos são feitos [*enacted*] e que aqui e acolá, alguma coisa é, - sendo feita [*being enacted*]” (Mol, 2002, p32-33). Desta narrativa de Estella, podemos perceber os objetos serem percebidos e afetados. Sendo afetados, acabam produzindo ou fazendo existir novas práticas. Um novo olhar para si, para a forma de fazer, se tornando uma boa escolha de autocuidado. Um novo jeito de fazer vindo de uma mesma prática. Todavia, todos nós somos diferentes nas formas que somos afetados pelas peculiaridades de nossas vidas.

Uma estudante chamada Lívia, em sua narrativa, afirmou que a sua prática de meditação durante a pandemia está sendo muito inconsistente, assim como o seu humor. Ela nos diz:

*Minha prática meditativa durante o isolamento social tem sido tão inconsistente quanto o meu humor. Não há disciplina em meio às minhas emoções, nem tampouco no meu silenciar. Sento-me, respiro e observo a mente quando sinto vontade. Mais do que isso: sento-me, respiro e observo a mente por pura necessidade, ou por puro desespero. Às vezes quero só sentir. Ora sinto a angústia no peito, ora observo o subir desagradável pelo meu esôfago. Nada na quarentena é poético. Mas quase tudo é. Minha mente parece uma tela cinza com cores vivas e saltitantes respingadas aqui e acolá. Acho graça porque faz tempo que não escrevo e não consigo medir a presunção de cada palavra. Sou grata. Pela inconsistência e pela incoerência. Tem sido mais fácil meditar enquanto me movimento. Uma saudação ao sol, duas saudações ao sol, três. Cachorro olhando pra baixo, cachorro olhando para cima, respiro. Cobra, e uma lambida da minha cadela. Meia lua, duas lambidas e um sorriso. Não consigo não rir quando ela me faz cócegas. “Está tudo*

*bem”, ela diz. Não diz, mas eu escuto. “Está tudo bem”. Pose da criança, respiro. Sento-me em uma posição confortável, apoio as mãos, respiro. Está tudo bem. Por fim, levanto-me. Caminho até o meu amor, peço um abraço. “Está tudo bem”, ele diz. E eu escuto. Escuto a respiração dele, escuto o bater pesado do seu coração, e então medito finalmente. Oro, medito, movimento, mas é só nas lambidas dela e no abraço dele que eu me faço presente. (Livia,, estudante, Brasil)*

Vemos aqui muita riqueza de sensações e emoções. Ao relatar, por exemplo, que é mais fácil fazer uma meditação em movimento do que a meditação silenciosa, nos fala de sua inquietação nesse momento tão difícil. Ao finalizar dizendo que nada na quarentena é poético, mas acrescentar que quase tudo é, nos aponta a multiplicidade dessa experiência.

Podemos fazer uma correlação dessa narrativa com a pesquisa feita por Annemarie Mol e John Law, que está disponível no artigo “O ator atuado: a ovelha de Cumbria em 2001”. Esse texto analisa a questão das ovelhas de Cumbria, um lugar ao norte do Reino Unido onde as ovelhas sofreram de febre aftosa. Neste artigo, os pesquisadores discorrem múltiplas formas que as ovelhas foram atuadas e também como as agências possuem essas ovelhas em cada uma dessas formas. Assim como as ovelhas, nós fomos e estamos sendo afetados para pandemia e conforme dito acima, cada um atua e performa suas práticas segundo a sua peculiaridade. Mol (1999) nos diz que a realidade é feita por práticas como já falamos anteriormente, mas não é que existam muitas formas de lidar e falar com a realidade, mas sim, elas são múltiplas. Nosso objetivo aqui caro leitor ou leitora, não é trazer comparações entre uma narrativa ou outra, mas sim discorrer sobre diferentes formas de performar a meditação antes e durante a pandemia.

Na narrativa acima, caro leitor ou leitora, podemos perceber que o performar da meditação foi afetado ao ponto de não ser uma prática rotineira, visto ser feita de modo inconsistente pela forma que foi afetado o cotidiano da praticante. Isso nos revela que a realidade da pandemia afetou a função organizadora que convoca então a uma prática restauradora, assim que a praticante foi orientada para novamente inserir dentro de seu cotidiano e se reorganizar produzindo uma reabilitação e restituição da prática provinda de uma quebra de rotina.

Segundo Law (2003) há muitas formas de se fazer uma prática, seja por unidades ou de formas plurais. O fazer da realidade por ser feita em unidades, juntas, separadas ou discretas. No caso da praticante, conforme sua narrativa acima, a sua prática se deu de acordo com novos arranjos, mas se conectando. Se ora a meditação era silenciosa, ora era em movimento. Mesmo

sob diferentes formas e práticas a meditação ainda foi feita se articulando, se conectando e se coordenando de acordo com o tempo, mesmo sob tensão e inconsistência.

Ainda conforme Law (2009), nós podemos acompanhar como os atores chegam a se estabilizar em suas redes, criando um processo fluido e que não é acabado. Então essa é uma das possibilidades, mas dentro de possibilidades do fazer. Não podemos afirmar se ainda segue praticando a meditação dessa forma, mas no momento de produção desta pesquisa sim.

Segundo Mol (2002), uma nova série de acontecimentos ocorre nos objetos manipulados quando não são os mesmos em uma prática. A meditação era antes feita sob um olhar diferente do que está sendo performada pela praticante na narrativa agora. A prática foi impactada e reorganizada. Desse modo qualquer prática cotidiana de viver a vida, no caso do meditar durante uma pandemia é marcada por vários fatores: rotina, organização, vontade, ambiente agradável e criação de uma nova disciplina ou não. Essa prática é tecida diariamente de acordo com a maneira singular de cada um performar e faz parte do viver que se constrói e é associada. Annemarie Mol citando Canguilhem (1976) diz que a vida é a experiência, quer dizer, uma improvisação e utilização de ocorrências. Latour (2008) diz que uma ação nunca está concentrada num único ator, e, portanto, é resultante de várias conexões e também não se fecha em si mesma, pode ser retomada, revisada, desconstruída em qualquer ponto.

Seguindo com as nossas narrativas colhidas, temos a de Tomaz, estudante de Cinema em Lisboa, Portugal. Ele relata que o confinamento está sendo muito difícil e descreve que sendo um período de ‘dura solidão’. A meditação o ajudou a manter o equilíbrio mental. Às vezes era praticada pela manhã, mas não por períodos organizados e frequentes, esvaziava a mente, limpando os pensamentos nefastos e recentrando no que era importante para ele. Foram esses momentos de isolamento total do mundo exterior que o permitiram continuar a ver a vida de forma positiva, mesmo com a dura realidade do Covid-19, ele afirma. Além disso, diz que a meditação é algo benéfico para qualquer pessoa, ainda mais em situações como estas, “nas quais estamos confrontados mais que nunca a nós próprios, e é fácil cair no ciclo vicioso da depressão. Foi para mim uma ferramenta essencial para lutar contra essas tendências” (Tomaz, estudante, Portugal).

A partir dessa narrativa, caro leitor ou leitora, podemos perceber que a realidade do Covid gerou uma produção de significados para lidar com a solidão e confrontar a si mesmo. A percepção de estar só e lidar com seus demônios, é ao mesmo tempo desafiadora e quase inevitável. O encontro com ele mesmo, nessa quarentena foi impactante, mas gradualmente com a prática da meditação, e sua experiência de estar consigo mesmo produziu efeitos reflexivos para lidar com os pensamentos nefastos. Quando através da prática regular da

meditação conseguimos encontrar um lugar dentro de nós seguro, calmo e que dá paz interior tornando-se mais confortável o processo de se encarar e seguir a vida. Mas isso só acontece quando tem uma realidade detrás, a qual impele usar essa prática advinda de uma escolha e entrega a experiência do meditar. Tomaz obteve um impacto positivo em si e nos seus pensamentos através do treinamento da mente acalmando e pacificando a agitação interna, tendo mais clareza e estabilidade mental. Isso vem da percepção do pensamento no momento da prática, que quando vem se pode escolher qual o pensamento quer nutrir ou não, segundo nos diz Goleman (1999). Complementando a Goleman, Jain (2007) declara que a meditação pode proporcionar o desenvolvimento de características psicológicas positivas por meio de redução de pensamentos ruminativos e de distração. Mas também é importante destacar que tal processo foi para ele um pequeno embate onde a “dura solidão” e o que ele chamou de “ciclo vicioso da depressão” são como sombras que mantiveram-se presentes. Esse parece também ter sido o desafio de Paula:

*A meditação me ajudou a não ir até o fundo do poço. Antes de aprender sobre meditação, eu costumava ficar com raiva ou chateada o tempo todo por causa de coisas pequenas. Eu não tinha paciência e estava sujeita a graves ataques de pânico. Agora eu sento! Eu sinto! Eu atravesso minhas emoções e medito sobre elas. Aprendi a controlar meu comportamento e humor por meio da meditação. Embora tenha demorado um pouco para chegar onde estou agora. Mas o efeito que isso teve em mim foi quase que imediato. Agora é como se fosse minha segunda natureza, algo comum para mim e apenas leva um minuto para respirar. A meditação me salvou de prejudicar a mim mesma e aos que me cercam. (Paula, Oficial de Casamento, Canadá)*

Não raro durante a pandemia muitos relatos de sofrimento inundaram as redes sociais, as reportagens em jornais e televisão. Pesquisas em todo mundo destacaram o aumento de transtornos mentais nesse período, fenômeno também estudado por Barros e colaboradores (2020) que nos trazem uma importante discussão:

Vários artigos têm alertado para o surgimento de problemas mentais durante a pandemia de COVID-19, muitos deles a destacar as pessoas com doenças e transtornos mentais prévios como mais vulneráveis. Ornell et al. afirmavam: [...] em uma pandemia, o medo aumenta os níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas naqueles com desordens psiquiátricas preexistentes. Os resultados do presente estudo confirmam e reforçam essa preocupação, revelando, mediante análises já ajustadas por sexo e idade, que, entre os

brasileiros com diagnóstico prévio de depressão, o percentual dos que se sentiram sempre tristes foi 87% superior durante a pandemia, e o dos que se sentiram sempre ansiosos foi mais de duas vezes superior, comparados aos conterrâneos sem esse diagnóstico. Os presentes resultados confirmam achados prévios, sobre maior vulnerabilidade a sentimentos de estresse psicológico durante a quarentena por COVID-19 entre pessoas com transtornos mentais. Destaca-se, nesse sentido, que pessoas com condições mentais preexistentes necessitam de atenção especial nos cuidados à saúde mental, também e especialmente, durante a pandemia. (BARROS, *et ali*, 2020,p.8)

Mesmo não sendo nosso objetivo nessa pesquisa acompanhar as diferenças entre diagnósticos prévios ao não ao momento pandêmico, Tomaz e Paula, por exemplo, nos sugerem em seus relatos que a existência do sofrimento não se instalou apenas na pandemia. Porém, toda incerteza, solidão, medo, raiva que nela se acentuam são inevitáveis a própria condição que ela cria. Nesse sentido, as vivências aqui descritas são efeitos dessa circunstância. No entanto, embora tenha sido muito exaltado, ressaltamos que a meditação não é um recurso nada fácil, principalmente para alguns, conforme vemos no depoimento a seguir:

*Sinceramente eu sempre tive uma relação complicada com a meditação. Sempre soube que me ajudava, mas nunca encontrava muito tempo ou disposição. Desde cedo fui diagnosticado com TDAH, o que reforça ainda mais a importância de exercícios que permitam um relaxamento. Atualmente eu faço uma sequência de meditações de um livro de mindfulness de Williams e Penman. São oito semanas as quais em cada uma delas há uma meditação específica e tu deves depois de fazer durante setes dias passar para a semana seguinte, eu não consigo fazer ininterruptamente mais que dois ou três dias, então estou há meses no áudio 1, hahahah. Mas sinceramente ele me faz bem, eu me sinto relaxado fazendo meditação e sei que se tivesse maior vontade poderia ainda ser melhor. (Otávio, Psicólogo Clínico, Rio Grande do Sul, Brasil)*

Há uma certa estereotipização da meditação como um portal imediato para a calma e a pausa, o parar como antídoto para a agitação. Como já visto no capítulo anterior, há uma complexidade nesse processo de meditar. E, às vezes é necessário a negociação com essa prática. Otávio nos fala de uma forma que ele adaptou para si. Isso nos remete a ideia da Lógica do cuidado de Mol (2008). A autora nos fala acerca das composições que médicos e pacientes

precisam fazer para um bom cuidado. A desconstrução do ideal, do que seria a forma mais perfeita, dá lugar ao que cada um pode evidentemente sustentar. Otávio nos apresenta suas dificuldades em realizar o método integralmente. Mas isso não o impediu de viver a sua forma de meditar.

