



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA CLÍNICA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E CULTURA

BRUNA REGINA ANDRADE E SOUZA

**A MEDITAÇÃO COMO SUPORTE PARA A PRÁTICA CLÍNICA DE
PSICOTERAPEUTAS**

BRASÍLIA

2023

BRUNA REGINA ANDRADE E SOUZA

**A MEDITAÇÃO COMO SUPORTE PARA A PRÁTICA CLÍNICA DE
PSICOTERAPEUTAS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura, do Instituto de Psicologia, da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Psicologia Clínica e Cultura.

Orientador: Prof. Dr. Jorge Ponciano Ribeiro.

Co-orientadora: Profa. Dra. Aline Ferreira Campos - Universidade Paulista (UNIP).

BRASÍLIA

2023

**A MEDITAÇÃO COMO SUPORTE PARA A PRÁTICA CLÍNICA DE
PSICOTERAPEUTAS**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO APROVADA PELA BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Jorge Ponciano Ribeiro – Presidente
Universidade de Brasília – UnB

Profa. Dra. Aline Ferreira Campos – Co-orientadora
Universidade Paulista – UNIP

Prof. Dr. Maurício da Silva Neubern – Membro Interno
Universidade de Brasília – UnB

Profa. Dra. Marta Helena de Freitas – Membro Externo
Universidade Católica de Brasília – UCB

Prof. Dr. Marcelo da Silva Araújo Tavares – Membro Suplente
Universidade de Brasília – UnB

Brasília, Julho de 2023

Dedico este trabalho aos meus pais,

Fonte de grande apoio e amor.

Raízes que me permitem voar!

Quando nos tornamos mais perspicazes e compassivos diante de nossas próprias dificuldades, espontaneamente sentimos mais ternura pelos outros seres humanos. Ao conhecer nossa própria confusão, ficamos mais dispostos e capazes para colocar a mão na massa e tentar aliviar a confusão dos outros. (Chodron, 2017, p. 58)

Agradecimentos

Ao longo destes anos de mestrado muitas pessoas passaram pelo meu caminho oferecendo suporte, ajudando a trazer novas ideias e contribuições. Eu gostaria de agradecer a todos que fizeram parte desta dissertação de alguma forma, seja direta ou indiretamente.

A começar, quero agradecer os meus entes queridos: meus pais, irmão, amigos e amigas e namorado. Sem sombra de dúvida que, sem vocês, nada disso teria acontecido! Obrigada pela parceria e suporte de sempre! Amo muito vocês!!

Também quero agradecer os professores que me possibilitaram chegar até este momento. Os professores da graduação e do programa da pós. Professores de outros cursos complementares. E, em especial, os professores que orientaram este trabalho: cada qual com seu método, sua didática e todo o amparo, carinho e orientações essenciais para essa construção. Obrigada professor Jorge e professora Aline!

Os meus agradecimentos se estendem também a comunidade acadêmica que fiz parte. Os colegas que conheci nesta jornada, as comunidades de estudo onde eu pude aprender mais sobre o budismo tibetano: O *Nalanda Institute for Contemplative Science*, O Centro de Estudos Budistas Bodisatva de Brasília (CEBB). A todos os pesquisadores que têm realizado esta aliança maravilhosa unindo ciência e meditação/espiritualidade. Também quero agradecer aos meus alunos, os que fizeram as disciplinas comigo e os que seguem até hoje em supervisão. É uma alegria poder aprender tanto com vocês!

A minha gratidão se estende também para os participantes desta pesquisa, entendidos, pelo método utilizado, como coautores deste trabalho, ou seja, fundamentais para a construção deste. Muito obrigada pela entrega e honestidade de vocês!

Agradeço também aos psicoterapeutas que já me acompanharam em momentos diversos ao longo da vida. Terapeutas muito competentes que foram, e ainda são, fontes de

inspiração, de suporte e de amorosidade tão importantes na minha jornada. Nesta mesma linha, como sou também psicoterapeuta, quero oferecer meus agradecimentos aos meus clientes, os que já passaram por mim e me deixaram boas memórias, algumas saudades, e os que seguem caminhando junto.

Obrigada a Deus pela oportunidade de viver. Aos anjos, as entidades espirituais, por acompanharem neste caminho. E obrigada você por abrir este trabalho!

Souza, B. R. A. (2023). *A meditação como suporte para a prática clínica de psicoterapeutas* [Dissertação de mestrado, Universidade de Brasília].

Resumo

Este trabalho foi elaborado a partir do questionamento sobre a possibilidade de suporte que a prática de meditação pode oferecer aos profissionais de saúde denominados psicoterapeutas. Considera-se estudos e pesquisas atuais que apontam para benefícios que a meditação oferece aos praticantes, tanto em termos de saúde física e psicológica quanto em habilidades de desenvolvimento de inteligência emocional, empatia, concentração, dentre outras. Foi realizada uma pesquisa com entrevistas semiestruturadas com cinco psicoterapeutas da abordagem gestáltica e utilizado o método da pesquisa qualitativa fenomenológica para a compreensão das experiências destes profissionais. A dissertação também conta com a aliança com a Gestalt-terapia enquanto abordagem psicológica e paradigma básico para o diálogo entre psicologia e práticas de meditação. Os resultados da pesquisa apontam para benefícios como desenvolvimento de maior presença no campo, a sensação de disponibilidade emocional para atendimentos, o cuidado com o outro em não projetar conteúdos pessoais, dentre outros. É demonstrada como a meditação pode ajudar em oferecer suporte a estes profissionais.

Palavras-chave: Meditação, Psicoterapeutas, Gestalt-terapia.

Abstract

This work was created from the questioning about the possibility of support that the practice of meditation can offer to health professionals so called psychotherapists. Current studies and research have been pointed out the benefits that meditation offers to practitioners. These surveys demonstrate how meditation can benefit the physical and psychological health of practitioners as well as skills in developing emotional intelligence, empathy, concentration, among others. Semi-structured research was carried out with five psychotherapists using the Gestalt-therapy approach and the phenomenological qualitative research method was used to understand the experiences of these psychoterapists. This work also has an alliance with Gestalt therapy as a psychological approach and a basic paradigm for the dialogue between psychology and meditation practices. The research results indicate that benefits such as the development of greater presence in the field, the feeling of emotional availability for assistance, care for the other in not projecting personal content, among others. These are some of the elements presented by the participants. It is demonstrated, therefore, how meditation can help to support these professionals.

Keywords: Meditation, Psychoterapists, Gestalt-therapy.

Lista de Tabelas

Tabela 1. Dados demográficos dos participantes.....	63
Tabela 2. Núcleos de Sentido (NS) Correspondentes ao Tema-Eixo 1: Prática de meditação	67
Tabela 3. Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 1 (NS1: Como aprendeu a meditar) do Tema-Eixo 1: Prática de meditação	68
Tabela 4. Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 2 (NS2: Métodos de meditação) do Tema-Eixo 1: Prática de meditação.....	71
Tabela 5. Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 3 (NS3: Frequência da prática) do Tema-Eixo 1: Prática de meditação	75
Tabela 6. Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 4 (NS4: Efeitos percebidos e motivação para meditar) do Tema-Eixo 1: Prática de meditação.....	79
Tabela 7. Núcleos de Sentido (NS) Correspondentes ao Tema-Eixo 2: Atuação profissional	86
Tabela 8. Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 1 (NS1: Experiências positivas) do Tema-Eixo 2: Atuação profissional	87
Tabela 9. Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 2 (NS2: Dificuldades vivenciadas) do Tema-Eixo 2: Atuação profissional.....	89
Tabela 10. Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 3 (NS3: Ajustamentos criativos do terapeuta) do Tema-Eixo 2: Atuação profissional	97
Tabela 11. Núcleos de Sentido (NS) Correspondentes ao Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica.....	100
Tabela 12. Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 1 (NS1: Benefícios percebidos) do Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica	101

Tabela 13. Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 2 (NS2: Aspectos desfavoráveis) do Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica 109

Tabela 14. Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 3 (NS3: Interações entre psicoterapia e meditação) do Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica.... 112

Lista de Apêndices

APÊNDICE A – Roteiro de Entrevista Semiestruturada	171
APÊNDICE B – Tabela do Método Fenomenológico (Exemplo/Modelo)	173
APÊNDICE C – Núcleos de Sentido e Unidades de Sentido dos Temas-Eixo 1, 2 e 3...175	