Ainda nessa linha do estereótipo da meditação como algo parado, Scott nos traz uma outra versão:

*Tenho 62 anos. Sou aposentado, mas trabalhei como biólogo molecular e depois como advogado. Eu estou nos EUA Estou na bela Montana. Tive várias práticas de meditação nos últimos 40 anos. Minha prática inicial era a respiração do Chi. Esta prática está associada à arte marcial japonesa Aikido e é focada na respiração profunda enquanto se pensa apenas no fluxo de energia associado à respiração. Por cerca de dez anos, segui uma prática de meditação. Nos últimos dez anos, tenho feito o Tai Chi como uma forma diária de meditação. Gosto do movimento físico envolvido. Eu faço uma forma longa (15-20 minutos, bem mais de 100 movimentos). Não é possível completar os movimentos detalhados do formulário se minha mente estiver divagando. Se minha mente divaga, perco meu lugar na forma. Então, por necessidade, minha mente permanece no momento presente. Desde que me tornei um praticante sério do tai chi, percebi que é muito mais fácil manter a concentração em projetos e metas de minha vida. Como um benefício adicional, meu equilíbrio e flexibilidade aumentaram tremendamente. A meditação sentada geralmente faz alguma parte do meu corpo doer - geralmente minha bunda ou minhas costas. Portanto, o Tai Chi funciona bem para mim. (Scott, Aposentado – Montana, Estados Unidos )*

Scott nos traz a importância do movimento para a sua experiência meditativa saindo da clássica ideia do “parar” para se concentrar. O movimento também nos convoca a conexão, um ponto importante para meditar. Numa outra modalidade, Scott , assim como Otávio, encontrou seu próprio jeito para essa prática de cuidado. Vale ressaltar que durante a pandemia essa integração corpo-mente também foi fundamental. É importante pensarmos nessa concretude , na necessidade de ter algo que nos dê a sensação de aterramento . Esse é o caso de Jo:

*A meditação definitivamente me ajudou, mantendo-me com os pés no chão quando a primeira parte de Covid me atingiu meu país. Eu sou da Nova Zelândia e quando o vírus chegou ficamos com medo, fomos ao supermercado e entramos em pânico. Nos sentimos restringidos para saber onde íamos e ter que anotar nossos nomes em todos os lugares que íamos, caso pegássemos o vírus ou tivéssemos espalhado. Tudo isso era medo e ideias baseadas no medo. Mas nos mantivemos atualizados nas informações e seguimos a maioria das regras estabelecidas pelo nosso governo e superamos os tempos. Assentar-nos e meditar no jardim ou na cama enquanto estava deitado ajudou-me a manter a calma. Olhar as coisas que estavam acontecendo, em um lugar tranquilo e entender o que estava acontecendo ao nosso redor. Também uma reflexão que apenas no desapego, às vezes e percebendo que mesmo que não saibamos e nos sintamos preocupados, ainda estamos de fato seguros e vamos ficar bem. Isso não quer dizer que eu não experimentei muito medo, raiva e frustração durante esse tempo também. Eu definitivamente senti, e bebi muito mais do que normalmente faria por puro bordem, mas ainda tendo essa ferramenta para me fazer refletir para me ajudar. Um aterramento ou pés no chão, uma consciência, um conhecimento, uma experiência, uma respiração e confiança no universo. A meditação me manteve conectada com tudo o que existe. (Jo, Dona de casa, Nova Zelândia)*

Interessante essa experiência, pois ela nos lembra da indissociabilidade da relação corpo-mente-mundo, da perspectiva holística presente no pensamento oriental. Jo traz uma experiência profunda, densa, algo que a manteve ligada a vida num momento desesperador. Tal noção de totalidade permite uma vivência integradora, mesmo que com altos e baixos. A integração também:

*Durante a pandemia, fortaleci minha prática do Budismo Mahayana com foco na meditação, reflexão, prática e ensinamentos budistas. Eu me esforço para meditar por pelo menos 20 minutos por dia, focando na interconexão e no bem-estar total em minha vida. (Katherine, Terapeuta ocupacional ortopédica, Canadá)*

Quadros (2015) nos diz que acompanhar processos exige perseverança, paciência e humildade e pode convocar diversas ferramentas. É, segundo a autora, uma arte que se faz “fazendo” e não está em um manual. A meditação exige uma paciência, uma calma para alcançar os resultados que vão além do sentido antes da prática, quando se escolhe meditar e qual será o uso desse instrumento. Apenas uma vez meditando não significa que terá os resultados esperados, mas sim algum efeito vai produzir, seja negativo ou positivo. Um meditante experiente precisa conhecer o seu próprio fazer através da prática e seus resultados vão surgindo. É preciso conhecer qual tipo de meditação a pessoa sente mais atraída a fazer. E ainda assim, o mesmo tipo de meditação pode não ter os mesmos resultados do que para outro. É peculiar!

Podem-se combinar as técnicas, sejam elas meditativas, contemplativas ou de *insight*. Isso confere a pessoa que medita um esforço contínuo, ou seja, um processo de construção que pode ser realizado de diferentes formas, a escolha de cada um para performar aquela técnica. Tudo isso se atravessa, pela pessoa, situação, cultura, realidade e manejo próprio da prática em si, mas tudo se deriva da mesma técnica básica milenar do meditar. O aprendizado se aprende no processo de estar aprendendo. Escrevo aqui no gerúndio leitor, para que perceba que é um processo contínuo e sem fim que é fluido como espontâneo.

Outra narrativa que se atravessa no que se diz respeito ao uso múltiplo da meditação e esforço contínuo na prática é a de Annie:

*‘Eu medito diariamente, até mais de uma vez ao dia. Isso me ajuda a relaxar e desligar durante o dia por curtos períodos (10 a 30 minutos) e à noite me ajuda a dormir. Quebrei minha perna há dois meses durante a pandemia, então também ajuda no controle da dor no tratamento de recuperação. Isso me ajudou a lidar com o fato de ficar trancada nessa quarentena. Mas com a meditação, me sinto lá dentro da mente e imagino que estamos na praia ou em algum lugar legal, ajuda a relaxar a mente e dar um pause nos pensamentos. Meus filhos também usam e eles gostam muito. (Annie, assistente social EUA)*

Observamos que Annie usa a meditação como recurso no enfrentamento da dor, relaxamento mental e como um auxílio para dormir melhor. Não sabemos aqui o tipo de meditação que Annie usa, mas houve um ajustamento da técnica meditativa para auxiliar no



enfrentamento da dor e poder se deslocar em tela mental para um lugar relaxante que é uma praia junto com os filhos.

Mol (2001) diz que cada prática configura algo que pode ser atuado de uma maneira ou de outra e ainda ser performado por outro atores e com suas peculiaridades de atuar ainda nessa prática de acordo com sua rede. Em seu texto que citamos acima, ‘O ator-atuado: a ovelha de Cumbria em 2001’, Mol afirma que a ovelha atuada também atua e se a ovelha atuada se dá em diferentes versões, isso significa que atua em modos distintos. Percebemos isso no depoimento de Annie quando ela usa a meditação junto com filhos e eles também apreciam meditar. Não sabemos aqui as realidades e impactos produzidos pelos filhos, mas é percebido que Annie como mãe implementou essa prática em família, atuando todos juntos e sendo afetados cada um de sua forma para lidar com o isolamento provocado pela pandemia. Quadros (2011) revela que os acontecimentos são movimentos onde objetos e pessoas estão em conexão, assim dá ênfase aos fenômenos produzidos nessas conexões, articulações e alianças gerando assim novas realidades aos que atuam e são atuados por uma prática. Neste caso de Annie a meditação foi colocada em cena e contextualizada em seu sistema familiar, sendo uma ferramenta para toda a sua família.

Há ainda, relatos explícitos dos benefícios da meditação na quarentena como o de Marcelo:

*Para mim neste período de quarentena, a meditação tem sido um conforto já que me possibilita ficar atento a minha emoção e pensamentos carregados de ansiedade e antes que isso chegue num nível até patológico eu sento e presto atenção em minha respiração. Costumo fazer uma prática de meditação mais orgânica mesmo, baseada na respiração no baixo ventre e observação dos pensamentos que chegam e passam por minha mente, uma observação sem julgamento. Quando minha mente começa a divagar tento voltar a prestar atenção na minha respiração e dessa forma sinto que minha ansiedade e tensão diminuem. (Marcelo, Professor de artes, Brasil)*

Com esse relato mais clássico, vamos concluindo o entrelace de falas e, caro leitor ou leitora, podemos observar nestes depoimentos citados, a meditação como uma caixa de ferramentas, sendo utilizada em diversos contextos da pandemia com realidades distintas de diferentes países, sendo performada de acordo com a necessidade do praticante. A pandemia explorou a criatividade de uma prática e uma técnica, colocando em condições onde os atores puderam atuar se organizando ou não em seus respectivos contextos. Foi percebido que um ator

nunca atua sozinho, mas em relação com outros atores que atuam como um acontecimento fluido, mas organizado dentro de uma rotina ou não, mas produzindo efeitos únicos e distintos nos praticantes que escolheram essa forma de autocuidado durante a pandemia.

Finalizando com as palavras de Mol (2001): ‘em cada prática há ‘uma ovelha’ e é algo diferente, em cada uma dessas práticas a ‘ovelha’ atua em todas as suas versões de forma singular em sua performance. A seguir trazemos uma articulação da experiência da meditação com a lógica de cuidado de Annemarie Mol.

### **2.3 A experiência da meditação como prática de cuidado – uma articulação com a lógica de cuidado de Annemarie Mol nos tempos de pandemia**

As práticas meditativas estão relacionadas com o cuidado e ao bem estar. A procura por essa forma de cuidado pode ser tanto de ordem psicológica pelos seus tantos benefícios em sentido emocional, mental e físico. Essa prática é relacionada também para uma melhor regulação das emoções, redução de estresse, ansiedade e depressão. Pode ser de uma ordem espiritual para obter a Iluminação ou entrar em contato com a espiritualidade para aqueles que procuram com esse fim. Também é usada como ferramenta ou recurso para obter autoconhecimento. Como podemos perceber são muitas razões pelas quais as pessoas procuram a meditação e fazem dela uma escolha de cuidado nesses tempos de quarentena. Quando alguém começa a meditar já possui certa consciência de que a mente precisa ser cuidada e que saúde mental é uma necessidade, especialmente nos tempos que vivemos hoje, não somente relacionado com a pandemia do Covid-19, mas em dias não muitos distantes, quando o mundo nos obrigava a sermos mais reativos a tantos estímulos. Devido a essas e muitas razões que fazem as pessoas pesquisarem sobre meditação e isso implica sobre suas realidades e na forma qual é performada dentro de uma variedade de práticas disponíveis nesse mundo moderno, conforme diz Mol (2009). Os efeitos e consequências dessas práticas dentro dessas realidades afetam a vida dos que praticam de acordo com o contexto particular que a pessoa está inserida.

Outro aspecto que Latour (2008) nos diz é o fator da informação estar disponível para se tomar uma decisão de escolha em alguma prática e o fazer dela. Apesar de que estamos na era do acesso a tecnologia na ponta dos dedos. Há muitas informações que não contribuem para uma boa decisão ao que pode ser feito para um cuidado de si. Faz-se fundamental obter informações confiáveis sobre o tipo de meditação a ser feita, o como fazer, duração e postura dependendo da escolha do método.

Durante esse período de quarentena, a busca por práticas meditativas aumentou significativamente dentro da minha rede de contatos, tanto profissional e na vida particular. Como a meditação pode ser feita em contextos que são acessíveis as pessoas que não se requer lugares especiais para sua prática, voltaram a atenção a atividades terapêuticas disponíveis para serem feitas dentro de seu conforto no lar. Essa forma de cuidado se intensificou muito em minha prática clínica. Anteriormente, já havíamos pensado na meditação como uma forma de cuidado, mas diante de uma nova realidade diferente da anterior, hoje nos impactamos devido a algo até então desconhecido.

O luto das pessoas que se vão, a insegurança de sair de casa, a ansiedade, a incerteza juntamente com a impotência nos fazem pensar em articulações para lidar e viver diante desse fenômeno. A vida frente a uma nova realidade que se mostrou desafiadora tanto de um modo negativo, mas também positivo. Segundo Mol (1999) a nossa relação com as coisas traz muitas práticas que nos atravessam, nos desafiam a criar formas de performar e criar uma variedade de práticas dentro de nossas redes de contato. Assim surgiu uma nova forma de performar dentro de uma nova realidade advinda do Covid-19.

Essa realidade, a qual o nosso lar virou estação de trabalho, a cobrança de produtividade e a positividade tóxica para mantermos sempre uma perspectiva positiva nos moldou a uma nova forma de viver em muitos aspectos que nos fizeram voltar a atenção a nossa saúde mental e o cuidado com nós mesmos. Esses aspectos provocam novas formas de interagir e vivenciar com essa nova realidade, mesmo com práticas que já existiam, mas sob um novo molde. De acordo com Mol (2002), a realidade é histórica e culturalmente localizada, ou seja, ela é múltipla tornando uma pluralidade de olhares sob um mesmo fenômeno gerando formas de cuidado de acordo com as perspectivas desses olhares. Assim podemos narrar a busca das pessoas pela meditação como uma noção de cuidado provindo de uma perspectiva relacional com a realidade do Covid-19, estabelecendo uma relação entre as pessoas e a prática da meditação em contextos singulares dessa realidade.

Mol (2009) afirma que a realidade pode ser manipulada por meio de ferramentas no curso de uma diversidade de práticas. Dentro desse pensamento, podemos citar que a meditação pode ser uma alternativa para viver dentro de uma realidade hostil e uma disponível ferramenta no enfrentamento de ansiedade, depressão e estresse no período de quarentena. Durante essa quarentena são necessárias novas estratégias metodológicas para lidar com o passageiro, o distribuído, o múltiplo, o não causal, o caótico, o complexo. (Law, 2004 *apud* Arendt; Morais, 2013). Essas estratégias abrem uma questão e desafio para os pesquisadores que fazem e criam

realidades ao investigarem os atores que colocam essas realidades em cena, então é possível interferir nesses arranjos e encenar novas realidades.

Um das ferramentas que usamos na modernidade segundo Latour (2008) é a tecnologia. Ele afirma que a tecnologia é um dispositivo que articula dispositivos humanos e não humanos atravessando a realidade. Como a *internet* hoje sendo algo acessível para a maioria das pessoas, tornou-se muito útil o uso desse dispositivo na adesão das pessoas para a prática da meditação através de aplicativos e vídeos. Quando nos referimos a dispositivos humanos, se dá quando há a possibilidade de um instrutor de meditação mostrando como se medita estando presente no dado momento, ou através de um meio tecnológico. Quanto ao uso de um dispositivo não humano, nos referimos quando a prática é feita através de um aplicativo, por meio de vídeo ou voz sem o instrutor no momento presente.

Dessa forma, uma nova maneira de performar a realidade da quarentena usando dispositivos não humanos para viver com bem estar e inserindo cada um de sua forma nas diferentes práticas cotidianas durante a quarentena. A meditação sendo feita através de dispositivos humanos ou não, assim como qualquer outra forma de cuidado exige certa prática, ou seja, temos que implementá-la a uma rotina e saber informações pertinentes relacionadas a ela, visto por muitos dada a realidade do Covid-19 não conhecerem muito sobre ela. Mesmo sob essas formas descritas da meditação ser usada como dispositivo de forma humana ou não, é indispensável nesse presente momento discutirmos sobre o conceito de cuidado. Assim vamos articular alguns conceitos como: prática e cuidado citando a filósofa holandesa Annemarie Mol.

Annemarie Mol diz que a questão da "prática" é central na lógica do cuidado - o cuidar é uma prática. Segundo essa lógica, ser um ator é primeiramente uma questão prática. E mesmo o ato de fazer escolhas no âmbito do cuidado se converte em tarefa prática - pois uma ou outra forma de cuidado está implicada com sua implementação prática. A ação, portanto, é propriamente moral, e, como diz a autora, desconfortável: "Você faz o melhor, mas é impossível prever como uma tentativa de fazer o bem funcionará na prática" (Mol, 2008, p. 90).

Desta forma caro leitor ou leitora, entendemos que quando alguém procura por uma prática meditativa, está procurando uma forma de cuidado a qual exige uma ação, ou seja, o fazer que seja implementado como uma prática a ser feita no cotidiano que pode dar efeito imediato e aumentar durante o tempo de prática. Ou não! Quando relacionamos o que Mol diz sobre a meditação como prática de cuidado, percebemos que sem prática não há como dizer se esse recurso fará bem ou não. Algumas pessoas possuem certa dificuldade para permanecerem

quietas e em silêncio durante a prática da meditação e isso pode ser um fato de tentativas até funcionar e percebermos os benefícios que podem ou não surgir.

Quando Mol fala sobre o cuidado afirma que não é uma transação na qual algo é trocado (um produto por um preço); mas uma interação em que a ação vai e volta (Mol, 2008, p. 21). Na lógica do cuidado é difícil prever o que vai funcionar e o que não vai, o que implica em cuidadosa experimentação - a disposição para "tentar, ficar atento para o que acontece, adaptar tal coisa, e tentar novamente" (Mol, 2008, p. 61-62). Assim, algumas pessoas pelas narrativas colhidas durante a quarentena experimentaram a meditação em suas tentativas, concluíram que ao fazer a experimentação pela primeira vez, obtiveram resultados positivos o que os motivaram a tentar novamente e ampliar seus benefícios. Outros relataram que tentaram se adaptar a uma rotina de meditação, mas não conseguiram continuar, pois não tinham uma organização eficiente de seu tempo para meditar. Nesta perspectiva da meditação como cuidado, implica em mexer nas condições nas quais essas pessoas vivem e suas realidades que podem impedir esse fazer.

Ao invés de dizer o que os indivíduos deveriam escolher, essas intervenções de cuidado deveriam melhorar as condições coletivas sob as quais vivemos. Ao invés de nos obrigar a exercitar nossas forças de vontade, elas deveriam nos ajudar a cuidar de nossos corpos. (Mol, 2008, p. 80, tradução nossa). Podemos então perceber que para algumas pessoas a obrigação para obterem resultados positivos através da escolha do cuidado, se deu de uma forma não saudável. Devido as condições dadas de suas realidades e a força de vontade pode gerar conflito com o resultado esperado e idealizado com o fazer mesmo escolhendo essa forma de cuidado. Isso nos leva a perceber que somente a escolha de uma forma de cuidado, mesmo quando bem intencionada pode não promover resultados esperados.

Não escolhemos ter que passar pela quarentena ou até mesmo ter esse vírus que inviabiliza o viver em todas as suas formas coletivas ou individuais, mas é uma realidade que foi acrescentada em nossa sociedade. Segundo Mol (1998) que pesquisou sobre portadores de diabetes afirma que as pessoas não escolheram ter, por exemplo, ter algum tipo de doença. Em vez disso, a diabetes acontece. Não é atraente para eles, assim como não é para nós estarmos vivendo nessa pandemia. É um problema que enfrentamos, ou um conjunto de problemas. Os pacientes não “escolhem” medir com menos frequência do que a enfermeira sugere, mas isso acontece. De alguma maneira, podem falhar em organizar suas vidas cotidianas de acordo com as várias regras de vida que vêm com a doença. É possível que eles não vão dar conta de tudo, ou podem conseguir dar conta de tudo. É esse o nosso, segundo Mol (2010) cuidado não é principalmente sobre escolhas, mas é sobre a organização na prática. Podemos escolher várias

formas de cuidado durante a quarentena, mas nenhuma delas terá sucesso senão a implementarmos em nossa realidade com a disponibilidade em nossa rotina desse fazer com responsabilidade e organização.

Antes de tudo isso caro leitor ou leitora, precisamos observar o que Annemarie Mol fala sobre os processos de escolha de cuidado. Mol (2010) faz uma analogia com o mercado, onde as pessoas têm direito de obter aquilo que compraram, pois tem o direito do consumidor e assim ter sucesso na compra de um produto e fazer uso dele. Com o cuidado se dá de forma diferente. Mol (2008) afirma que o cuidado não é uma transação no que algo é trocado, ou seja, um produto por um preço, mas é uma interação na qual a ação vai e vem dentro de um processo contínuo. Ao saber disso, podemos articular com a escolha da meditação como prática de cuidado a qual ao escolher essa forma de cuidado especificamente. Os resultados após fazer apenas uma meditação já não será o suficiente, assim como um produto que usamos para um propósito único e depois o descartamos quando o resultado é obtido. Para experimentar e poder afirmar que essa escolha vale a pena o seu fazer, necessita uma frequência, preparação e continuidade. Entre o fazer e obter narrativas de sucesso através da prática envolve uma criar uma realidade que irá imergir desse cuidado através do processo que se torna fluido e natural sem a obrigação que terá sucesso.

Todo esse processo de continuidade do fazer a meditação enquanto prática de cuidado me lembra o que Quadros (2011) nos diz sobre o fazer artesanal de uma colcha de retalhos. Esse fazer vem de um passo a passo, cada pedaço de tecido singular com suas peculiaridades, tamanho e tempo dedicado para no fim juntando peça a peça teremos uma colcha de retalhos. O processo da prática meditativa ocorre dessa forma. Um fazer pouco a pouco, dia a dia experimentando em cada prática as sensações que vão aparecendo, colhendo os resultados tornando o período de quarentena um momento de experimentação de um processo que pode ser levado conosco e nossa redes durante ou depois desse momento tão sensível.

#### **2.4 O fazer e ensinar uma forma de autocuidado – a trajetória de ensinar a meditação como autocuidado durante a pandemia**

A meditação está presente em minha vida aproximadamente há mais de dez anos e estará até o fim dessa existência. Usei e uso esse recurso de diversas formas, tanto quanto em minha vida para tomar decisões e também para aprender sobre mim como uma ferramenta de

autoconhecimento. Durante a pandemia, comecei a meditar mais e por diversos motivos que antes não eram minhas razões. Como a vida mudou e está mudando, visto ainda não ter acabado a pandemia, essa prática que sempre considerei como uma caixa de ferramentas que foi se reconstruindo pouco a pouco, redescobrimo novos usos e fins. Isso trouxe a minha vida, novos formatos, objetivos e desafios. Conforme Law (2003) uma nova realidade gera mais produtividade. Durante alguns dias, pude perceber que estava meditando cerca de uma ou duas vezes por dia por 3 horas. Mas como já medito há algum tempo, sempre soube que não teria resultados se não me conscientizasse da importância do fazer diário e ter paciência ainda mais perante algo tão desconhecido que é a pandemia.

Isso me relembra a Mol (1999) quando fala sobre as organizações de rotina de uma prática de autocuidado na vida, ler sobre isso me deu mais motivação para continuar meditando e me organizando a manter sempre focado nas minhas práticas de autocuidado, já que essa pesquisa está sendo desenvolvida na quarentena. Mas nem sempre minhas tentativas de ter um cronograma da prática foram bem sucedidas. Aprendi a lidar com a frustração de algo que eu acreditava que poderia curar tudo e todos. Isso me fez perceber às vezes não é só o dispositivo que usamos, mas o quanto de nós dá e mesmo assim podemos nos frustrar. Aprendi a meditar frustrado.

Nessa quarentena mudei de técnicas meditativas e também fiz uso de diferentes modalidades. Voltei a prática do Tai Chi Chuan, que é uma meditação chamada de *'motion meditation'* que segundo Marianetti (2009) torna possível observar o corpo em movimento com maior precisão. Da observação vêm o controle, o domínio, o relaxamento e a espontaneidade. As formas lentas proporcionam flexibilidade aos tecidos e mobilidade às articulações, estimulam o sistema nervoso, exercitam a atenção, o controle e a memória e fortalecem os músculos além de proporcionarem estimulação aeróbia ao sistema circulatório.

Essa volta a essa prática me fez perceber mais os limites do meu corpo. Tenho fibromialgia que é uma doença que gera dor crônica que o portador tem dores persistentes nas articulações, esse tipo de meditação me ajudou a aliviar essas dores que podem ocorrer, às vezes do acordar ao dormir. Dessa maneira, meu interesse em conhecer a dor do meu corpo e a respeitar quando ele pedia alívio pelas dores causados pelo estresse, ansiedade e eventuais pensamentos depressivos causados pela pandemia.

Em certos momentos pensei em desistir, mas já percebia os avanços em algumas áreas de minha vida, decidi seguir em frente e ir me reinventando nesse processo, conhecendo quais tipos de meditação que seriam adequados para mim. Percebi que muitos tipos se dialogavam entre si, mudava uma coisa aqui e acolá, mas os efeitos eram perceptíveis. A raiz é sempre uma.

Citando Quadros (2015) que fez uma analogia sobre as diferentes formas de fazer crochê. Ela declara que o crochê pode ser feito com diversas tonalidades de linhas, cores e jeito. Assim se deu a minha prática da meditação durante a pandemia. Esse foi o impacto que tive e alguns aspectos ainda estou tendo na escrita dessa pesquisa. Também tive outro impacto que atravessava a minha prática como meditante pessoal, a de ensinar. Mas antes contarei um pouco sobre esse processo de ensinar.

Em 2015 fiz a formação de instrutor em meditação taoísta e em práticas contemplativas em Pequim na China. Escolhi esse lugar por ser o berço do Taoísmo, a filosofia de vida que sigo e também por já praticar esse tipo específico de meditação. Vislumbrava com as tantas formas de poder usar a meditação, seja para lidar com meus demônios internos, a dor da fibromialgia, se adaptar em um país novo, usar esse recurso no meu consultório de psicologia e a uma nova profissão de ensinar a como meditar. Segui caminhando com a meditação, como disse acima, uma caixa de ferramentas, usando-a onde achava necessário seja na clínica de psicologia, com amigos acampando e por fim como instrutor. Nessa pesquisa mais adiante, falaremos sobre como podemos usar a meditação como um recurso na psicologia clínica como psicólogo dentro da visão da abordagem gestáltica.

Na terceira semana da pandemia recebi vários convites para fazer *'lives'*, *workshops* e interessados em aprender a meditar. Fiquei impressionado com a grande quantidade de pessoas em saber sobre a meditação. Ao mesmo tempo em que foi crescendo essa busca em meu campo, precisei reinventar o meu modo de ensino usando dispositivos eletrônicos e a *internet*. Minha maior preocupação era atender as formas de ensinar de diferentes tipos de pessoas, como eu poderia me adaptar a passar as informações a todas elas. Eu precisava entender um pouco mais sobre como estava se dando o impacto da pandemia na vida delas, a escolha por esse tipo de cuidado e ajudá-las a organizarem a ter uma rotina meditativa. Tinha que começar do zero! Isso me causou certo estranhamento, além da qual eu também estou sendo atravessado e afetado pelo minha prática e agora também a das pessoas que procuravam essa mesma prática.

Quadros (2015) comenta que um ator é tudo e todos que age numa rede incluindo humanos e não humanos, ou seja, tudo que possa impactar na rede. Logo, a meditação não era somente concentrada em mim, mas nas minhas conexões com as pessoas e não era fechado em si. A minha prática enquanto privada e pessoal foi retomada em novos moldes, revisada, desconstruída e reconstruída dentro dessa nova realidade desafiadora. Tanto o meu processo de meditação que está sofrendo atravessamentos pela pandemia, e agora o das pessoas que queriam saber mais informações e aprender a meditar para lidar com a pandemia e suas afetações. Junto dessa situação em minha rede, se encontra essa pesquisa que está sendo completamente



atravessada por práticas, atores, realidades e dispositivos. Tudo isso gerou muitas incertezas nessa trajetória do meu meditar, atuar como instrutor, pesquisador e psicólogo.

Latour (2008) fala sobre essas incertezas que provocam mudanças na postura do pesquisador abrindo caminho para se pensar e na pesquisa como experimentações do trajeto. Ocorre uma instabilidade nos grupos ou redes. Os atores se deslocam e se reagrupam frequentemente e suas ações sofrem interferências de diversos fatores, nem todos visíveis e logo difíceis de identificar. Em meio a tudo, me permiti ser afetado e incluir em minha meditação essas incertezas. Sha (2010) diz que na meditação num nível mais profundo significa descansar na própria natureza da mente, sem manipular, planejar ou aceitar, alterar qualquer coisa. Deixar ser e abraçar o que vem. À medida que a mente se acomoda com a prática da meditação, os pensamentos se acomodam e se tranquilizam em um estado profundo de paz interior. Segui meditando, ensinando a meditar, me afetando como pessoa, instrutor, psicólogo e pesquisador.