Sumário

Introdução	16
Formatação	20
Justificativa.....	20
Objetivos	21
Parte I - Revisão de Literatura	22
Capítulo 1 - Meditação	22
<i>O que Entendemos por Meditação na Atualidade</i>	<i>22</i>
<i>As Origens: Berços Históricos das Práticas de Meditação.....</i>	<i>30</i>
<i>Os Aspectos Espirituais da Meditação e as Indagações da Psicologia (Ciência Ocidental Moderna)</i>	<i>33</i>
Nem Todos Seguem o Mesmo Modelo de Ciência: A Gestalt-Terapia e as Influências Orientais.	37
Capítulo 2 - Ser Psicoterapeuta	41
<i>Quando o Cuidador Precisa de Ajuda.....</i>	<i>42</i>
Questões da Cultura.....	47
Transformando Conflitos em Oportunidades.	51
<i>Meditação Como Suporte.....</i>	<i>54</i>
Sair do Controle; Aceitação e Integração do Desconhecido.	54
Práticas de Auto-Suporte e o que a Autocompaixão Tem a Ver com Isso.	57
Parte II - Pesquisa em Campo	61
Metodologia	61
<i>Método Fenomenológico.....</i>	<i>61</i>
<i>Participantes</i>	<i>63</i>

<i>Critérios de Inclusão e Exclusão</i>	64
<i>Recrutamento</i>	64
<i>Instrumento de Coleta de Dados</i>	64
<i>Procedimentos</i>	65
<i>Aspectos Éticos, Riscos e Benefícios</i>	65
<i>Análise dos Dados</i>	65
Resultados	67
<i>Tema-Eixo 1: Meditação</i>	67
Núcleo de Sentido 1 (NS1): Como Aprendeu a Meditar.....	68
Núcleo de Sentido 2 (NS2): Métodos de Meditação.	71
Núcleo de Sentido 3 (NS3): Frequência da Prática.	75
Núcleo de Sentido 4 (NS4): Efeitos Percebidos e Motivação para Meditar.	78
Núcleo de Sentido 5 (NS5): Reflexões sobre Meditação na Contemporaneidade.	84
<i>Tema-Eixo 2: Atuação Profissional</i>	86
Núcleo de Sentido 1 (NS1): Experiências Positivas.	86
Núcleo de Sentido 2 (NS2): Dificuldades Vivenciadas.	88
Núcleo de Sentido 3 (NS3): Ajustamentos Criativos do Terapeuta.	96
<i>Tema-Eixo 3: Meditação e Prática Clínica</i>	99
Núcleo de Sentido 1 (NS1): Benefícios Percebidos.....	100
Núcleo de Sentido 2 (NS2): Aspectos Desfavoráveis.	109
Núcleo de Sentido 3 (NS3): Interações entre Psicoterapia e Meditação.	112
Discussão	116
<i>Tema-Eixo 1: Meditação</i>	117
<i>Tema-Eixo 2: Atuação Profissional</i>	129
<i>Tema-Eixo 3: Meditação e Prática Clínica</i>	141

Considerações Finais	158
Referências.....	161

Introdução

Conduzir um processo de psicoterapia demanda dedicação. É necessária uma atenção concentrada, uma disposição para ajudar e habilidades que, por vezes, podem até parecer como algo sobrenatural, como se os psicoterapeutas fossem, ou precisassem ser, dotados de alguma espécie de atributo sobre-humano. No entanto, somos apenas seres humanos comuns, na condição existencial de nos perguntarmos de onde viemos, para onde vamos, qual o sentido de nossa vida e darmos contas de nosso próprio caminho enquanto, ao mesmo tempo, buscamos oferecer auxílio a outras pessoas.

Como dar conta da própria vida, porém, e, ao mesmo tempo, ajudar na condução de vida de outros? Pesquisas contemporâneas demonstram que profissionais de saúde, como os psicólogos, têm apresentado níveis de *estresse* consideráveis (Figley, 2002; Neff & Germer, 2022). Isto chama nossa atenção quando pensamos a respeito desta profissão e foram algumas destas reflexões o ponto de partida para se pensar neste trabalho, que consiste em uma pesquisa qualitativa fenomenológica que busca compreender se, e como, uma prática contínua de meditação pode ajudar a dar sustentação para a prática clínica de psicoterapeutas.

Partindo de uma perspectiva da Gestalt-terapia enquanto abordagem psicológica, buscamos compreender como a literatura contemporânea vem abarcando o tema da meditação e promover diálogo na condução de uma pesquisa de campo que possui um caráter ético duplo: o primeiro, a considerar o cuidado com a profissão, o segundo, o sentido de refletir sobre o cuidado com o próprio profissional, em uma ética do cuidado.

Quando tratamos do cuidado, também cabe apresentar que a abordagem psicológica central deste trabalho – a abordagem gestáltica – compreende o psicoterapeuta como ser-no-mundo (Ribeiro, 2012). Por isto, um enfoque foi dado para a compreensão de aspectos culturais, situando o diálogo para além de uma visão individualista, compreendendo o psicoterapeuta como pertencente a uma comunidade. Nisto, também cabe apresentar que

consideramos uma visão de mundo que o apresenta como permeado de antagonismos e aspectos conflitantes que podem gerar adoecimentos dos mais diversos aos seus integrantes. Tais aspectos abarcados neste trabalho incluem a desconexão do ser humano com a natureza e consigo mesmo (Ribeiro, 2009), a consequente dificuldade nos relacionamentos humanos (Cardella, 2015), dentre outros.

Sendo assim, partimos também de uma concepção humanista sobre o psicoterapeuta, que, enquanto parte de um todo maior (mundo), não poderia estar fora de todas as influências e incongruências destes tempos. Partimos de uma compreensão de que os psicoterapeutas, como os seus clientes, também são passíveis de erros, de julgamentos precipitados, de dores, conflitos e podem, inclusive, vir a reproduzir discursos advindos de ideias e sistemas culturais adoecedores (Ribeiro, 2013). Neste sentido, situamos o terapeuta na sua humanidade essencial e propomos um cuidado com o profissional, tanto quanto o cuidado com a sua atuação e condução profissional e ética, como o cuidado com a sua saúde.

No que tange a proposta da meditação enquanto prática de apoio, consideramos um rol de pesquisas na contemporaneidade, advindas de abordagens diversas. Nestas, identificamos benefícios consideráveis que a meditação pode oferecer para os profissionais de saúde, tanto ao que diz respeito a sua atuação clínica, enquanto técnica e condução (Bennet-Levy, 2019; Bibeau et al., 2020; Shireen et al., 2022), como também pesquisas que apontam para os altos índices de adoecimento destes profissionais em atuação e a prática de meditação como possível aliada (Conversano et al., 2020; Lomas et al., 2019; Neff & Germer, 2022).

Também situamos que os índices relativos ao adoecimento físico e psicológico dos psicoterapeutas podem ser explicados pela alta demanda emocional que exige a prática clínica junto ao sofrimento humano (Figley, 2002; Ribeiro, 2013; Tobón-Restrepo, 2022). Este elemento aponta como um possível fator de predisposição ao desenvolvimento

adoecimentos físicos e psicológicos destes profissionais. Refletimos, com isto, na importância da criação e do desenvolvimento de medidas protetivas para o cuidado com os psicoterapeutas.

É possível constatar um número acentuado na literatura contemporânea que têm apontado que a prática da meditação pode ser uma proposta positiva junto ao cuidado com a saúde e o combate a diversas formas de adoecimento. Quando consideramos o profissional de psicologia clínica, pesquisas demonstram que a prática da meditação pode auxiliar a promoção de melhor qualidade de vida (Bennet-Levy, 2019), aprimoramento da inteligência emocional (Jiménez-Picón et al., 2021), melhoria no relacionamento interpessoal (Khoury et al., 2020), desenvolvimento de resiliência frente a adversidades (Loizzo, 2018), apoio no combate a estados de humor, tais como a ansiedade e a depressão (Lomas et al., 2019), dentre outros.

Ademais, pesquisas também demonstram que a meditação pode auxiliar no desenvolvimento de aspectos essenciais ao psicoterapeuta, como a melhoria na escuta, na empatia e nos relacionamentos interpessoais (Bambling, 2010; Bibeau et al., 2020; Khoury et al., 2020). Com tantos aspectos favoráveis, é natural refletir sobre a prática da meditação, proposta deste trabalho, que considera a importância de uma reflexão sobre aquilo que se faz e que se atenta para autocuidado enquanto elemento fundamental a vida.

Consideramos também relevante apresentar que a construção deste trabalho não se deu de forma arbitrária, senão surge da inquietação e experiência da autora que, enquanto psicoterapeuta, sentiu a necessidade de lidar com dificuldades vividas em consultório. Foi este o período em que a autora reencontra a meditação como prática de apoio fundamental para atravessar questões desafiadoras que parecem pertencer a profissão. Através do Yoga, do Reiki, do *Tai Chi Chuan*, da meditação da atenção plena, da meditação budista, dentre outras,

o que, também, mobilizou a perspectiva de incluir uma diversidade de práticas meditativas para a exploração neste trabalho.