Ensinar a meditação foi um dos desafios mais difíceis que tive até esse momento. Como foi dito acima, há incertezas nesse caminho. Para lidar com essas incertezas, fiz entrevistas com as pessoas interessadas em aprender a meditar e com isso conhecer um pouco sobre elas. Nessas entrevistas, pude perceber muitos mitos relacionados à meditação. Foram variados os comentários feitos sobre a prática. Levou algum tempo para me organizar e perceber como as pessoas estavam e estão vivendo durante essa pandemia. Como a cada dia temos novas notícias sobre o vírus, essas informações vão mudando a nossa forma de pensar sobre a pandemia e como vivemos em relação a ela. Desta forma, procurava me atualizar sempre perguntando o que estavam sentindo para direcionar a meditação e qual tipo de prática meditativa ou contemplativa seria a mais adequada. Moraes (2013) afirma que há uma multiplicidade de maneiras de performar uma prática que a tem a ver com as condições e possibilidades encontradas em dada realidade. A realidade daqueles que fazem meditação na pandemia está sendo moldada já por fazerem a meditação. Mas a meditação também molda a forma de performance de atuar na pandemia. Ambas se atravessam e são mutualmente afetadas. Meu foco passou a ser a relação entre o fazer da meditação e a pandemia. Sabendo como as pessoas performam a meditação, implica saber os efeitos dela no seu dia, mas para é preciso inserir algo novo dentro de uma rotina pré-estabelecida, assim é necessário entender como a meditação está localizada dentro desse contexto. Para ter uma visão mais ampla disso tudo, precisa-se saber como as pessoas se cuidam, quais são seus hábitos de cuidado e se a meditação se encaixa nesse cuidado. Assim, forma extensivas semanas com entrevistas com os interessados. Após uma análise de cada entrevista fomos para a prática.

Latour (2004) fala que é crucial encontrar um modo preciso para descrever o que ele chama de ‘‘aprender a ser afetado’’. Afirma que há um corpo, que significa um sujeito, há um mundo que significa objetos e há dentro disso um intermediário, ou seja, a linguagem que estabelece conexões entre o mundo e o sujeito. Alguns alunos estavam relutantes em serem afetados, pois negavam a realidade do Covid-19 ou não aceitaram o impacto negativo que veio com ela. Um novo desafio estava presente. Como poder através da meditação se permitir serem afetados para aceitar tudo que vinha com a quarentena? Como poderia ensiná-los uma prática que visa calma e quietude mental se não permitir deixar ser afetados pela pandemia?

Não pretendemos responder exatamente estas perguntas, mas algumas pistas estiveram aqui entre os nossos depoentes. No capítulo a seguir, discorreremos mais acerca da meditação como recurso para a psicologia, em especial para a clínica gestáltica.

### 3. POSSÍVEIS FORMAS DE PERFORMAR A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COM O FAZER DA PSICOLOGIA

A meditação é como uma caixa de ferramentas que pode ser usada de diversas formas e em diversos contextos, conforme podemos ver nas narrativas que foram feitas nessa pesquisa. Discorreremos anteriormente sobre a multiplicidade, a pluralidade de usar a meditação em diversas áreas da vida e também nos seus diferentes objetivos. Nesse capítulo, irei discorrer um pouco sobre a meditação e como ela pode ser utilizada no campo da psicologia, como nos mostram as atuais pesquisas científicas ocidentais descrevendo os efeitos da meditação no gerenciamento da ansiedade (Goleman, 1999), no tratamento coadjuvante da depressão (Sha, 2010), no enfrentamento do estresse (Naranjo, 2005) e contribuições de performar a meditação no ambiente de trabalho (Goleman, 2005).

Muitos de nós alguma vez já ouvimos falar de Dalai Lama, o principal líder do budismo tibetano, seja em *posts* na *internet*, em entrevistas, ou por alguma mídia social. Além de ser uma figura muito importante no campo espiritual, o Dalai Lama também tem contribuído muito para os pesquisadores do Ocidente no que se refere aos estudos científicos da meditação, seus efeitos positivos no cuidado da saúde e também da educação. Muitas das pesquisas científicas atuais representadas em literaturas por pesquisadores do mundo todo não teriam acontecido sem o seu incentivo, afirma Goleman (1999). Esses incentivos, oriundos de uma entidade tão importante para o budismo tibetano, permitiu a alavancagem da meditação no ocidente, corroborando para o reconhecimento dos efeitos positivos e a confiabilidade desta prática por meio de pesquisas feitas com o rigor do método científico aqui aplicado.

Latour (2004) refere-se ao saber científico como algo que é “interessante” e descreve que os humanos tendem a colocar os cientistas como autoridades que produzem fatos palpáveis e que dão alguma solidez às pesquisas por métodos experimentais empíricos. Apenas após essa experimentação, o conhecimento gerado é repassado, pois somente assim é considerado validado pelo saber científico e logo pode ser confiável. É comum ouvir em minha trajetória pessoas procurando fazer meditação, pois foi comprovada pela ciência. Percebemos que o valor do saber científico para a sociedade ocidental que busca racionalizar e tornar palpável um conhecimento ou prática para crer na sua fidedignidade, veracidade e aplicabilidade. É como se a ciência desse o aval que a sociedade ocidental precisa para poder fazer a prática. Abaixo descrevo algumas particularidades do modo de vida ocidental na qual a meditação é usada, como em contextos de enfrentamento da ansiedade, depressão e no ambiente de trabalho.

O estilo de vida ocidental tem sua rotina acelerada e cheia de estímulos e essa pode ser uma das razões porque muitas pessoas podem apresentar, por exemplo, algum Transtorno de Ansiedade Generalizada, uma psicopatologia que compromete a tão importante produtividade, gerando falta de concentração e redução nas funções executivas, como a atenção, a aprendizagem e a memória como o estresse. A meditação tem sido usada como forma de desacelerar do ritmo tão caótico que nos encontramos devido as tantas informações que estamos expostos no dia-a-dia de nossas vidas, visando deixar nosso cotidiano menos ansioso e é isso que torna a técnica da meditação atraente no enfrentamento de psicopatologias de ordens ansiosas e depressivas. Esse estilo de vida ocidental aumenta a ansiedade, trazendo uma demanda de estar sempre preocupados em cumprir prazos, ser mais produtivos em pouco período de tempo, fazendo com quem a vida seja tão acelerada, focada em resultados futuros e assim impedindo que as pessoas se concentrem em estar presente no momento atual.

Encontramos assim, uma coincidência de princípios entre a filosofia oriental e a psicologia ocidental na atualidade que visam lidar com a ansiedade e não se preocupando de maneira patológica com presente e suas expectativas. Para os monges, a meditação põe em prática um princípio filosófico que é fixar-se no presente, desprender-se do passado e não alimentar preocupações inúteis sobre o futuro (Sha, 2010). O enfrentamento dessa ansiedade no Ocidente é voltado para a consciência de como o ritmo acelerado e as atividades que o compõem é adoecedor. Nela se baseia o viver no presente de forma saudável reconhecendo os padrões de comportamento que impedem viver esse presente sem pensar tanto no futuro que não temos controle, assim diminuindo as expectativas. Encontramos assim um paralelo entre as duas formas de ver esse presente e viver nele, pois a meditação assim como o pensamento por detrás da técnica meditativa é viver no presente e não gastar energias com eventos que não temos controle e lidar com de forma saudável com o futuro sem causar tanto dano e comprometimento a vida no presente.

Os distúrbios psicopatológicos que afetam o muitos pacientes são caracterizados pela insistência em remoer frustrações passadas, no caso da depressão ou pela angústia exacerbada diante do futuro, que é o caso da ansiedade. Com a prática da meditação, é possível se concentrar e dirigir toda a atenção num único pensamento, com a possibilidade de escolha de nutrir esse pensamento ou não. Na descrição mais comum, se esvazia a mente deixando apenas o que consideramos essencial. Ao fazer isso, o praticante terá um foco maior no presente e pode ter uma escolha mais saudável do que se pensar e refletir. Assim com a diminuição do barulho mental, a meditação se mostra eficaz no enfrentamento da ansiedade e também da depressão,

pois o praticante não ficará na ruminação cognitiva e nos pensamentos que causam desconfortos tantos de ordem física como mental, causando menos prejuízos a saúde.

Os efeitos produzidos da meditação no enfrentamento da ansiedade, segundo Canter (2003), são que a prática regular diminui a frequência cardíaca e também a oxigenação nos pulmões, trazendo uma capacidade de controle sobre os processos psicobiológicos autonômicos e promovendo assim uma melhor autorregulação física e pensamentos saudáveis. Ainda segundo Canter (2003) foi constatado que os efeitos de uma intervenção de oito semanas de meditação produziu uma redução de sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e do Transtorno do Pânico, com ou sem agorafobia e que foram mantidos por três anos. Jain (2007) afirma que a prática frequente pode proporcionar o desenvolvimento de características psicológicas positivas por meio da redução de pensamentos ruminativos e da distração causando além do relaxamento corporal, um aumento dos aspectos dos pensamentos positivos no estado pós meditativo e nos afetos em geral. Usando essa ferramenta, o praticante desenvolve uma auto-observação de seus processos mentais, gerando uma autoconsciência e autogestão emocional. Isso possibilita o praticante a manifestar mudanças nos pensamentos que antes eram disfuncionais para pensamentos que foquem nas potencialidades do praticante, aumentando a empatia e amor próprio e tendo consciência do que, no tempo presente, realmente importa (Martin, 1997).

No que se refere a meditação como recurso no enfrentamento da depressão, Kabat-Zinn (2004) nos descreve uma forma de performar a meditação como uma forma de aceitação e liberação de pensamentos depressivos. É revigorante para o praticante o processo de desapego do pensamento quando se percebe que é capaz de ver que os pensamentos são apenas pensamentos e eles não definem quem se é e nem a realidade que está sendo vivida. O simples ato de reconhecimento que a meditação traz, liberta da realidade distorcida pela depressão, esse efeito cria uma maior clareza e um senso maior de gerenciamento também em outras áreas da vida, trazendo mais cor e vivacidade. A meditação provê uma forma de desapego que transforma em mudanças reconhecíveis no humor. Acrescenta que a meditação não ensina a evitar emoções desagradáveis ou eventos traumáticos na nossa vida, ela propõe uma forma de conviver com eles de uma forma que eles não impossitem as nossas práticas cotidianas.

Quando os praticantes performam a meditação, mesmo tendo pensamentos negativos oriundos da depressão fora do contexto psicoterapêutico, isto pode ajudá-los a terem uma abstenção total da identificação com esses pensamentos. Dessa forma, automaticamente se apresenta alguma distância entre o praticantes e os efeitos negativos causados pelos pensamentos depressivos, permitindo uma melhor tolerância se eles voltarem e assim evitando

a ruminação cognitiva. A cadeia dos pensamentos acaba diminuindo, trazendo uma flexibilidade de pensamento e promovendo maior saúde mental, sendo que isso pode ser constatado em psicoterapia. Shapiro (2005) relata que o foco de atenção do praticante muda limitando o processo de informação dentro das áreas cognitivas cerebrais, dando espaço a novas aprendizagens desejáveis para enfrentar a depressão e, quando são praticados junto com a psicoterapia, esses efeitos são potencializados.

No ambiente corporativo se tem usado a meditação para melhor produtividade dos funcionários, relacionamento interpessoal e diminuição da ansiedade para falar em público. A meditação no trabalho se tem mostrado útil para mudar o ambiente organizacional através da transformação das pessoas, que ao levarem uma energia mais positiva e motivadora para a empresa mudam o clima interno. E nesses tempos conturbados, a lucidez e a rapidez mental são fundamentais para ser um bom funcionário e ser produtivo frente as muitas tarefas que são requeridas. Quando o funcionário possui um bom autoconhecimento sobre o seu funcionamento interno provindo da prática meditativa, poderá trazer um clima organizacional mais empático e educado, sendo mais tolerante com outros colaboradores, acrescenta Lutz (2010). Goleman (2005) relata que a meditação feita no ambiente de trabalho demonstrou repetidamente melhorar a capacidade de manter a atenção e diminuir as distrações externas e internas contribuindo para uma performance com mais concentração nas tarefas.

Pesquisadores da Harvard Medical School descobriram que um programa de meditação levou a mudanças nas regiões do cérebro envolvendo aprendizagem e capacidade de memória de trabalho. Isso é importante porque a memória de trabalho é crucial para raciocinar e orientar nossas decisões e comportamento, especialmente no local de trabalho. Aqueles que trabalharam em ambientes de trabalho de alto estresse e praticavam meditação podiam permanecer em uma tarefa por mais tempo, administravam melhor seu tempo e recebiam *feedback* positivo após a execução de uma tarefa, acrescenta Goleman (2005).

Com os dados acima, feitos em pesquisas no ocidente, podemos perceber que essa caixa de ferramentas, ou seja, a meditação, vem sido amplamente recomendada por psiquiatras, psicólogos e muitos outros profissionais da área médica como terapia complementar para ajudar as pessoas e pacientes com transtornos ansiosos e depressivos e outras psicopatologias. Sabemos que há muitas pesquisas que ainda estão sendo feitas nesse contexto em várias universidades do mundo, acrescenta Sha (2010).

Conforme declaramos nesta pesquisa, a meditação em primeira mão é usada largamente no Ocidente para muito fins e a psicologia é uma das ciências que abraçou a prática e está implementando-a em diversas áreas de atuação. Ressaltamos aqui que estamos falando da

meditação como um recurso complementar a um tratamento psicoterápico. Não é de nosso objetivo afirmar ou inferir que a meditação em si só é eficaz para tratar a ansiedade ou depressão e nos referimos a ela como uma prática a ser feita em conjunto com a psicoterapia ou a psicofarmacoterapia.

Tanto o Oriente quanto o Ocidente, possuem formas peculiares e múltiplas de performar uma mesma prática ou partes delas e nesse capítulo descrevemos a meditação a partir da forma ocidental científica, usando seus métodos e análises de acordo com esse tipo de pensamento. A meditação enquanto dispositivo para lidar com a ansiedade e a depressão, tem proporcionado cada vez mais atenção da mídia, que tem feito mais propagandas ultimamente recomendando o seu uso, dada a sua aprovação pelo método científico ocidental.

### **3.1 A meditação sob o olhar da abordagem gestáltica**

Vamos descrever aqui caro leitor ou leitora, o uso da meditação como um recurso da psicologia clínica dentro da Abordagem Gestáltica, que é o ponto de partida deste pesquisador, psicólogo clínico também. Performar a meditação enquanto psicoterapeuta da abordagem gestáltica tem a proposta de auxiliar o cliente a ampliar *awareness* em seu processo e a trazer uma forma oriental de perceber o cotidiano ocidental. Sabe-se que o criador dessa abordagem psicológica, Fritz Perls, buscou no Oriente alguns conceitos do pensamento oriental que são pilares essenciais dentro dessa abordagem. Perls (1977) afirma que o Oriente propõe trazer uma outra visão do potencial humano no Ocidente. Em seu livro *Ego, Hunger and Agression*, pensava em chamar essa abordagem como *Concentration – Therapy* ou seja Terapia da Concentração (tradução nossa), trazendo atenção a conceitos como *awareness*, o aqui e agora, o presente, o encontro do homem com esse presente, algo que é realizado na abordagem gestáltica, com a atenção destituída de esforço ou técnica particular, apenas para listar algumas das similaridades com o Taoísmo e do Zen Budismo.

Sabemos um pouco da história da construção dessa abordagem psicológica e a influência do Oriente, discorro sobre o conceito citado acima de *awareness*. Esse conceito central se caracteriza pela consciência de si e a consciência perceptiva: “é a tomada de consciência global no momento presente, a atenção ao conjunto da percepção pessoal, corporal e emocional, interior e ambiental”, segundo (Ginger, 1995, p. 254). Tellegen (1986, p.5) define *awareness* como sendo um “fluxo associativo focalizado” e Loffredo (1994, p.128)

descreve-o como um “fluxo dinâmico que, por ser focalizado, possibilita a discriminação e, por ser associativo, possibilita o surgimento de novas cadeias de significado”.

Na prática da meditação o cliente se percebe no momento presente e nas sensações que o corpo produz pela experiência meditativa. Dessa forma, se potencializa a atenção como um todo, auxiliando na localização das sensações acerca do corpo, como esse corpo está no ambiente, focalizando nos órgãos específicos usados na respiração, percebendo o fluxo de ar que sai e que entra, trazendo a sua atenção usando a mente e seu corpo para estar o momento presente em sua totalidade e sentidos. Há um foco na concentração que não se encontra na performance do viver do cotidiano, pois nesse estado meditativo, ocorre um relaxamento associando processos do corpo e mente juntos, num recorte específico em um envolvimento integral, de acordo com o dado momento. Quando ocorre esse processo na meditação, a consciência se encontra em um estado mais suscetível e aberto para efeitos reflexivos dos conteúdos sentidos através da experiência meditativa, contribuindo para novos significados e potencializando a *awareness* (Sha, 2003).

Perls (1977) revela que a *awareness* também é a apreensão, com todas as possibilidades de nossos sentidos, da ocorrência do mundo dos fenômenos dentro e fora de nós. Esta apreensão se dá no presente, no aqui-e-agora. Mesmo quando lembramos de algo do passado, o lá-e-então, o ato de lembrar está se dando no presente. Embora a *awareness* seja sempre presente, o objeto dela pode pertencer a um outro tempo e espaço, segundo Yontef, (1998). Ainda segundo este autor, para que haja a *awareness* é necessário haver contato, embora possa existir contato sem que haja *awareness*. É através do contato que a relação com o mundo pode ser nutritiva, sendo ele o responsável pelas mudanças da pessoa e das experiências que ela tem do mundo (Polster & Polster, 2001, p.106). O contato ocorre na fronteira de contato, que é o ponto no qual a pessoa experiencia o "eu" em relação ao "não-eu". Embora a palavra fronteira possa sugerir a idéia de um lugar, não se trata disso. Fronteira de contato se refere à relação particular entre a pessoa e o meio, entre "eu" e "não-eu".

Na meditação se encontra a busca do conhecer e reconhecer a si, em consonância a sentimentos e sensações, fazendo um contato, criando uma ponte entre o espaço interno e externo, ou seja, um contato com o “eu” e “ não-eu”. Goleman (2005) discorre que o organismo não tem a aptidão em reconhecer as distorções desse contato devido os pensamentos distorcidos ou versão da realidade, a não consciência dos pensamentos adequados e forma ajustada de fazer esse contato. Em razão desta deficiência, a má interpretação causa efeitos negativos no corpo e no campo do viver e da existência e, em decorrência, leva à captação falha dos fatos. O homem pode prejudicar sua atenção, perdendo-a praticamente em tudo o que está



em contato, até mesmo com o momento presente. Por este motivo, suscita a meditação como veículo terapêutico e psicoterapêutico visto que tem como uma proposta de equilíbrio do corpo e mente de quem a pratica no momento presente. O movimento deste contato com corpo e mente gera um efeito de reconhecimento e uma amplitude de possibilidades de ser que anteriormente não eram conhecidas pela forma indevida do contato, que não é feito com consciência e assim não auxilia na *awareness* do organismo.

Na abordagem gestáltica dizemos que o funcionamento adequado da *awareness* é o campo da psicologia normal, qualquer perturbação será o campo da psicopatologia (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, p.viii). Para Perls, Hefferline e Goodman (1997, p.ix), "a formação de Gestalten completas e compreensivas é a condição de saúde mental e crescimento. A *awareness* estimula no cliente a ampliação dos sentidos e suas ações conscientes e não tão conscientes, tendo assim uma maior participação desse corpo e mente que se percebem nesse ambiente, promovendo o crescimento. Todo o contato pleno e autêntico com os sentimentos e entendimento dessa dimensão, desse sentir humanizado e os arranjos que as pessoas fazem para se autorregular advinda da meditação entra nesse processo de *awareness* e no estar aqui-agora, que são os conceitos chaves da abordagem gestáltica.

Na meditação, as pessoas são treinadas a prestar atenção nos seus processos internos da mente com o corpo e do corpo com a mente, trazendo informações sobre si para si mesmas que antes não tinham percepção. Na psicoterapia, abrimos um espaço para discutir e ter uma consciência do que é bom ou ruim, provindo desse discernimento reflexivo que a psicoterapia traz e provoca mudanças daquilo que a meditação trouxe a luz da consciência. Quando esses conteúdos são trazidos para a psicoterapia, trabalhamos com a tomada de consciência e a autodescoberta, potencializando junto com a pessoa essa consciência e o que pode surgir dela sem julgar, mas sim com acolhimento. A meditação auxilia essa imersão de percepção de nós mesmos, assim aprendemos mais sobre nós e somos mais conscientes em nossas observações e é aí que entra o papel do psicoterapeuta, que traz além dessa imersão profunda, uma versão de sentido para o cliente, o ajudando a perceber, ajustar o que precisa e trazer recursos antes desconhecidos (Naranjo, 2005). Em todo esse processo sobre a experiência de vivenciar a nós mesmos, nossas emoções, pensamentos e sentimentos sem julgamentos com quietude mental, ocorre uma riqueza de conteúdos munidos de certa clareza na psicoterapia pelo autocontato que o praticante faz, assim deixando o processo psicoterapêutico mais fluido e espontâneo.

Tenho observado que a meditação traz uma nova forma de performar o autocontato, no qual há um autoacolhimento que promove uma voz interna mais empática e sensível a partir deste novo contato. Esse autoacolhimento gera uma percepção mais amável de si mesmo,

contribuindo para uma tolerância maior, trazendo um equilíbrio nas relações com o ambiente e na tomada de decisões e escolhas com mais responsabilidade. As atitudes estão em processo de mudança pelo cultivo da tomada de consciência reflexiva e profunda que permite avaliar as metas e desejos, encontrando possibilidades de trilhar um caminho para agir de acordo com os seus verdadeiros valores a partir da *awareness*.

Relatamos acima a importância da meditação como um recurso psicoterapêutico que auxilia no processo de *awareness*, também foi observado a importância de ter uma consciência e possuir estratégias para caminhar com uma maior tomada de decisão da consciência a partir de uma prática meditativa juntamente com a psicoterapia. Abaixo trazemos mais reflexões sobre o que é o “aqui e o agora” da abordagem gestáltica e como podemos correlacionar esse conceito com a prática da meditação como recurso complementar à psicoterapia.

Ribeiro (1994) afirma que o “viver aqui e agora” e o “estar no aqui e agora” se configuram coisas diferentes. “Estar no aqui e agora significa” que este aqui e agora explica a relação que temos com a realidade de forma total, ou seja, o que nós vemos e o que nós percebemos pode ser explicado pelo agora, abrindo espaço para uma explicação e uma reflexão. No que se refere “ao viver aqui e agora” é uma forma de experienciar a realidade interna e externa e como ela acontece. Os sinais que uma pessoa está presente na experiência é a percepção aberta das alternativas e o senso de ter uma escolha dentre essas possibilidades, quando uma experiência é agradável fica fácil estar nela e desfrutar do que ela traz (Ribeiro, 1999).

Podemos encontrar algumas correlações do aqui e agora com a prática da meditação. Ao meditar, focamos nas sensações do corpo, em cada membro dele e com a respiração nos dirigimos a atenção a nós mesmos no momento presente e como dito acima, se adquire consciência do estado desse corpo. Durante a prática, nada mais importa do que se vivencia no aqui e o no agora. Adota-se uma atitude de observador de nós mesmos naquele instante trazendo a consciência todas essas sensações, às vezes acompanhadas de reflexões ou não, mas o foco está em vivenciar com todos os sentidos neste momento presente e o que nos oferece. A ampliação disso nos dá detalhes da forma como percebemos, o que sentimos e como somos afetados sem um julgamento ou alguma autocondenação, já que estamos na posição de apenas observar e não aferir conclusões sobre o tempo futuro ou passado, acrescenta Sha (2010).

Permite-se um espaço a tudo que vem na mente dentro do presente momento que estamos meditando, sem tentar deixar nada para fora, sem manipular a experiência do presente e nem compará-las com os padrões ideais de como deveria sentir. Ao permitir fazer isso, vamos dando espaço a nós mesmos deixando surgir o que vier, não se fixando em nada e retornando

com a respiração uma conscientização para o aqui e o agora, ambos no momento presente. Quanto mais se faz essa prática, há uma conciliação com a experiência de estar no presente, tanto no corpo e quanto na mente, ocorrendo uma mudança na nossa atitude ao presente. Logo, o estar presente se torna algo agradável e apreciamos mais a experiência com nossos sentidos ampliados de uma forma mais saudável, não dando espaço para hipóteses dedutivas acerca do futuro que está além do controle e percepção. Dessa apreensão, se foca no modo de ser da pessoa naquele recorte específico, do que a realidade é e clarifica os acontecimentos da vida, pois com a consciência se pode minimizar a dor e aumentar as alegrias e satisfações, conforme relata Shapiro (1987).

Em busca do conhecer e reconhecer a si, em consonância a sentimentos e sensações, Goleman (2005) discorre que o organismo não tem a aptidão em reconhecer o pensamento distorcido dos pensamentos adequados. Em razão desta deficiência, a má interpretação causa efeitos negativos no corpo e no campo cognitivo e, em decorrência à deficiência de captação dos fatos, o homem pode prejudicar sua atenção, perdendo-a praticamente em tudo o que está em contato, até mesmo com o momento presente. Por este motivo suscita a meditação como veículo terapêutico e psicoterapêutico visto que tem como uma proposta de equilíbrio do corpo e mente de quem a pratica. Tanto esse equilíbrio quanto desequilíbrio acontecem a partir do momento que se tem consciência. Tanto a psicoterapia e meditação são recursos potencializadores para esta tomada de consciência e da apreensão do momento do aqui e agora.

Assim buscamos entender como a abordagem gestáltica e a meditação enfatizam uma experiência direta com o momento presente, ampliando o potencial humano, integrando suas faculdades perceptivas através da *awareness* e auxiliando no processo de integração ao momento presente, ou seja, o aqui e agora. Podemos perceber que tanto a abordagem gestáltica e o pensamento oriental por detrás da meditação ajudam ao homem ocidental a se perceber, conscientizar de seus próprios conflitos internos e seguir rumo a uma existência regulada e saudável. Abaixo, trago uma analogia que nos ajuda a compreender esse processo de encontro, no lidar com o enfrentamento de psicopatologias que limitam o crescimento saudável do homem ocidental.

Welwood (2003) afirma que esse processo de tomada de consciência é como clarear a água lamacenta. A água é naturalmente pura e limpa, mas se houver alguma turbulência, pode fazer subir lama do fundo. Da mesma forma é nossa consciência essencialmente transparente e aberta, mas enlameada pelas turbulências dos pensamentos e das emoções conflitantes. Queremos clarear a água, não há nada que fazer para que ela se assente, nossa tendência é enfiar as mãos na água e querer fazer alguma coisa com a lama — lutar com ela, tentar alterá-la,

consertá-la, desinfetá-la, mas isso só produz mais lama. “Talvez eu possa me livrar da minha tristeza com pensamentos positivos e tristeza afunda mais e se cristaliza em depressão”. “Talvez eu possa expressar minha raiva e mostrar as pessoas como me sinto”. Isso espalha a lama por toda a parte. A água da consciência recupera sua transparência quando reconhece a lama como ela é, ou seja, quando reconhece a turbulência do pensamento e do sentimento como barulho ou estática, e não como a pessoa que somos. Ao pararmos de reagir a ela, o que só faz as coisas piorarem, a lama consegue assentar. .