Assim, este movimento de autocuidado, que apontou trazer benefícios tão surpreendentes, fez aflorar o interesse em busca de compreender mais a fundo este fenômeno da meditação como prática de suporte para a saúde e para a atuação clínica do profissional em psicoterapia. A hipótese inicial estava relacionada, assim, à proposta de que, ao cuidar de si mesmo, o profissional pode ter benefícios, também, na sua disposição clínica, favorecendo o processo psicoterapêutico (Bennett-Levy, 2019). Em contramão, a ideia de que um profissional adoecido tem pouco a oferecer, em termos de saúde, para seus clientes.

Para a realização deste estudo, buscamos conhecimento advindo das filosofias orientais em consonância aos achados das pesquisas científicas ocidentais contemporâneas. Encontramos na neurociência proeminente base e fundamento para compreender os benefícios das práticas meditativas. Entretanto, nos deparamos com carências na literatura atual no que diz respeito à psicologia humanista fenomenológica, especialmente no cenário brasileiro (Pereira, 2021). Assim, desenvolvemos uma proposta de pesquisa que visa compreender a meditação como um instrumento de apoio para aspectos emocionais e éticos, que possam auxiliar o psicoterapeuta na promoção de saúde e a consequente melhoria na sua capacidade de escuta, presença e disponibilidade.

Isto nos permite afirmar que a busca deste trabalho esteve em compreender, através de estudo e pesquisa, como a meditação pode auxiliar o psicoterapeuta e conseqüentemente a outros que vierem a ter contato com ele, seus clientes. Esta hipótese vem sendo apontada por pesquisas contemporâneas, especialmente em âmbito internacional nos últimos anos (Aggs & Bambling, 2010; Bennett-Levy, 2019; McCollum, & Gehart, 2010). Tais pesquisas apresentam que componentes de adoecimento que podem ocorrer ao psicólogo quando no

exercício de sua profissão podem ser auxiliados pela prática meditativa, o que auxilia tanto a si mesmo como também na condução profissional.

Formatação

O formato desta dissertação está constituído da seguinte maneira: primeiramente será apresentada a revisão de literatura (Parte I), contemplando aspectos relativos a meditação (Capítulo 1), o exercício profissional (Capítulo 2) e a articulação entre ambos (Capítulo 2). Em seguida, será apresentada a Parte II, onde será contemplada a pesquisa em campo, o método empregado, os Resultados da pesquisa e a consequente Discussão, aliando teoria e prática.

Neste momento, seguimos na Introdução, apresentando a Justificativa para a relevância deste trabalho em âmbito acadêmico, e os objetivos – geral e específicos – deste trabalho:

Justificativa

A relevância da prática da meditação para a melhoria no desenvolvimento humano e na promoção de saúde vem sendo amplamente estudada nas últimas décadas. Estudos apontam que pesquisas no campo das ciências da saúde envolvendo a meditação têm surgido com acentuada proeminência especialmente a partir do ano de 2010 (Goleman & Davidson, 2017). A manifestação destes estudos acontece, no entanto, ainda de forma tímida no cenário brasileiro (Pereira, 2021). Espera-se que este trabalho venha incentivar a expansão deste campo nacional e somar também a outros estudos.

Partimos de uma compreensão sobre a meditação enquanto prática milenar advinda de cenários religiosos e espirituais, que dialoga com as filosofias de base da Gestalt-terapia (Ribeiro, 2012; Veras, 2013). Assim, ocupamo-nos de compreender a meditação dentro de

uma perspectiva mais global, compactuando com uma visão de totalidade, dentro de uma perspectiva que busca contemplar experiências subjetivas reais advindas do campo do vivido das pessoas (Giorgi & Sousa, 2010).

Partimos, também da compreensão de que, como qualquer profissão que demande estudo e empenho, também o terapeuta exerce o seu ofício através de um esforço contínuo que demanda dedicação, experiência, prática e aprendizagem. Entendendo também que a forma do psicoterapeuta, enquanto pessoa, de experimentar a si e o mundo integra na sua prática (Ribeiro, 2012, 2013). A partir disto, propomos um olhar que busca cuidar da prática deste profissional, da sua saúde e do seu ofício. Centrado na perspectiva ética do cuidado, de si mesmo e de outros.

Objetivos

O objetivo geral deste trabalho é compreender *se e como* uma prática contínua de meditação por parte do psicoterapeuta pode dar suporte para a sua saúde e atuação clínica na perspectiva da abordagem psicológica da Gestalt-terapia.

Os **objetivos Específicos** estão apresentados em três categorias:

1. Apresentar a prática de meditação a partir de possíveis metodologias e benefícios;
2. Compreender aspectos clínicos relacionados à profissão a partir da leitura da abordagem gestáltica e na visão dos próprios psicoterapeutas;
3. Investigar a relação entre as práticas meditativas e o suporte para o exercício profissional psicoterapêutico e como os psicoterapeutas experimentam esta relação.

Parte I - Revisão de Literatura

Capítulo 1 - Meditação

O tema deste Capítulo é a Meditação: apresentada em primeiro momento a partir de uma perspectiva singular – a meditação – mas dotada, porém de uma variedade de estilos, de formas de se praticar, e sustentada, ainda, por paradigmas diversos, de tal modo que, por vezes a ela será remetida, neste trabalho, um viés de pluralidade: as práticas de meditação.

Estas práticas milenares, que vem sendo pesquisadas e aplicadas no campo de estudos científicos com bastante proeminência na atualidade (Goleman & Davidson, 2017), ganham aqui, mais um olhar, que busca compreendê-las tanto nas suas origens quanto na presente modernidade. A respeito disto, cabe apresentar que existe uma espécie de ponte entre as práticas meditativas advindas das tradições religiosas – berço destas práticas – e aquilo que se entende, nos dias atuais, a respeito da Meditação. Esta ponte, que permite que ambas as concepções se aproximem, evidencia também o fato de que ambas se localizam, em origem, em locais diversos. De igual modo, erros de compreensão interculturais podem ocorrer (Walsh & Shapiro, 2006).

Situamo-nos no caminho do *entre*, na busca por compreender aspectos que se articulam com essas duas prerrogativas: ciências ocidentais e filosofias do oriente. Para tal, apresentaremos os afastamentos e as aproximações entre meditação e Psicologia enquanto campos de saber. Tomando a pesquisa deste trabalho como base, propomos um caminho de interlocução entre estes dois paradigmas e apontamos estudos e pesquisas que demarcam propostas de diálogos.

O que Entendemos por Meditação na Atualidade

Muito se diz acerca das práticas meditativas nos dias atuais. Elas estão presentes em contextos diversos: em cursos de aperfeiçoamento, instituições religiosas, escolas, empresas,

workshops de fim de semana, ONGs, redes sociais, enfim, uma diversidade de cenários sociais. Mas o que é, de fato, a meditação?

A popularidade das práticas meditativas traz o desafio de categorizar o que estamos tratando por práticas meditativas. A grande variabilidade de métodos de meditação por si só já dificulta a compreensão deste objeto de estudo. Soma-se a isto a presença da prática em uma diversidade de setores, tornando o encontro de uma perspectiva única a respeito das práticas meditativas, uma tarefa difícil na atualidade (Nash et al., 2013).

No campo das ciências da saúde cabe apresentar que, em uma perspectiva moderna, a meditação tem sido assunto divulgado não somente pelas mídias e pelos movimentos culturais, como também vêm sendo estudada e pesquisada com acentuada ênfase em âmbito científico. Como a busca de um cientista consiste na investigação de determinados objetos de estudo, se torna presente o desafio que trata da busca pela compreensão daquilo que se entende por meditação. Em outras palavras, na busca por categorizar aquilo que estamos considerando como meditar (Nash et al., 2013).

A diversidade e a popularização da prática meditativa dos dias atuais nos conduzem, também, a outros questionamentos tais como: será se, o que se entende, hoje em dia, por meditação está acompanhando as propostas originárias? Se não, quais seriam estas diferenças e qual a relevância disto para um estudo científico?

Estamos deste modo, buscando compreender sobre o que vêm sendo entendido acerca da meditação na atualidade e como ela se manifesta, compondo o caráter fenomenológico-existencial da Gestalt-terapia (Ribeiro, 2012). Começamos a busca por responder a estas perguntas com a constatação de que a variabilidade dos modos de se praticar a meditação influencia em elementos práticos como a regularidade da prática, os tipos de exercícios que são realizados, sua forma e conteúdo, e também em aspectos mais subjetivos, como o esforço

dedicado pelo praticante, os efeitos percebidos e a motivação em praticar. Ou seja, aquilo que *é* vai impactar no *como*.