Através dessa analogia, conseguimos entender o que se passa com a consciência ao meditarmos. A quietude mental nos faz entrar em contato com a consciência pura, como afirma o Cherng (2003) ao relatar o último passo a ser atingido pelo praticante da meditação taoísta. A psicoterapia se mostra de grande valor, pois juntamente com o psicoterapeuta se aumenta a percepção de si e o que podemos fazer com esses conteúdos que emergem da prática meditativa. Assim se desenvolve um relacionamento mais consciente conosco e com a nossa experiência, abrindo o coração e entendendo o que essa abertura nos traz e assim logramos estabelecer uma ligação mais completa com nosso ser. Welwood (2003) acrescenta que, quando nos relacionamos com nossos dragões internos, com a beleza e coragem, permanecendo presentes na experiência, algo se desperta dentro de nós e obtemos acessos a recursos ocultos antes não percebidos pela névoa escura que não nos permite vermos a luz em nós mesmos.

Com o fluxo de *awareness* mais livre, aberto, acreditamos, por exemplo, que a pessoa possa viver seu processo de autorregulação orgânica de modo mais fluído. Esse conceito, vindo de Goldstein e incorporado a abordagem gestáltica, nos aponta para uma relação de trocas organismo-meio como proposição. Segundo Patrícia Albuquerque Lima:

Goldstein definia a autorregulação orgânica como uma forma do organismo de interagir com o mundo, segundo a qual o organismo pode se atualizar, respeitando a sua natureza, do melhor modo possível. Este lidar com o meio pode se dar tanto através de reações de aceitação e adaptação a este, quanto também através de ações de rejeição e fuga do mesmo. Quanto à continuidade do sistema é ameaçada pelo contato com o meio, a retirada do contato é uma tentativa de adaptação do organismo. Esta noção de fuga, de resistência, como respostas também de equilíbrio, é claramente levada para o campo conceitual da Gestalt-terapia. (Lima, p.4, 2005)

Dessa forma, quanto mais sintonizado com a forma que percebo o mundo, quanto mais consciência eu tenho de mim, mais essa relação pessoa-mundo, me desloca na saúde. Tal fluidez me permite estar mais sintonizado com minha condição de me autorregular. Portanto, os benefícios desse aprendizado de meditar, impactam em todo um processo de vida que transcende qualquer adoecimento. Fluidez, clareza, movimento, são, para a abordagem

gestáltica um caminho de aproximação com o funcionamento saudável, contrapondo-se ao padrão de cristalização e interrupções que a neurose nos demandaria.

Assim, *awareness*, meditação e autorregulação organísmica podem ser parceiras naquilo que entendemos como saúde, sem entrar aqui no detalhamento dessa ideia em Gestalt visto que nessa abordagem elas não são entendidas como opostas, mais como partes de um todo, porém um todo dinâmico. Compreendemos, então, que a meditação é um recurso, uma possibilidade que muito se afiniza com a abordagem gestáltica.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apresentamos ao caro leitor ou leitora, uma pesquisa desafiadora, desde o seu início até o momento atual em que ainda somos atravessados pelos efeitos da pandemia. Nossa forma de ver o mundo e a forma como lidamos com o momento está sendo revista. Assim também os cuidados numa dimensão maior de saúde, pois a cada minuto, o respirar, que sempre foi uma coisa automática passou a ser temida e, infelizmente, por muitos não é mais possível.

Ser

atravessado pelos acontecimentos por essa realidade é um risco que a Teoria Ator-rede se apoia. Desta forma, trazemos a trajetória do pesquisador juntamente pelo seu desafio de pensar nessa temática por meio da virtualidade, pela falta do trabalho de pesquisa presencial e por se perguntar como seria a escolha e a prática das pessoas que faziam a meditação. Pesquisamos pessoas que tinham a prática da meditação antes da pandemia ou que iniciaram durante que foram acionadas pela rede de contatos do pesquisador. Com as narrativas colhidas pudemos apresentar como a meditação está sendo usada por essas pessoas, os impactos que estão tendo com essa prática e seus benefícios. Mas ainda assim, suscitam perguntas tais como: vão continuar escolhendo esta prática? Se sim, como e quais serão os impactos? Tais perguntas podem suscitar um convite para acompanhar a meditação enquanto escolha de autocuidado e recurso no enfrentamento da realidade pós-pandêmica.

Abordamos nesta pesquisa uma forma de prática que utiliza a respiração, a meditação e sua história, desde a China pela meditação taoísta Xin Zhai Fa, o Japão e o budismo, como também a Índia, com o hinduísmo com sua diversidade de práticas meditativas e contemplativas. No Ocidente, apresentamos a meditação dentro de um contexto cristão, judaico e por meio de pesquisa acadêmicas científicas de universidades ao redor do mundo. Por fim, na Universidade do Estado do Rio de Janeiro, onde o pesquisador se encontra desdobrando essa prática de autocuidado segundo Annemarie Mol e se apoiando na Teoria ator-rede. Além disso, trazemos uma perspectiva da abordagem gestáltica, que segundo Perls (1975) é uma abordagem concentrativa no fazer da psicologia enquanto clínica promovendo um auxílio para autorregulação e *awareness*.

Nesta pesquisa foi percebido como a meditação possui sua múltipla forma de performar enquanto recurso para enfrentar alguns efeitos do estilo de vida e tem sido recomendada no enfrentamento de muitas psicopatologias como depressão, ansiedade, estresse e no ambiente corporativo (Goleman, 1997). Assim, notamos a meditação e sua multiplicidade podendo ser performada de acordo com a necessidade do usuário. Isto pôde ser observado de acordo com as narrativas dos parceiros que foram colhidas. Nelas descrevemos desde a escolha da prática,

como a organização da rotina para implementar a meditação dentro do fazer do cotidiano e os efeitos para o enfrentamento da quarentena nesta pandemia em diversos países, devido a rede internacional do pesquisador.

Chegando ao fim, caro leitor ou leitora, como foi desafiador escrever esta pesquisa sob uma nova ótica de ver o mundo, assimilar formas de aprendizagens e escrita, antes um pouco desconhecidas ao pesquisador, mas com orientação, paciência e orientação entregamos um trabalho produzido em meio de perdas afetivas, caos político e sanitário, potencializando o uso de um recurso trazido na trajetória do pesquisador, o mesmo que precisou ser reinventado e ainda será muitas vezes para ser usado de acordo com a criatividade, necessidade, desejo e escolha do organismo que escolher a meditação como autocuidado.

## REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Z. (2003). **Comunidade em busca de segurança em um mundo hostil**. Espanha. Siglo XXI.
- BARROS, N. F. (2000). **Medicina Complementar: uma reflexão sobre o outro lado da prática médica**. São Paulo: Annablume
- BLACKBURN, S. (2001). **Pensar: Una incitación a la filosofía**. Buenos Aires. Editora: Paidós Ibérica.
- CANTER, P. (2003). **The therapeutic effects of meditation: The conditions treated are stress related, and the evidence is weak**. British Medical Journal, 326, 1049-1050. Canter, P.
- CASTIEL, L. D.; DIAZ, C. A. (2007). **A saúde persecutória: os limites da responsabilidade**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.
- CHERNG, W. (2008). **Meditação Taoísta**. Rio de Janeiro. Editora: Mauad.
- COLZATO, L S, et al., **Meditate to create: the impact of focused-attention and openmonitoring training on convergent and divergent thinking**. Front Psychology, 2012. 3: p. 3-5.
- COSTA, J. F. (2005). **Declínio do comprado, ascensão do consumidor; A personalidade somática de nosso tempo; Notas sobre a cultura somática. In: O vestígio e a aura: corpo e consumismo na moral do espetáculo**. Rio de Janeiro: Garamond, p. 131-241.
- DESPRET, V. (2011). **Leitura etnopsicológica do segredo**. Fractal: Revista de Psicologia. v.23 – n.1. Jan/Abril 2011.
- DUMONT, L. (1985). **O individualismo: uma perspectiva antropológica da ideologia moderna**. Rocco, Rio de Janeiro.
- EISLER, M. (2015). **The History of Meditation** | The Chopra Center. Disponível em: <http://www.chopra.com/ccl/the-history-of-meditation>. Acesso em 14/03/2020.
- FARRINGTON, K. (1999). **História Ilustrada da Religião**. São Paulo, SP. Editora Manole, 1999.
- GINGER, S., & GINGER, A. (1995). **Gestalt: Uma Terapia do Contato**. São Paulo: Editora Summus.



- GOLEMAN, D.(1999). **A arte da meditação : um guia para a meditação.** Domingos DeMasi. - Rio de Janeiro: Editora Sextante, 1999.
- GOLEMAN, D. (2005). **Inteligência emocional.** Tradução Marcos Santarrita. – Rio de Janeiro.
- HARAWAY, D., & GOODEV, T. N. (2015). Fragmentos: quanto como uma folha, entrevista com Donna Haraway. *Mediações*, 20(1), 48-68.
- JAIN, S., SHAPIRO, S.L., SWANICK, S., ROESCH, S. C., MILLS, P. J., BELL,I., & SCHWARTZ, G. E. R. (2007). **A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination and distraction.** *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21.
- J.C. ARIAS, PHD, DBA. (2008). **The effects of Meditation on Executives.** Performance in business Organizations, *Business Intelligence Research, Centre Journal*.
- LOFFREDO, A.M. (1994). **A cara e o rosto: ensaio sobre Gestalt terapia.** São Paulo. Editora Escuta.
- KABAT-ZINN. J. (2004). **Wherever you go there you are.** London: Piatkus Books.
- KOHN, L. 1989 "**Guardando o Um: Meditação Concentrativa no Taoísmo**", em Kohn (1989a), 125-158. Editora Vida.
- LATOUR, B. (2008). **Reensablar lo social: uma introducción a la teoria do ator-rede.** Buenos Aires: Manantial.
- LATOUR, B. (2004). **How to talk about the body?** The normative dimension of Science Studies. *Body and Society*, SACHE Publications, 2004.
- LAW, J. (2008). **On Sociology and STS.** *The 321 Sociological Review*, 56(4), 623-649
- LAW, J. (2009) **Collateral Realities.** Recuperado em 15 dezembro, 2020, de [http://heterogeneities.net/publications/Law2009C\\_collateralRealities.pdf](http://heterogeneities.net/publications/Law2009C_collateralRealities.pdf). Acesso em 20 de Janeiro de 2020.
- LAW, J. & Hassard, J. (Orgs.). (1999) **Actor Network o seu objeto.** Theory and After. London: Blackwell The Sociological Review.
- LEUNG, Y., & SINGHAL, A. (2004). **An examination of the relationship between Qigong meditation and personality.** *Social Behavior and Personality*, 32(4), 313-320.
- LIMA, P.V.A., (2005) **A Teoria Organísmica** Revista IGT na rede, V.2 (3)

- LUZ, M. T. (2005). **Novos saberes e práticas em saúde coletiva: estudo sobre as racionalidades médicas e atividades corporais**. São Paulo: Hucitec.
- LUTZ, RICARDO M. A. (2010). **Meditação para transformar o cérebro**. In: Revista *Mente e Cérebro*. A Ciência da Meditação. n. 270. São Paulo: Duetto, 2015.
- MAIA H. (2012). **Neurociências e desenvolvimento cognitivo**. Rio de Janeiro. Editora Artmed. Rio de Janeiro.
- MAINN, J. 1987. **A Palavra Que Vem do Silêncio**. São Paulo, SP. Editora: Paulus.
- QUADROS, L. C. T. (2011). A prática clínica individual como desdobramento e reverberação do coletivo. *Revista IGT*, V8. N. 14. 2011.
- MARTIN, J. R. (1997). **Mindfulness: A proposed common factor**. *Journal of Psychotherapy Integration*. London.
- MOL, A. (1998). **Lived Reality and the Multiplicity of Norms: a Critical Tribute to George Canguilhem**. *Economy and Society*, 27(2-3), 274–28
- MOL, A. (1999). **Ontological Politics: a word and some questions**. In J. Law & J. Hassard (Eds.). *Actor Network Theory and After* (pp.74-89). London: Blackwell - *The Sociological Review*.
- MOL, A. (2002). **The body multiple: ontology in medical practice**. Durham, NC: Duke University.
- MOL, A. (2008). **The logic of care: health and the problem of patient choice**. London: Routledge.
- MOL, A. (2010). **Care and its values**. In A. Mol, I. Care in practice: on tinkering in clinics, homes and farms (pp. 215-234). Bielefeld, Alemanha: Transcript ; Piscataway, NJ: Transaction.
- MOL, A. & LAW, J. (2003) **Embodied action, enacted bodies: the example of hypoglycemia**. no site da política <http://bod.sagepub.com/>.
- MOL, A., MOSER, I. & POLS, J. (Eds.). (2010) **Care: putting practice into theory**. In *Care in practice: on tinkering in clinics, homes and farms* (pp. 7- 26). Bielefeld, Alemanha: Piscataway, NJ: Transaction.
- MOSER, I. (2000). **Against normalisation: subverting norms of ability and disability**. *Science as Culture*, 9(2), 201-240.