Também é importante situar que alguns elementos compreendidos como essenciais dentro de uma parte da literatura de base a respeito das práticas meditativas (Kabat-Zinn, 1996, 2013; Ricard, 2019) vêm se apresentando de forma mais variável na contemporaneidade. Algo que se nota na cultura contemporânea é o foco de um conjunto de práticas meditativas para os benefícios em termos cognitivos que a prática tem a oferecer (Moraes, 2019). Nesta perspectiva, a prática meditativa pode ser concebida apenas como uma prática de ‘ginástica cerebral’, como apresenta Moraes (2019). Como uma atividade que traz benefícios para sistemas cognitivos, como a melhora na atenção, na memória, na concentração, diferentemente de uma perspectiva oriental, que compreende a meditação como uma prática de desenvolvimento humano global e de outras potencialidades para além dos sistemas meramente cognitivos (Moraes, 2019; Shonin et al., 2014; Trungpa, 1973).

No oriente, assim como nos dias atuais, há muita variabilidade de práticas meditativas. Assim como também a consideração de que a meditação ajuda no desenvolvimento de capacidades cognitivas como atenção, concentração e memória. A diferença para as concepções ocidentais é que estes benefícios não são compreendidos como um fim último (Shonin et al., 2014). No budismo tibetano, por exemplo, o desenvolvimento destas capacidades mais cognitivas é compreendido como sendo apenas um dos oito passos que o praticante precisa desenvolver para alcançar o objetivo último – que no caso desta escola de meditação se relaciona a eliminação do sofrimento através do alcance de um estado denominado por iluminação (Ekman et al., 2005; Shonin et al., 2014).

Neste sentido, o fato de a pessoa escolher por uma prática de *shamata*¹, *Yoga ou Tai Chi Chuan* não se constitui necessariamente como uma questão de qualidade, se é ou não uma prática meditativa. Do mesmo modo, se a pessoa desenvolve uma prática de meditação através de uma *sangha*² ou por um professor de Meditação *Mindfulness* ou ainda por aplicativos virtuais, não se constitui como um indicativo fiel de desarticulação com as práticas originárias. Isto se trataria mais de uma afinidade pessoal, como a escolha de uma abordagem teórica realizada por um psicólogo. O que demarca a diferença nestes modos de se meditar nos dias atuais para as suas origens parece, de acordo com a literatura, mais associado a questões de cunho subjetivo, relativos à cultura, e em especial ao choque cultural entre mundo ocidental e perspectivas do oriente (Walsh, 1989).

De fato, em um estudo histórico, é possível contemplar que foram exatamente as diferenças entre filosofias orientais e filosofias do ocidente, os aspectos que geraram maior resistência para o diálogo entre ciências ocidentais e práticas de meditação (Walsh, 1989). Mesmo quando a meditação já se configurava como atividades relativamente popularizadas na cultura, em meados da década de 60, e que cientistas da época tentavam estudá-la, foi encontrada uma forte resistência no campo científico para abarcar tais estudos (Goleman & Davidson, 2017). Esta divergência não impediu, finalmente, o intercâmbio entre ambas, décadas mais tarde, mas fez com que ele viesse com maior demora.

No entanto, na atualidade, o atual processo de globalização que o mundo passou a vivenciar a partir da Guerra fria, com a nova ordem mundial, aponta ter atuado de modo tão favorável para promover estes diálogos que alguns autores chegaram a considerar a tendência de alguns setores caminharem para um processo de “orientalização do ocidente” (Campbell,

¹ Meditação em *Shamata*: é uma prática originária de tradições antigas de práticas contemplativas orientais, como o Budismo Tibetano (Nash et al., 2013).

² *Sangha*: se refere a comunidade de praticantes, ou “comunidade de pessoas no caminho espiritual” (Trungpa, 1973, p. 32).

1997) – que é quando um conjunto de pessoas começa a compreender a realidade a partir de novos parâmetros, no caso, das culturas orientais (Caes, 2009).

No campo das pesquisas científicas, a partir do ano de 2010 também se constata o início de uma grande onda de pesquisas a respeito das práticas de meditação (Goleman & Davidson, 2017), especialmente em estudos da neurociência e no campo das ciências da saúde. Este intercâmbio exigiu, contudo, formatações próprias a fim de considerem a elegibilidade do estudo de acordo com os paradigmas mais vigentes das ciências ocidentais. Uma destas formatações se refere a busca pela categorização destas práticas. Em outras palavras, na busca de compreender o que são estas práticas das quais estamos nos referindo como meditação (Nash et al., 2013).

A categorização das práticas meditativas, porém, como mencionado anteriormente, traz alguns desafios, que residem na complexidade de abarcar um ponto em comum diante tamanha variabilidade de métodos e enfoques filosóficos (Nash et al., 2013). Neste trabalho, fizemos a opção de trazer a perspectiva de autores que apontam dialogar mais com o enfoque epistemológico da abordagem gestáltica. Dentre eles, citamos a proposta de Walsh e Shapiro (2006) que propõe uma classificação para as práticas meditativas em que elas sejam divididas em três categorias: a primeira, que trata a respeito do tipo de atenção que é orientada na prática – se a atenção é focada em um único objeto ou em diferentes objetos e estímulos; a segunda trata da relação do praticante com a prática – se há interferência pessoal dele no processo ou se é apenas um exercício de observar o que acontece, e a terceira, contempla o objetivo da prática – se está vinculada ao alívio de algum sintoma (por exemplo), ou relacionado com algum objetivo mais generalista, como desenvolver o autoconhecimento.

É possível observar que a busca pela categorização das práticas meditativas perpassam por aspectos da cognição, com enfoque para aspectos da atenção. Nota-se isso em Walsh e Shapiro (2006) e também na proposta de Goleman (1996) que, por sua vez,

concentra em duas categorias mais simples: se é uma prática concentrada em algum objeto, se segue um fluxo de consciência (não intencional) ou se é uma prática que integra a ambas³. Com isto, percebe-se a importância que tem sido dada para os aspectos cognitivos, os benefícios das práticas para este desenvolvimento, como apresentado nos parágrafos anteriores.

Outro ponto que se refere ao diálogo entre práticas meditativas e pesquisas científicas reside na influência de uma modalidade em específica no campo dos estudos e pesquisas sobre meditação. A maior parte dos autores que pesquisam acerca das práticas de meditação atualmente está vinculada à prática de meditação *Mindfulness*, incorporada no âmbito científico através do trabalho influente do médico norte-americano John Kabat-Zinn (1996, 2003) que desenvolveu um programa para redução do estresse⁴ (Kabat-Zinn, 2013). A respeito disto um ponto interessante para este trabalho de compreender é que o programa de Kabat-Zinn (1996), embora proponha, a princípio, uma modalidade científica de prática meditativa, ela advém da tradição religiosa milenar do Budismo, que é considerada como um dos berços de grande parte dos métodos de meditação. A meditação *Mindfulness*, como esclarece o próprio Kabat-Zinn (1996), se localiza no coração das práticas budistas.

A influência da filosofia budista no método de meditação *Mindfulness* é tamanha que é, inclusive, possível identificar que elementos que se encontram presentes em outras vertentes meditativas estão presentes no *Mindfulness*, tais como: o exercício de se familiarizar com o estado de atenção concentrada, a dinâmica de isenção dos julgamentos, a prática da não reatividade da experiência (Kabat-Zinn, 1996, 2013). Ou seja, encontramos na Meditação *Mindfulness* um ponto em comum que nos permite compreender a meditação a partir de uma visão integrada. Talvez, por isto, a escolha desta modalidade.

³ Em outro momento, o autor sugere separações mais minuciosas, contemplando diversas metodologias dos quais denomina por “vias de meditação” (Goleman, 1996).

⁴ O programa de Redução do Estresse Baseada na Atenção Plena (MSBR) é o programa desenvolvido por Kabat-Zinn (2013), para tratar adversidades de saúde e que vêm sendo incorporado em muitas práticas, estudos e pesquisas na contemporaneidade.

Existe, porém, algumas críticas à proposta do *Mindfulness* na atualidade, como a perspectiva de ela ser utilizada apenas como ginástica cerebral (Moraes, 2019) – mencionada anteriormente. Esta e outras críticas no campo (Loizzo et al., 2009), se referem ao uso da meditação *Minfulness* como aliada para questões que podem ser mais restritivas do que, de fato, promotora de saúde. Por exemplo, através de um discurso produtivista, quando se espera que a pessoa consiga atender necessidades de um sistema desumanizado que gera doenças. Assim, como também limitante no que se refere às propostas originárias – como, por exemplo, no entendimento de que a meditação pode vir a auxiliar na capacidade de memória, quando existem muitos outros benefícios e motivações que não estão sendo compreendidas (Moraes, 2019).

As críticas atuais a respeito das práticas de meditação fazem sentido quando observamos a forte influência das Neurociências no estudo da meditação *Mindfulness*. A aliança que desenvolvida atende um modelo de ciência que nem sempre se articula a outras perspectivas dentro do próprio campo científico (Loizzo et al., 2009). Assim, se por um lado, o vínculo da Meditação com o campo da Neurociência permitiu a ampliação dos estudos e pesquisas, por outro lado, segue a marginalização de práticas que não se adequem a este modelo específico (tema alavancado, inclusive, até mesmo por neurocientistas, como o caso do estudo).