- MOSER, L. (2006). **Disability and the promises of technology, technology, subjectivity and embodiment within an order of the normal**. Information, Communication and Society Pandora. Bauru, SP: 9(3), 370-392.
- NARANJO, C. (2005). **Entre meditação e psicoterapia**. Rio de Janeiro, RJ. Editora Vozes.
- MARIANETTI, O. & PASSMORE, J. (2009). **Mindfulness at work: paying attention to enhance wellbeing and performance**. In A. Lindley (ed.) Oxford Handbook of Positive Psychology and Work (pp189-200). Oxford, UK: Oxford University Press.
- MORAES, M. O. (2010). **PesquisarCOM, Política Ontológica e deficiência visual**, En: M. Moraes&V. Kastrup (Eds.), *O Exercício de ver e não ver: arte e pesquisa com pessoas com Deficiência visual* (pp.26-51). Rio de Janeiro: Nau.
- MORAES, M. O., & Quadros, L. C. T.(2020) **Ciência no feminino e narrativas de pesquisa:PesquisarCOM e a artesanaria na pesquisa in Pesquisas e Práticas Psicossociais**, 15(3), São João del-Rei, p-1-14.
- MORAES, M.C.R (2019). **Religião e Sociedade**. *Print version* ISSN 01008587 *Online version* ISSN 1984-0438. Rio de Janeiro Jan./Apr. 2019 Epub May 16, 2019.
- \_\_\_\_\_. (2007). **A reinvenção da acupuntura: estudo sobre a transplantação da acupuntura para contextos ocidentais e adoção na sociedade brasileira**. São Paulo: Dissertação de Mestrado em Ciências da Religião, PUC.
- \_\_\_\_\_. (2014), **Autocuidado e gestão de si: hábitos saudáveis na mídia impressa semanal**. São Paulo: Tese de doutorado em Sociologia, USP.
- \_\_\_\_\_. (2015), “**Na fronteira entre religião e ciência: a meditação na grande imprensa brasileira**”. *Anais do XIV Simpósio Nacional da Associação Brasileira de História das Religiões*. Juiz de Fora: ABHR, v. 14: 1618-1633.
- PERLS, F (1977). **Gestalt-terapia Explicada**. 7a. ed. São Paulo: Summus,1977.
- PERLS, F., HEFFERLINE, R., & GOODMAN, P. (1997). **Gestalt-terapia** (2ª.ed.). São Paulo. Editora Summus.
- POLSTER, E., & POLSTER, M. (2001). **Gestalt-terapia Integrada**. São Paulo. Editora Summus.
- QUADROS, L. C.T. (2011). **A construção artesanal do fazer clínico em Psicologia**. Tese de Doutorado, Programa de Pós-graduação em Psicologia Social da UERJ, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.
- QUADROS, L. C. T. (2011). **A prática clinica individual como desdobramento e reverberação do coletivo**. Revista IGT, V8. N. 14. 2011.

- QUADROS, L.C. T. (2015). **Uma trama tecida com muitos fios: o pesquisar como processo artesanal na Teoria Ator-Rede**. Estudos e Pesquisas em Psicologia. Rio de Janeiro. v.15 n.4 p. 1181-1200.
- RAKEL D. (2007). **Integrative medicine**. 2° ed. Rio de Janeiro, RJ. Editora Elsevier.
- RIBEIRO, J. P. (1994). **Gestalt-terapia: O Processo Grupal: uma abordagem fenomenológica da teoria do campo e holística**. São Paulo. Editora Summus.
- RIBEIRO, J. P. (1999). **Gestalt-terapia de Curta Duração**. São Paulo. Editora Summus.
- SHA, Z. G.. (2010) **Tao II: O Caminho da Cura, Rejuvenescimento, Longevidade e Imortalidade**. Nova York, NY: Simon & Schuster.
- SHAPIRO. L (2005). **Meditation and positive psychology**. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 632-645). New York: Oxford USA Trade.
- Shapiro, D. A. (1987). Implications of psychotherapy research for the study of meditation. In M. A. West (Ed.), The psychology of meditation (pp. 173–188). New York: Oxford University Press
- Shapiro, D. A. (1987). Implications of psychotherapy research for the study of meditation. In M. A. West (Ed.), The psychology of meditation (pp. 173–188). New York: Oxford University Press
- Shapiro, D. A. (1987). Implications of psychotherapy research for the study of meditation. In M. A. West (Ed.), The psychology of meditation (pp. 173–188). New York: Oxford University Press.
- SHAPIRO, L. (1987). **Implications of psychotherapy research for the study of meditation**. In M. A. West (Ed.), The psychology of meditation (pp. 173–188). New York: Oxford University Press.
- SCHAEFFER, K. (2009) **The Tibetan History Reader**. Matthew Kapstein. New York, 2013.
- SCHAEFFER, K. (2009) **The Tibetan History Reader**. New York, NY.
- TELLEGEN, T.A. **Gestalt-terapia**, 1986. [Palestra apresentada na Faculdade de Ciências Médicas de Botucatu, SP, 1986 e no I Seminário de Gestalt-terapia no Instituto Sedes Sapientiae, maio, 1986.
- WELLWOOD, J. (1983). **On psychotherapy and meditation**. In J. Wellwood (Ed.), Awakening the heart: East/West approaches to psychotherapy and the healing relationship (pp. 43-54). Boston: Shambhala.
- WILLIAMS, M. (2015). Atenção Plena. **Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro. Editora Sextante.

YONTEF, G. M. (1998). **Processo, Diálogo e Awareness: ensaios em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus.

YUTANG, L. (1981). **A importância de compreender**. Rio de Janeiro. Editora Globo.

ZINKER, J. (2007). **Processo Criativo em Gestalt-terapia** (M. S. M. Netto, Trad.). São Paulo: Summus.

### **Revistas eletrônicas**

Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/o-sucesso-dos-aplicativos-para-meditacao-no-isolamento/> Acesso em 11 de novembro, 2020.

Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/o-sucesso-dos-aplicativos-para-meditacao-no-isolamento/> Acesso em 11 de novembro 2020. Sabrina Brito Atualizado em 28 ago 2020, 11h56 - Publicado em 28 ago. 2020. Acesso em 10 de dezembro de 2021.

Disponível em: Grandes Empresas entram na onda bilionária do bem-estar. Jornal O Estado de S. Paulo (on-line), 09 out. 2006, seção economia / investimentos. Disponível em: Acesso: 07 abr. 2020.

Disponível em: <http://www.physiopilates.com/pilatesacao/artigos-interessantes/o-que-e-manter-se-saudavel.html> O que é manter-se saudável. Phisio Acesso em 09 de abril. 2020.

Disponível em: [http://www.educacaofisica.com.br/dicionario\\_mostrar.asp?id=615](http://www.educacaofisica.com.br/dicionario_mostrar.asp?id=615) Wellness. Portal da Educação Física. Acesso em 29 de maio de 2020.

## **ANEXO 1 – NARRATIVAS**

### **Estella – Psicóloga, Rio de Janeiro, Brasil**

No início da quarentena, em função da preocupação e de todo o contexto aflitivo e de preocupação eu deixei a meditação e várias outras práticas de lado. Eu retomei nesse mês, parece que precisei desse tempo para me reorganizar e me adaptar a essa nova rotina que se impôs. Costumo meditar, geralmente, de 10 a 15 minutos, uma ou duas vezes por semana e antes ou depois da meditação eu associo algum exercício de Yoga. Consigo sentir efeitos positivos da prática, como: maior concentração nas tarefas de trabalho e melhor qualidade de sono. Também consigo ficar mais aberta para resolver algumas demandas da minha casa ou do trabalho.

### **Marcelo – Professor de artes, Paraná, Brasil**

Para mim neste período de quarentena, a meditação tem sido um conforto já que me possibilita ficar atento a minha emoção e pensamentos carregados de ansiedade e antes que isso chegue num nível até patológico eu sento e presto atenção em minha respiração. Costumo fazer uma prática de meditação mais orgânica mesmo, baseada na respiração no baixo ventre e observação dos pensamentos que chegam e passam por minha mente, uma observação sem julgamento. Quando minha mente começa a divagar tento voltar a prestar atenção na minha respiração e dessa forma sinto que minha ansiedade e tensão diminuem.

### **Juliana – Terapeuta, Espírito Santo, Brasil**

A prática de meditação, pra mim, é um ato de amor e respeito. Amor próprio e respeito pelo corpo. Uma busca constante pelo equilíbrio e harmonia entre o corpo, os sentimentos e sensações e o ambiente externo. Nas Circunstâncias de vida atuais (pandemia) a prática de meditação se tornou uma estratégia positiva de enfrentamento do estresse, da raiva, da falta de contato social e das emoções negativas. Meditar permite que eu entre em contato comigo mesma. Um contato íntimo e profundo. Permite que eu experiencie sensações corporais únicas. Possibilita que eu tenha um encontro tão íntimo comigo a ponto de encontrar paz. Isso me dá energia para enfrentar os dias nublados e as noites cinzentas. Meditar é dar a si mesma a possibilidade de viver uma vida menos caótica e com mais serenidade.

### **Otavio – Psicólogo Clínico, Rio Grande do Sul, Brasil**

Sinceramente eu sempre tive uma relação complicada com a meditação. Sempre soube que me ajudava, mas nunca encontrava muito tempo ou disposição. Desde cedo fui diagnosticado com TDAH, o que reforça ainda mais a importância de exercícios que permitam um relaxamento. Atualmente eu faço uma sequência de meditações de um livro de *mindfulness* de Williams e Penman. São oito semanas as quais em cada uma delas há uma meditação específica e tu deves depois de fazer durante setes dias passar para a semana seguinte, eu não consigo fazer ininterruptamente mais que dois ou três dias, então estou há meses no áudio 1, hahahah. Mas sinceramente ele me faz bem, eu me sinto relaxado fazendo meditação e sei que se tivesse maior vontade poderia ainda ser melhor.

### **Lívia – Estudante, Rio de Janeiro, Brasil**

Minha prática meditativa durante o isolamento social tem sido tão inconsistente quanto o meu humor. Não há disciplina em meio às minhas emoções, nem tampouco no meu silenciar. Sento-me, respiro e observo a mente quando sinto vontade. Mais do que isso: sento-me, respiro e observo a mente por pura necessidade, ou por puro desespero. Às vezes quero só sentir. Ora sinto a angústia no peito, ora observo o subir desagradável pelo meu esôfago. Nada na quarentena é poético. Mas quase tudo é. Minha mente parece uma tela cinza com cores vivas e saltitantes respingadas aqui e acolá. Acho graça porque faz tempo que não escrevo e não consigo medir a presunção de cada palavra. Sou grata. Pela inconsistência e pela incoerência. Tem sido mais fácil meditar enquanto me movimento. Uma saudação ao sol, duas saudações ao sol, três. Cachorro olhando pra baixo, cachorro olhando para cima, respiro. Cobra, e uma lambida da minha cadela. Meia lua, duas lambidas e um sorriso. Não consigo não rir quando ela me faz cócegas. “Está tudo bem”, ela diz. Não diz, mas eu escuto. “Está tudo bem”. Pose da criança, respiro. Sento-me em uma posição confortável, apoio as mãos, respiro. Está tudo bem. Por fim, levanto-me. Caminho até o meu amor, peço um abraço. “Está tudo bem”, ele diz. E eu escuto. Escuto a respiração dele, escuto o bater pesado do seu coração, e então medito finalmente. Oro, medito, movimento, mas é só nas lambidas dela e no abraço dele que eu me faço presente.

### **Falk – Gerente de Hotelaria, Usedom, Alemanha**

Meditação, eu acredito que é boa para a alma, mas não dá nenhuma esperança, na verdade, quero dizer, de um futuro melhor. Mas há muitos benefícios, como: boa consciência quando você vive pela lei de Deus. É bom para o intelecto porque é um processo de aprendizado sem fim, sem medo do futuro, uma amizade íntima com Deus, uma visão mais objetiva dos eventos mundiais se incluirmos as profecias da Bíblia para este tempo. Na minha mente, eu acredito em Deus e penso na criação engraçada e perfeita quando estou na natureza contemplando, então fico com a mente positiva e isso tem me ajudado a aprofundar meu relacionamento com Ele através da meditação e contemplação da Criação dele.

### **Annie – Assistente social, Colorado, Estados Unidos**

Eu medito diariamente, até mais de uma vez ao dia. Isso me ajuda a relaxar e desligar durante o dia por curtos períodos (10 a 30 minutos) e à noite me ajuda a dormir. Quebrei minha perna há 2 meses durante a pandemia, então também ajuda no controle da dor no tratamento de recuperação. Isso me ajudou a lidar com o fato de ficar trancada nessa quarentena. Mas com a meditação, me sinto lá dentro da mente e imagino que estamos na praia ou em algum lugar legal, ajuda a relaxar a mente e dar um pause nos pensamentos. Meus filhos também usam e eles gostam muito.

### **Terrica – Dona de casa, Nova Iorque, Estados Unidos**

Isso me ajudou imensamente. Não somente sentar em meditação, mas percebendo a minha ansiedade e depressão, reconhecendo-as e então, em vez de ruminar, como costumava fazer, fico sentindo o momento e o que estou sentindo no presente. Se “estou com medo, entediada, solitária ou triste, fico focando nos sentimentos e emoções”. Aí eu digo a mim mesma que está tudo bem. Só precisa relaxar e estar aqui agora. E eu me concentro em como é esse agora. Então eu visualizo o meu redor, sinto as sensações, os sons e os cheiros. Dou um foco da atenção no vento, no sol, nas folhas, no canto dos pássaros, no cachorro perto de mim, seja o que for. Isso ajuda! Lutei contra a depressão crônica quase em toda a minha vida. Era do tipo que você não consegue levantar a cabeça, sabe... E tem sido menos opressivo com essa prática da meditação e foco no presente. Ainda acontecem alguns sentimentos de depressão, mas com a prática me sinto uma melhora rápida.



**Andrés - Estudante, Guadalajara, México**

A meditação tem me ajudado muito, porque no início da pandemia me senti muito sensível, todas as notícias me afetaram e chorei algumas vezes. Fiquei triste pelas pessoas que não tinham dinheiro, que não podiam trabalhar e também pelas pessoas que tiveram o COVID. Depois de meditar, comecei a me sentir melhor aos poucos. Bem, o que eu faço para meditar é colocar música na TV com sons de anjos, arcanjos e relaxo. Acendo incenso e me deito na cama pensando nas coisas que estou passando, sentimentos, pensamentos, tudo que se passa na minha vida naquele instante. É algo bom na minha vida porque me dá uma certa sensação de paz e tranquilidade e me ajuda a me conhecer mais. Ter minha mente certa tranquilidade e ouvir esses sons me faz relaxar e no dia a dia quando me sinto estressado tento respirar e lembrar da prática da meditação para relaxar. Me ajudou a dormir melhor de noite durante a pandemia.