Essas questões referentes à adesão do campo científico serão problematizadas neste trabalho um pouco mais adiante. Por hora, o que é importante apenas mencionar o fato de que é possível observar que Kabat-Zinn (1996, 2003, 2013) preserva muitos dos parâmetros budistas e apresenta a meditação *Mindfulness* como um estilo de vida, diferentemente de uma mera técnica a ser implementada. Os desvios e as rupturas com as propostas apontam, deste modo, serem relativos à própria cultura e a um modelo de ciência que tendeu a privilegiar certas bases epistêmicas.

Outro ponto que é suscitado neste trabalho quando contemplamos a divergência entre filosofias orientais e ciência moderna – e que influenciam no modo como, enquanto cientistas, compreendemos a meditação – se refere à tentativa de negação de elementos que por longa data foram considerados essenciais para as práticas meditativas, como a dimensão da espiritualidade. Desbordes et al. (2014) apresentam que um elemento presente em grande parte das práticas meditativas é a equanimidade, da qual se relaciona diretamente a aspectos espirituais e religiosos. Isto por que a equanimidade, que consiste na prática de observação sem julgamentos, é compreendida enquanto um valor, dentro de abordagens espirituais – enquanto qualidade que permite o praticante não atuar com as emoções negativas (Trungpa, 1973).

Assim, o perigo de separar por completo as práticas meditativas da espiritualidade (seu berço de origem) estaria, na ruptura com aspectos, que, por milênios, foram considerados essenciais para a prática e que muitas vezes compõem o cerne, o objetivo, o motivo da atividade de meditação. Tais aspectos fazem parte de uma dimensão de valor que nem sempre é compreendida pela ciência ocidental moderna – a dimensão da espiritualidade, de elementos que tratam de subjetividades, emoções, aspectos que transcendem a materialidade da vida humana (Ribeiro, 2009).

Outro exemplo acerca da influência da dimensão espiritual e religiosa das práticas meditativas se refere ao que Jetsun Khandro Rinpoche, lama do budismo tibetano, apresenta quando define a meditação. De acordo com a autora, meditar é: “manter um estado de equilíbrio imparcial – um estado de equilíbrio ou serenidade, mas com a qualidade do desapego” (Rinpoche, 2015, p. 41). Por equilíbrio imparcial, estado de equilíbrio e desapego, Jetsun Khandro Rinpoche considera todo um conjunto de ensinamentos que advêm da tradição budista e que, quando desarticulado desta tradição, pode corromper para outro

entendimento, do qual pode, por sua vez, podem não corresponder, ou mesmo antagonizar com a proposta inicial (Rinpoche, 2015).

Com isto, estamos apresentando que alguns aspectos que são considerados essenciais por diversas tradições religiosas que têm a meditação como práticas espirituais no seu cerne correm o risco de serem descartadas tanto pelas ciências modernas quanto pela própria prática executada na cultura do ocidente. Isto ocorre no cenário atual e infere na nossa compreensão daquilo que denominamos por meditação. Como mencionado anteriormente, trataremos estes pontos que estão aqui sendo apresentados para uma discussão mais aprofundada mais adiante neste mesmo Capítulo. Por hora, vamos apenas considerar que grande parte do que se entende e se pratica a respeito da meditação têm dificuldade de se incluir no campo ocidental, tanto no campo científico quanto as práticas que ocorrem na sociedade ocidental moderna.

Com isto em mente, vamos seguir por um momento para apresentar e contemplar acerca da origem histórica das práticas meditativas. Ao compreender mais a fundo o significado da meditação dentro destes contextos originários, entendendo de onde surgem e como surgem as práticas meditativas, consideramos que temos acesso mais fácil para entender a totalidade daquilo que estudamos. Como um estudo de uma planta através de suas raízes, de sua ancestralidade.

As Origens: Berços Históricos das Práticas de Meditação

Os achados históricos que revelam os caminhos pelos quais as práticas de meditação atravessaram até a chegada à presente atualidade não são muito claros. Registros documentados se misturam a estudos antropológicos e indicam que a meditação surge em momento em que a escrita não era nem uma atividade do humano. Isto faz com que a linha histórica originária das práticas meditativas se constituam como traços incertos, atribuindo às

práticas de meditação até mesmo certo ar de mistério – tal como muitos dos ensinamentos advindos das filosofias do oriente.

É possível, no entanto, identificar pistas e também é possível contemplar os registros que se têm. A respeito do primeiro, uma leitura antropológica apresentada por Johnson (1982) especula que as práticas meditativas podem estar presentes na vida do ser humano desde os tempos mais remotos: literalmente, nos tempos de caverna! Isto por que, seus achados apontam que diversas práticas cotidianas do ser humano primitivo apresentam elementos que fazem paralelo com as práticas meditativas, como, por exemplo, na prática da caça de animais.

Para o humano primitivo executar uma atividade como a caça era necessário que ele desenvolvesse uma atenção concentrada na presa e no ato de caçar de modo semelhante como ocorre na prática da meditação (Johnson, 1982). Além disso, também era necessário que este mesmo humano se abstinhasse de reações emocionais ou instintivas, que atrapalhariam na caça, apontando a importância de um maior domínio sobre estes elementos (Johnson, 1982).

Johnson (1982) também propõe uma teoria de que a meditação fosse atividade presente em outras situações das tribos primitivas: em momentos quando os indivíduos de tais comunidades contemplavam as sombras que eram causadas pelo fogo de suas fogueiras durante a noite e situações em que as tribos precisavam treinar e fazer uso de estratégias de ataque e defesa com os inimigos de outras tribos – o que teria originado, tempos depois, no início das artes marciais.

Outro aspecto mencionado por Johnson (1982) refere-se a realização de rituais de cunho espiritual, realizados pelas tribos primitivas, que apontam a inclusão de estados de consciência alterados, como transe. Tais ritualísticas são atualmente consideradas como uma vertente de espiritualidade classificada por Xamanismo, como esclarece o autor.

Outros achados históricos apontam também para uma influência dos aspectos de cunho espiritual e/ou religioso, consolidando a meditação como uma prática fortemente marcada por este vínculo. Estes achados dizem respeito a registros de escrituras encontrados na região da Índia e da Ásia, em contextos que dizem respeito a uma das maiores religiões do mundo, o Hinduísmo, e também ao Taoísmo (Prudente, 2014).

A influência dos aspectos religiosos e espirituais para as práticas de meditação é tamanha que algumas abordagens chegam a se referir à origem dessas práticas não somente através de achados históricos datados, mas as mitologias que contam histórias da origem das práticas de meditação, e que para o campo das filosofias orientais são de grande valor (Zimmer, 2008). Um exemplo disto se refere a prática meditativa do Yoga.

Na tradição do Yoga existe tanto uma origem aproximada de data – que é também inespecífica desta prática milenar meditativa – como também a difusão de um conto mitológico famoso. Neste conto, a estória se refere a um pescador que foi engolido por um peixe. A estória conta que um dia, nadando no rio, o peixe-pescador avistou o grande criador, o deus *Shiva*, e este, percebendo a sua presença, e, como um deus, compreendendo que não representava a sua forma original, decidiu ensinar o pescador-peixe sobre toda a prática e filosofia da meditação do Ioga. Assim, depois de tê-lo feito, o peixe-pescador torna-se o seu primeiro e único discípulo, retorna a sua forma humana e se torna o primeiro professor de *Hatha-Yoga* do mundo (Pontes, 2011).

Olhar este conto a partir de um panorama ocidental pode soar como algo meramente fantasioso. Para a sociedade do oriente, no entanto, contos deste tipo são valiosos, respeitados e considerados dentro da própria cultura. Tais mitos são celebrados e recontados por inúmeras gerações. Estão vinculados a toda uma forma de cultura, com crenças específicas que nem sempre são legíveis para outras (Zimmer, 2008). Para nós, pesquisadores fundamentados na abordagem fenomenológica-existencial, tais elementos revelam sentidos

de existência humana. Especialmente quando consideramos a articulação entre filosofias de mundo distintas.

Cabe apresentar que isto não significa dizer que tomaremos a mitologia para explicar os fenômenos que se apresentam. Apenas que consideramos a articulação das práticas meditativas com suas origens vinculadas a espiritualidade. Sobre isto, cabe também apresentar que compreendemos o ser humano como dotado de uma espiritualidade, ou seja, compreendemos a espiritualidade como parte do humano, enquanto uma dimensão humana que trata da transcendência (Ribeiro, 2009).

A meditação não poderia, neste sentido, ser compreendida desarticulada deste viés. Por mais estranho que possa parecer o estudo, enquanto cientistas, de personagens que se transformam em peixes, de deuses que dançam ou que apresentam uma cabeça de elefante, ou ainda a capacidade de sons rudimentares repetidos incontáveis vezes para o desenvolvimento da saúde⁵, podemos também pensar sobre tudo isto como algo valioso que expressa singularidades, e sairmos da posição de um cientista rígido que não dialoga com aquilo que não conhece. Um caminho, contudo, que não é atravessado sem passar por muitos questionamentos e conflitos dos quais vamos considerar no próximo tópico.

Os Aspectos Espirituais da Meditação e as Indagações da Psicologia (Ciência Ocidental Moderna)

Para este tópico é importante primeiramente apresentar que para este trabalho não temos a pretensão de entrar com profundidade no debate entre ciências e religião. Nossa perspectiva pontua que alguns elementos relacionados às práticas meditativas não devem ser deixados à margem em busca de uma suposta legitimidade científica. Partimos, assim, de

⁵ Fazemos aqui referência a elementos míticos associados a algumas práticas religiosas orientais – como o Deus *Shiva*, que dança com centenas de braços, a estátua do Deus *Ganesh* (cuja forma é um ser humano criança com cabeça de elefante) e a entonação de sons melódicos conhecidos como *Mantras* (Zimmer, 2008).

uma perspectiva que questiona alguns dos paradigmas modernos pautados na ciência positivista e com isso, assumimos também uma posição epistemológica na Psicologia que nos possibilita seguir neste trajeto. Consideramos deste modo, que seja relevante apontar algumas questões que vêm sendo debatidas a respeito desta aliança tão emblemática entre ciência e espiritualidade nos tempos atuais.

O enfoque da ciência dentro de uma perspectiva positivista, origem do viés do materialismo científico, tende a deixar de lado aspectos que alguns autores consideram essenciais para o estudo do ser humano. Giorgi (1978), por exemplo, considera que é necessário uma perspectiva que integre aspectos humanos da subjetividade que nem sempre são quantificáveis – passíveis de medição – e isso equivale a ir além de uma ciência cartesiana, cujo enfoque está em aspectos biológicos, como ocorre nas ciências exatas e ciências da natureza, e inaugurar um novo tipo de ciência, ao que propõe a sua metodologia.

No corpo científico da Psicologia, tal qual a proposta de Giorgi (1978), é composto por propostas que questionam a metodologia positivista, propondo novos modelos. Ainda assim, cabe recordar que sua origem se deu relacionada aos parâmetros de maior influência vigentes na época – a ciência materialista (Neubern, 2013). Sobre isto, Neubern (2013) apresenta que no mesmo momento em que a Psicologia se afirma enquanto proposta de estudo das questões humanas, ignora (ou mesmo rejeita) uma série de conhecimentos que também se relacionam a ela, como diz:

a psicologia passou a penetrar e ocupar cada vez mais espaço em setores privilegiados da produção de ciência, como universidades e centros de pesquisa Entretanto, o preço a ser pago por semelhante façanha foi o de uma grande contradição: ao mesmo tempo em que a psicologia inventava a mente, buscando consolidá-la como campo confiável de estudos, esvaziava a alma, rejeitando-a como terreno perigoso e traiçoeiro para a confiabilidade de suas propostas (Neubern, 2013, p. 43).

É certo que o afastamento dos estudos científicos com parâmetros religiosos e espirituais não gerou apenas impactos negativos, pois foi graças à ruptura entre ciência e religião que avanços consideráveis a respeito da democracia, dos ideais de liberdade e justiça, do avanço das ciências exatas, das conquistas das mulheres e dos direitos universais foram possíveis em nossa sociedade (Wilber, 1998). Por outro lado, a completa separação entre ciência e aspectos religiosos e espirituais tornou este campo científico infértil para outras questões subjetivas que perpassam por estes. Wilber (1998) apresenta sobre isto quando trata de valores humanos, tais como a ética, e questiona o modelo do materialismo científico a partir do momento em que este nega a existência de quaisquer elementos que não compactuam com seus critérios apenas por não corresponderem à dinâmica quantificável.

Como mencionado no início, Giorgi (1978), autor da metodologia que utilizamos na nossa pesquisa em campo, compactua com a proposta de avançar além do materialismo científico e propõe um modelo de investigação pautado em um ponto de vista “científico-humano holista” (p. 184), dando prioridade para o caráter de consciência e da intencionalidade da experiência (este paradigma é melhor apresentado no Capítulo referente ao Método).

Paradigmas como a proposta de Giorgi (1978) podem entrar em choque, no entanto, com os postulados do que Wilber (1998) denomina por Ciência Moderna. Foram, inclusive, estes choques que fizeram com que práticas meditativas, advindas de contextos religiosos e espirituais, tivessem sido integradas no campo de pesquisas em Psicologia com tantas ressalvas e consideráveis resistências.

Em realidade, o diálogo só, de fato ocorreu algumas décadas depois dos primeiros contatos com essas práticas no cenário do mundo ocidental e, especialmente, em aliança com perspectivas mais legitimadas dentro de uma perspectiva cartesiana de ciência. Em um primeiro momento, conforme nos apresenta Goleman e Davidson (2017), a meditação se

apresentou ao mundo moderno em conjunção com os movimentos de contracultura na década de 1960 e como o movimento era regado ao uso de substâncias alucinógenas (e outros contextos considerados não dignos de estudos científicos), os autores esclarecem que a comunidade científica tratou as práticas meditativas, assim como tudo o que vinha daquele contexto, com grande descrédito.

Os impeditivos para a aliança desses dois elementos: práticas meditativas e ciência moderna, no entanto, faz relação com outras questões, para além das substâncias alucinógenas e do movimento *hippie*. Uma delas se refere ao que estamos tratando como o afastamento e a rejeição da religião e da espiritualidade (Wilber, 1998) – aspecto apresentado nos parágrafos anteriores. Outro ponto está na constatação de que a ênfase dada pelos paradigmas da filosofia ocidental tende a priorizar aspectos como a razão e a análise intelectual ao passo em que, nas filosofias orientais o foco está mais na experiência dos sentidos, incluindo os insights e o campo de percepções sensoriais (Walsh, 1989). Com esta diferença, é explicado o fato dos cientistas da Década de 60 não terem interesse em abrir mão de seus paradigmas para incorporar algo que parecia não suficientemente legítimo de um estudo sob os parâmetros da ciência.

A falta de credibilidade que os cientistas ocidentais depositavam nas práticas de meditação ocorreu de tal maneira que chegou a ser, inclusive, caracterizada dentro de uma perspectiva visão patologizante. Walsh e Shapiro (2006) apresentam que alguns autores da psiquiatria chegaram a associar as práticas de Yoga e Meditação Zen com estados típicos de episódios esquizofrênicos.

Neste contexto, não é difícil entender como que, por um longo período, a Meditação, embora em um movimento difundido enquanto prática na sociedade foi concebida com uma atividade de pouco valor para os estudos da Ciência ocidental moderna. Sua longa e árdua

ascensão precisou enfrentar paradigmas, questionar estruturas e também, dialogar com bases semelhantes, para, enfim, ser incorporada enquanto campo passível de investigação.

No entanto, graças a extensos trabalhos na área, da dedicação de cientistas que, insistentemente, seguiram com suas investigações, o diálogo entre ciências do ocidente e ciências orientais foi possível (Goleman & Davidson, 2017). Entretanto, a nós é importante destacar que, antes mesmo do estabelecimento deste diálogo, talvez também residindo um tanto a margem de parte das discussões científicas mais predominantes socialmente, algumas abordagens foram criadas e sobreviveram em articulação com estes elementos meditativos e com relação as filosofias e práticas do oriente.

A Gestalt-terapia, abordagem base deste trabalho, foi uma destas áreas. Diferentemente de algumas abordagens psicológicas mais ligadas ao positivismo, a Gestalt-terapia, recebeu parte desses movimentos contraculturas efervescentes e se dedicou ao estudo das influências orientais que chegavam em solo no ocidente. Às vezes não somente recebendo-as quando chegavam, mas também indo de encontro a elas em outro continente.

Nem Todos Seguem o Mesmo Modelo de Ciência: A Gestalt-Terapia e as Influências Orientais.

Pela leitura da história biográfica de um dos criadores da Gestalt-terapia, Fritz Perls, é possível compreender os motivos pelos quais identificamos uma forte aproximação da abordagem com as práticas do oriente. Isto por que Perls buscou na região da Ásia respostas para perguntas de vida que anos depois marcaram a construção da abordagem gestáltica (Veras, 2005). Sua imersão no continente asiático gerou impacto na construção epistemológica da Gestalt-terapia, influenciando, assim, na construção de conceitos-chave para o exercício da prática clínica (Ribeiro, 2012; Veras, 2005).

É importante apresentar, porém, que embora Perls tenha feito contato com mestres de linhas religiosas/espirituais como o Zen-Budismo, ele não assimilou à Gestalt-terapia os aspectos espirituais relacionados às abordagens orientais. Foram – e continuam sendo – autores mais contemporâneos da abordagem que trazem luz para estes aspectos⁶ (Pereira, 2021).