**Tomaz – Estudante, Lisboa, Portugal**

O confinamento foi para mim um período de dura solidão. Uma das coisas que ajudou-me a manter o equilíbrio mental foi a prática da meditação. Algumas vezes por semana, normalmente pela manhã, esvaziava a minha mente, limpando os pensamentos nefastos e recentrando-me no que era realmente importante para mim. Foram esses curtos momentos de introspeção e de isolamento total do mundo exterior que me permitiram continuar a ver a vida de maneira positiva, mesmo nesta dura situação que vivemos hoje em dia. Acredito que a meditação seja algo de muito benéfico para qualquer pessoa, sobretudo em alturas como estas, nas quais estamos confrontados mais que nunca a nós próprios, e é fácil cair no ciclo vicioso da depressão. Foi para mim uma ferramenta essencial para lutar contra essas tendências.

**Imane - Pesquisadora em Câncer – Beirute, Líbano**

Eu medito diariamente no chuveiro por 15 minutos duas vezes durante o dia. No metrô por 15 minutos e antes de dormir por 15 minutos. Eu uso meditação guiada ou apenas visualizo sensações relaxantes para poder limpar minha cabeça de todos os pensamentos e não ter padrões

repetitivos. É relaxante e reconfortante durante esses tempos de pandemia poder encontrar calma e paz.

### **Octaviano - Educador Bilíngue – New Mexico, Estados Unidos**

Medito cerca de 7 minutos todos os dias em dias diferentes. Uso diferentes tipos de meditação. Em certas ocasiões uso apenas batidas binaurais, ou utilizo meditação guiada também. Emocionalmente me sinto mais equilibrado e centrado. Fisicamente fico muito mais revigorado e descansado para as atividades que se seguem. Claro que essas são respostas subjetivas, mas neurofisiologicamente ou eletroquimicamente falando, não tenho certeza, estaria mais do que feliz se pudesse me submeter a ressonâncias cerebrais para uma escala de avaliação do antes-depois da prática.

### **Beverly – Artista, New Hampshire - Inglaterra**

Medito há mais de 40 anos, diariamente, cerca de duas vezes por dia. Tenho 67 anos, sou artista e atualmente estou começando a ajudar outras pessoas com questões relacionadas a traumas. Minha formação inicial é em Aconselhamento. Medito cerca de 40 minutos a cada vez, começando com algumas respirações longas e depois parando na imobilidade. Aprendi que os pensamentos são apenas pensamentos, logo eles não podem ser apreendidos ou mantidos a menos que se continue um ciclo de pensamento. Eu não sou meus pensamentos e não os transformo em histórias nas quais acredito. Eu questiono o que surge, então deixo para lá. É algo a que devo prestar atenção? Nesse caso, faço isso após a meditação. Eu diria que o investimento na meditação durante este longo período de tempo silenciou muitos pensamentos, cessou as divagações intermináveis da mente e me trouxe a estar presente em tudo o que estou fazendo neste momento, momento após momento. Aquilo em que é necessário prestar atenção é olhado e então discernido. Não me preocupo ou fico ansiosa por nada mais, mas se algo preocupante surgir em minha vida, aprendi a examinar esses pensamentos e determinar se posso fazer algo que precise mudar alguma coisa. Se eu puder, eu vou; se eu não posso, então não me preocupo com isso.

### **Scott - Aposentado – Montana, Estados Unidos**

Tenho 62 anos. Sou aposentado, mas trabalhei como biólogo molecular e depois como advogado. Eu estou nos EUA Estou na bela Montana. Tive várias práticas de meditação nos últimos 40 anos. Minha prática inicial era a respiração do Chi. Esta prática está associada à arte marcial japonesa Aikido e é focada na respiração profunda enquanto se pensa apenas no fluxo de energia associado à respiração. Por cerca de dez anos, segui uma prática de meditação. Nos últimos dez anos, tenho feito o Tai Chi como uma forma diária de meditação. Gosto do movimento físico envolvido. Eu faço uma forma longa (15-20 minutos, bem mais de 100 movimentos). Não é possível completar os movimentos detalhados do formulário se minha mente estiver divagando. Se minha mente divaga, perco meu lugar na forma. Então, por necessidade, minha mente permanece no momento presente. Desde que me tornei um praticante sério do tai chi, percebi que é muito mais fácil manter a concentração em projetos e metas de minha vida. Como um benefício adicional, meu equilíbrio e flexibilidade aumentaram tremendamente. A meditação sentada geralmente faz alguma parte do meu corpo doer - geralmente minha bunda ou minhas costas. Portanto, o Tai Chi funciona bem para mim.

#### **Katherine - Terapeuta ocupacional ortopédica, Vancouver, Canadá**

Durante a pandemia, fortaleci minha prática do Budismo Mahayana com foco na meditação, reflexão, prática e ensinamentos budistas. Eu me esforço para meditar por pelo menos 20 minutos por dia, focando na interconexão e no bem-estar total em minha vida.

#### **Paula - Oficial de Casamento, Saskatchewan, Canadá**

A meditação me ajudou a não ir até o fundo do poço. Antes de aprender sobre meditação, eu costumava ficar com raiva ou chateada o tempo todo por causa de coisas pequenas. Eu não tinha paciência e estava sujeita a graves ataques de pânico. Agora eu sento! Eu sinto! Eu atravesso minhas emoções e medito sobre elas. Aprendi a controlar meu comportamento e humor por meio da meditação. Embora tenha demorado um pouco para chegar onde estou agora. Mas o efeito que isso teve em mim foi quase que imediato. Agora é como se fosse minha segunda natureza, algo comum para mim e apenas leva um minuto para respirar. A meditação me salvou de prejudicar a mim mesma e aos que me cercam.

#### **Jo - Dona de casa, Tauranga, Nova Zelândia**

A meditação definitivamente me ajudou, mantendo-me com os pés no chão quando a primeira parte de Covid me atingiu meu país. Eu sou da Nova Zelândia e quando o vírus chegou ficamos com medo, fomos ao supermercado e entramos em pânico. Nos sentimos restringidos para saber onde íamos e ter que anotar nossos nomes em todos os lugares que íamos, caso pegássemos o vírus ou tivéssemos espalhado. Tudo isso era medo e ideias baseadas no medo. Mas nos mantivemos atualizados nas informações e seguimos a maioria das regras estabelecidas pelo nosso governo e superamos os tempos. Assentar-nos e meditar no jardim ou na cama enquanto estava deitado ajudou-me a manter a calma. Olhar as coisas que estavam acontecendo, em um lugar tranquilo e entender o que estava acontecendo ao nosso redor. Também uma reflexão que apenas no desapego, às vezes e percebendo que mesmo que não saibamos e nos sintamos preocupados, ainda estamos de fato seguros e vamos ficar bem. Isso não quer dizer que eu não experimentei muito medo, raiva e frustração durante esse tempo também. Eu definitivamente senti, e bebi muito mais do que normalmente faria por puro bordem, mas ainda tendo essa ferramenta para me fazer refletir para me ajudar. Um aterramento ou pés no chão, uma consciência, um conhecimento, uma experiência, uma respiração e confiança no universo. A meditação me manteve conectada com tudo o que existe.

## ANEXO 2 – TERMO CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO VERSÃO EM PORTUGUÊS

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário (a), da pesquisa de mestrado intitulada ‘Meditação como prática de cuidado em tempos de Covid-19’ conduzida por Wilkens Barbosa, mestrando no Programa de Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro sob a orientação da Profa. Doutora Laura Cristina Quadros. Este estudo tem por objetivo colher narrativas acerca da prática da meditação durante a quarentena devido à pandemia de COVID-19.

Você foi selecionado (a) por se encontrar nos critérios de quem faz uso da prática da meditação mesmo antes da pandemia de Covid -19. Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo.

Esta pesquisa não acarreta riscos significativos a não ser sua expressão de conteúdos. Sua participação na pesquisa não é remunerada nem implicará em gastos para os participantes. Sua participação nesta pesquisa consistirá em fazer uma narrativa de no máximo 500 caracteres descrevendo como tem sido sua experiência com a prática da meditação durante a quarentena.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação. O pesquisador responsável se compromete a tornar públicos nos meios acadêmicos e científicos os resultados obtidos de forma consolidada sem qualquer identificação de indivíduos ou participantes.

Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua, e a outra, do pesquisador responsável e/ou coordenador da pesquisa. Seguem os telefones e o endereço institucional do pesquisador responsável e do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, onde você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação nele, agora ou a qualquer momento.

Contatos do pesquisador responsável: Wilkens Barbosa, aluno de pós-graduação do Programa de Psicologia Social da UERJ, bolsista pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES. Residente na Rua Santa Luisa 37, 402, telefone (21) 969942582, e-mail [lusomenks@gmail.com](mailto:lusomenks@gmail.com).

\_\_\_\_\_  
 Rubrica do participante

\_\_\_\_\_  
 Rubrica do pesquisador

Caso você tenha dificuldade em entrar em contato com o pesquisador responsável, comunique o fato ao Programa de Psicologia Social da UERJ pelo e-mail [pospsi@uerj.br](mailto:pospsi@uerj.br).

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa, e que concordo em participar.

Rio de Janeiro, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Nome do (a) participante: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome do (a) pesquisador: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

### **ANEXO 3 – TERMO CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO VERSÃO EM INGLÊS - INFORMED CONSENT FORM**

You are invited to participate, as a volunteer, in the Master's degree research entitled 'Meditation as a practice of care in Covid-19's times' conducted by Wilkens Barbosa, Master's degree student in the Program of Social Psychology at State University of Rio de Janeiro, under the guidance of Profa. Doctor Laura Cristina Quadros. This study aims to collect narratives about the practice of meditation during quarantine due to the pandemic of COVID-19.

You are selected because you fit the criteria of those who use meditation practice even before the Covid -19 pandemic. Your participation is not mandatory. At any time, you can withdraw from your participation and your consent. Your refusal, withdrawal or withdrawal of consent will not cause any damages to the research.

This research does not involve significant risks other than its expression of contents. Your participation in the research is not funded and there are not any expenses for the participants. Your participation in this research will consist of making a narrative of a maximum of 500 characters describing how your experience with meditation practice has been during the quarantine.

The data obtained through this survey will be confidential and will not be disclosed at the individual level, in order to ensure the confidentiality of your participation. The responsible researcher undertakes to make the results obtained in a consolidated manner publicly available in academic and scientific purposes without any identification of individuals or participants.

If you agree to participate in this research, please sign at the end of this document, which has two copies, one of which is yours, and the other of the researcher responsible or research coordinator. Below, you find the telephone numbers and the institutional address of the responsible researcher and the Research Ethics Committee - REC, so that you can answer your questions about the project and your participation in it, now or at any time.

Here, you can find suitable information regarding the researcher; Wilkens Barbosa, post-graduate student of Master's Degree Program of Social Psychology at UERJ, scholarship holder by the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel - CAPES. Address: Santa Luisa St, No 37, Ap 402, phone number +55 21969942582 and e-mail *lusomenks@gmail.com*.

---

Participant's signature

---

Researcher's signature

If you have any difficulty in contacting the responsible researcher, please inform the Program of Social Psychology at UERJ by the following *email [pospsi@uerj.br](mailto:pospsi@uerj.br)*.

I declare that I understand the objectives, risks and benefits of my participation in this research, and that I agree to participate.

Participant's name: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

Researcher's name: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

Rio de Janeiro, \_\_\_\_ of \_\_\_\_\_, 2020.

## ANEXO 4 – TERMO CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO VERSÃO EM ESPANHOL

### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted está invitado a participar, como voluntario, en la investigación de maestría titulada 'La meditación como práctica de cuidado en tiempos de Covid-19' a realizada por Wilkens Barbosa, estudiante de maestría en el Programa de Psicología Social de la Universidad Estatal de Río de Janeiro bajo la dirección de Profa. Doctora Laura Cristina Quadros. Este estudio tiene como objetivo recopilar narrativas sobre la práctica de la meditación durante la cuarentena debido a la pandemia de COVID-19.

Usted fue seleccionado porque cumple con los criterios de quienes usan la práctica de meditación incluso antes de la pandemia de Covid -19. Su participación no es obligatoria. En cualquier momento, puede retirarse de la participación y retirar su consentimiento. Tampoco su retirada de la pesquisa o retirada del consentimiento no causará ningún perjuicio.

Esta investigación no implica riesgos significativos aparte de su expresión de contenidos. Su participación en la investigación no es remunerada ni incurrirá en gastos para los participantes. Su participación en esta investigación consistirá en hacer una narración de un máximo de 500 caracteres que describa cómo ha sido su experiencia con la práctica de la meditación durante la cuarentena y aislamiento social.

Los datos obtenidos a través de esta encuesta serán confidenciales y no se divulgarán a nivel individual, para garantizar la confidencialidad de su participación. El investigador responsable se compromete a hacer públicos los resultados obtenidos de manera consolidada en los círculos académicos y científicos sin ninguna identificación de individuos o participantes.

Si aceptas participar en esta investigación, firme al final de este documento, que tiene dos copias, una de las cuales es suya y la otra del investigador responsable y el coordinador de investigación. Abajo se encuentran los números de teléfono y la dirección institucional del investigador responsable y el Comité de Ética de Investigación - CEP, así puedes responder sus preguntas sobre el proyecto y su participación en él, ahora o en cualquier momento.

Aquí se encuentran los datos de contactos del investigador responsable: Wilkens Barbosa, estudiante de pos graduación del Programa de Psicología Social en la UERJ, becado por la Coordinación para el Mejoramiento del Personal de Educación Superior - CAPES. Residente en Calle Santa Luisa 37, Dpto. 402, teléfono +55 21969942582 y el correo electrónico *lusomenks@gmail.com*.

---

Participante

---

Investigador

Si tiene dificultades para contactar al investigador responsable, informe al Programa de Psicología Social de la UERJ por correo electrónico a [pospsi@uerj.br](mailto:pospsi@uerj.br).

Declaro que entiendo los objetivos, riesgos y beneficios de mi participación en la investigación, y que estoy de acuerdo en participar.



Río de Janeiro, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Nombre del participante: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Nombre del investigador: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_