Apesar disto, é possível constatar que a Gestalt-terapia recebe acentuada influência das filosofias orientais. Ribeiro (2009, 2012) considera que a prática clínica do Gestalt-terapeuta se assemelha em muitas dimensões com elementos espirituais, especialmente quando observamos os aspectos existenciais contidos na psicoterapia, a compreensão de que a pessoa é uma *totalidade*⁷, que a psicoterapia é um espaço de transcendência e encontro com o que está além do indivíduo. Tais preposições se dirigem a muitos preceitos advindos das filosofias do oriente, em especial a perspectiva holística, uma das teorias filosóficas principais da abordagem gestáltica (Ribeiro, 2012).

Deste modo, a construção epistêmica da Gestalt-terapia permite uma aproximação com as filosofias do oriente e longe de adotar um cientificismo cartesiano, do dito materialismo científico, a Gestalt-terapia, enquanto abordagem psicoterapêutica, incorpora uma série de perspectivas de cunho holístico e integrador (Pereira, 2021).

Um destes aspectos de influência notável da filosofia oriental na construção da Gestalt-terapia é evidente nos conceitos-chave da abordagem. *Awareness*, *Insight*, *Ponto zero*, são alguns dos conceitos que fazem paralelo a ensinamentos advindos das religiões orientais, como *Iluminação*, *Nirvana*, *Vacuidade* (Veras, 2005, 2013). Vamos ilustrar este ponto selecionando para maior aprofundamento um destes conceitos: o conceito de *Awareness*.

⁶ Alguns trabalhos pioneiros nesta integração entre psicoterapia e espiritualidade na abordagem gestáltica são: Ginger e Ginger (1995), Ribeiro (2009), Campos e Ribeiro (2017).

⁷ Totalidade é um dos conceitos-chave da Gestalt-terapia, que compreende o *todo* mais do que a soma de suas partes, e que permite também uma compreensão da essência das coisas que se apresentam (Ribeiro, 2016).

De acordo com Alvim (2014), *Awareness* é: “um fluxo ou *continuum* dado pela experiência aqui-agora no contato com a novidade do outro (diferente)” (p. 14). Em outras palavras, é um processo de atenção que vai além de um mero exercício mental, mas como um modo de presença, de consciência corporificada – percebida no corpo, nas emoções, na pessoa como um todo diante de um novo elemento que se apresenta. Ribeiro (2016) apresenta mais sobre este conceito quando fala sobre a *Awareness* ser uma consciência emocionada, e : “ a junção harmoniosa de mente e coração, formando um *insight* transformador ... é mais do que estar atento, é mais ou diferente de estar consciente. É um dar-se conta, um olhar para dentro” (p. 75).

Este olhar para dentro do que Ribeiro (2016) retrata, associa-se a um conceito Zen-Budista intitulado como *satori*, ou iluminação (Veras, 2005). Veras (2005) apresenta que:

É possível perceber que tanto a meditação no Zen como o *continuum de Awareness* na psicoterapia gestáltica favorecem uma visão interna, que possibilita encontrar aspectos da nossa vida, do próprio ser, e realizá-los da maneira mais direta possível. Este foco na atenção que ambos postulam tem um mesmo movimento que permite, pela concentração e acompanhamento de cada vivência, a descoberta daquilo que sempre esteve presente, mas até então não plenamente consciente, portanto, não apropriado (p. 54).

Em Gestalt-terapia, a ampliação de consciência transcrita pela *Awareness* é concebida como um dos objetivos centrais da psicoterapia (Perls et al., 1997). Na medida em que a pessoa desenvolve mais a sua *Awareness*, torna-se mais capaz de fazer escolhas autênticas e responsáveis, saindo de um estado de inautenticidade e finalmente executando o seu projeto de vida (Cardoso, 2013). Do mesmo modo, nas práticas meditativas, o objetivo está em ser capaz de ultrapassar escolhas e ações desnecessárias, que, por sua vez, geram sofrimento, para que a pessoa seja mais habilitada para viver a vida de modo saudável (Wallace, 2016).

Um ponto de diferença se faz aqui, no entanto, quando consideramos uma das perspectivas espirituais da meditação, que é a filosofia do budismo (tibetano), que propõe como objetivo da meditação a contribuição para um todo maior que a própria pessoa (Ricard, 2019). Neste caso, o objetivo da meditação, nesta linha, é, de favorecer também a comunidade maior, a sociedade, a não somente um indivíduo – aspecto essencial da meditação da compaixão, meditação central da prática do budismo tibetano (Ricard, 2019).

Mesmo com algumas divergências constata-se que diversas qualidades relativas à perspectiva da abordagem gestáltica se relacionam a preceitos advindos das filosofias do oriente (Pereira, 2021; Ribeiro, 2012; Veras, 2005, 2013). O que é importante apresentar é que, pela abordagem gestáltica, visa-se compreender a meditação através de um caráter subjetivo que extrapola a mensurabilidade – aquilo que só existe porque é quantificável. Isto não desqualifica a proposta dentro de um panorama científico, apenas posiciona-a em outro viés de compreensão da realidade dentro da própria ciência, constituindo uma prerrogativa dentro do campo enquanto ciência fenomenológica-existencial (Giorgi & Sousa, 2010).

Estes modos de entender a realidade abrem janelas que nos permitem vislumbrar avanços, nosso objetivo central enquanto cientistas. É neste movimento que seguimos enquanto psicoterapeutas, em direção a lugares que possam ser promotores de maior bem-estar e qualidade de vida. Que nos move para a procura por melhorias a fim de ajudar aquela pessoa que procura por apoio, por um colo, ou apenas por um espaço de escuta aberta e genuína, incluindo a nós mesmos.

Nosso trabalho é, contudo, atravessado por inúmeros desafios. Como o foco dele está no psicoterapeuta que exerce o ofício, no próximo Capítulo vamos considerar a respeito de alguns dos aspectos relacionados à psicoterapia. Vamos tratar dos desafios que os profissionais se deparam com a profissão, sustentando, ainda, o objetivo principal, que é compreender a meditação como possibilidade de suporte a estes profissionais. Depois de

percorrer os diversos elementos apresentados neste primeiro capítulo, e iniciando o diálogo das práticas meditativas com o campo das psicoterapias, pretendemos seguir na continuidade deste diálogo. Como foi também necessário apresentar algumas especificações das práticas de meditação, também consideramos necessário aprofundar na prática da psicoterapia, com o fim de posterior análise.

Capítulo 2 - Ser Psicoterapeuta

Dentro de uma perspectiva da Gestalt-terapia, ser um psicoterapeuta é um convite ao exercício de presença, de coerência com aquilo que propõe. É também um convite a visitação a lugares inóspitos, onde residem dores, mágoas, uma série de angústias humanas (Juliano, 1999). É, assim, profissão que convida o próprio profissional para se desenvolver, na medida em que faz contato com a dor e a ânsia de crescimento expressas através de outros (Ribeiro, 2013).

Ser um psicoterapeuta é também aceitar o convite de não apenas fazer algo como quem exerce alguma mecânica, mas de ingressar com seu corpo, mente e espírito dentro de um espaço que é permeado de mistério (Cardella, 2015). Onde o contato com outro gera um confronto com a nossa própria falta de controle e certezas (Juliano, 1999), o que, dentro de uma dinâmica científica que busca evidências, pode não ser um exercício cotidiano.

Meditar, neste sentido, pode ser entendido como uma proposta de suporte, pois é exercício que convida a auto-observação e ao autocuidado (Ricard, 2019). Proposta que exige persistência, dedicação e coragem para desbravar lugares inóspitos e difíceis (Chodron, 2017), tal como o psicoterapeuta convida os seus clientes em seu exercício clínico. Assim, a aliança entre esses dois temas, psicoterapia e meditação, segue também presente neste Capítulo. Neste momento, como reflexão de auxílio para que os psicoterapeutas possam ser mais capazes de atravessar os períodos difíceis da profissão.

Para realizarmos juntos este caminho, decidimos por trazer neste Capítulo temas tais quais: a necessidade de cuidar do cuidador (psicoterapeuta); as influências da cultura atual (ocidental) e seus aspectos de adoecimento; a ressignificação deste caminho, ou seja, o processo de utilizar das dificuldades para o crescimento pessoal e, por fim, a prática da meditação como um suporte para os psicoterapeutas. Assim, iniciamos:

Quando o Cuidador Precisa de Ajuda

Estar disponível para outro em sofrimento, oferecendo cuidado e atenção concentrada, nem sempre é um ofício simples. O psicoterapeuta, enquanto profissional de saúde é, como qualquer outra pessoa no mundo, atravessado por elementos que impactam sua saúde física e psicológica. Soma-se a isto, a necessidade de um trabalho que está constantemente lidando com conflitos, desafios, divergências, dores, pesares, lutos, frustrações. Neste cenário não é difícil imaginar que tais profissionais podem, por vezes, adoecer, e que, assim como as pessoas com as quais trabalha, também necessita de momentos de cuidado e espaços de restauração.

Os altos índices de *Burnout* – estresse ligado ao trabalho – que acometem os profissionais da saúde são contemplados na literatura contemporânea (Campos, 2005; Figley, 2002; Lomas et al., 2019; Tobón-Restrepo, 2022). Muitos destes estudos apontam para profissionais que trabalham em cenários hospitalares, mas também contemplam outros que trabalham em clínicas de saúde, como ocorre aos psicólogos. Estes, apesar de não terem que lidar diretamente com feridas abertas, mesas cirúrgicas e questões relacionadas a equipes de trabalho em hospitais, lidam, ainda assim, com dor e com sofrimento humano: feridas internas, angústias, dilemas da vida e questões existenciais que também pode ocasionar em situações de esgotamento físico e mental (Tobón-Restrepo, 2022).

O agravamento na saúde destes e outros profissionais de saúde é tamanha que, há mais de duas décadas, foi cunhado o termo ‘fadiga da compaixão’⁸ para explicar o *estresse* característico destes profissionais que atuam diretamente com pessoas adoecidas (Figley, 1995, 2002). A respeito desta terminologia, um dilema se faz presente, que é o fato de que o mesmo mecanismo que os profissionais utilizam para ajudar seus clientes, que é a dinâmica da empatia e a disposição para o cuidado, podem se manifestar como precursores para condições adversas relacionadas à saúde (Figley, 2002).

No que tange especificamente ao psicólogo clínico, o que se apresenta é que o seu adoecimento acontece, em muitas situações, em casos em que o ele tem uma identificação pessoal com a pessoa atendida de tal maneira que, para ele, torna-se difícil separar o que é seu do que aquilo que pertence ao outro (Figley, 2002). Em psicologia, tratamos deste tema, especialmente em outras vertentes psicológicas, como ‘contratransferência’.

Os efeitos adversos de lidar com o adoecimento psicológico são também apresentados na literatura como um possível estresse traumático secundário (ETS) (Figley, 2002), que se relaciona a perspectiva da fadiga por compaixão. A justificativa para isto está na constatação de que o profissional, quando em exercício clínico, pode reviver cenários de situações traumáticas que eles mesmos já vivenciaram. Estas situações podem ser engatilhadas pela vivência de seus clientes, gerando, com isto, um trauma secundário – um novo trauma que se sobrepõe a um antigo através da lembrança – ao reviverem este trauma (Figley, 2002).

Os estudos em fadiga por compaixão apontam para a natureza desafiadora do trabalho do psicólogo. Situa a questão para além de uma dificuldade meramente individualizada para uma compreensão de um fenômeno coletivo. Tanto que, estratégias de combate e medidas protetivas que são propostas pela literatura por vezes sugerem a construção de grupos de apoio (Campos, 2005). Na psicologia, o que é mais conhecido, porém, é a sugestão para que

⁸ Termo que foi primeiramente cunhado por Carla Johnson na apresentação de impactos negativos para a saúde vivenciados por enfermeiras em um hospital, em 1992 (Figley, 2002).

os profissionais busquem por supervisão e psicoterapia diante suas dificuldades profissionais (Santos & Cardoso, 2010).

Outro ponto que também é identificado pela literatura são pesquisas realizadas com profissionais da saúde mental que apontam que os índices de *estresse* decorrente do trabalho tendem a decrescer conforme o tempo de experiência do profissional em campo (Santos & Cardoso, 2010). Neste sentido, os profissionais menos experientes apontariam serem aqueles com maiores propensões ao desenvolvimento de condições de estresse, o que também evidencia a necessidade deste cuidado deste profissional desde o início da sua carreira. No entanto, cabe o apresentar que esta não é uma visão consensual, na medida em que outros autores, como Hycner (1995) apresenta uma perspectiva de que a natureza *em si* da atuação psicoterapêutica é geradora de conflitos, paradoxos e angústias. O autor não rejeita a possibilidade de o psicoterapeuta experiente ter um desenvolvimento que o auxilie mais na condução do processo, mas salienta o trabalho psicoterapêutico como permeado de desafios, paradoxos a serem considerados, e estratégias de combate que mais dependem de atitudes por parte dos terapeutas que apenas dos anos de formação.

É importante dizer que Hycner (1995) contempla uma visão que orienta grande parte deste trabalho. Isso por que os modos como o autor apresenta a implicância do psicoterapeuta no processo do atendimento de outro se articula a escolha da abordagem gestáltica. O processo psicoterapêutico é compreendido pelo autor como um movimento que demanda um grande envolvimento pessoal por parte do psicoterapeuta. O terapeuta é compreendido como um elemento que é parte do processo terapêutico, ele está implicado neste processo dialógico e, portanto, não pode ser dissociado, negligenciado ou mesmo colocado em um lugar de neutralidade, dentro desta perspectiva.

A dinâmica dialógica proposta por Hycner (1995) esclarece que muitas vezes o profissional é confrontado a lidar com temas dos quais não gostaria – dos quais, por vezes,

são questões não resolvidas, inclusive, na sua própria história. Com o fim de lidar com esta vulnerabilidade, Hycner (1995) apresenta que muitas vezes os psicoterapeutas buscam encontrar na objetividade científica e no distanciamento com o cliente algum conforto ou solução para os seus próprios dilemas – que não são só seus, necessariamente, mas também dilemas humanos.

Codo e Lago (2010) demonstram que a fadiga por compaixão (condição de estresse relacionada ao trabalho dos profissionais de saúde) está muito relacionada à ativação da empatia, que envolve o trabalho dos psicoterapeutas e de outros profissionais da saúde. Nesta perspectiva, a empatia seria, de fato, um elemento adoecedor para os psicoterapeutas, o que gera sentido para que estes assumam uma postura de maior afastamento, conforme apresenta Hycner (1995).

O afastamento do psicoterapeuta com seus clientes, no entanto, pode ocasionar em uma espécie de frieza emocional, que distancia a ambos e que não corrobora com os pressupostos básicos, inclusive pautados na empatia, da psicologia humanista (Rogers, 1992), e com o caráter dialógico relacional da perspectiva da abordagem gestáltica. Situa-se assim, o desafio do psicólogo de base humanista. Ele deve estar próximo ou distante?

Uma saída possível identificada na literatura que contempla as práticas da meditação está em ressignificar a compreensão do termo empatia para uma prática mais salutar, que é o exercício da compaixão (Tobón-Restrepo, 2022). Em princípio, a compaixão se constituiria como um exercício de ajuda que não venha a prejudicar o profissional, pelo contrário, o movimento de satisfação gerados pela prática da compaixão é compreendido pela filosofia budista como um movimento significativamente saudável (Ricard, 2019).

Desta forma, a fim de solucionar o dilema do profissional que ajuda, uma sugestão que é feita trata, inclusive, de redefinição do termo da fadiga de compaixão: para que, ao invés de apresentado como “fadiga por compaixão”, seja representado por: “tensão por

empatia” (Tobón-Restrepo, 2022, p. 730). Neste ponto, quando consideramos a visão de Rogers (1992) a respeito da empatia, a consideração budista apresentada por Ricard (2019) toma um sentido congruente. Na medida em que Rogers (1992) considerava que a escuta empática permite o psicoterapeuta se emocionar junto de seus clientes e a ser conduzido por eles, podemos refletir sobre quais condições o psicoterapeuta está se permitindo levar e nos questionar sobre até que ponto isto é um movimento de saúde ou de adoecimento (para si próprio).

Concomitantemente, é possível identificar propostas a fim de lidar com o estado de vulnerabilidade que se faz presente na atuação dos psicoterapeutas, dentro de um enfoque psicológico. Hycner (1995) propõe uma a dinâmica contínua de aproximação e afastamento por parte do psicoterapeuta, que, de acordo com o autor, permitiram ao psicoterapeuta não se perder de si mesmo no seu cliente, e, tampouco de deixar o cliente a margem de conceituações anteriores, das teorias e fórmulas que advêm dos livros e manuais, em uma postura distante e sem conexão (Hycner, 1995).

A psicoterapia de base gestáltica se desenvolve no *entre*, na relação entre psicoterapeuta e cliente (Hycner, 1995; Hycner & Jacobs, 1997; Ribeiro, 2012). Por isto, tratar da conexão entre ambos é considerado elemento tão essencial. Por isto, a busca por seguir em uma perspectiva humanista que integra aspectos empáticos, de sentir com o cliente, é valiosa para a abordagem, e para tanto a identificação de elementos que venham a causar rupturas nesta relação.

O psicoterapeuta é considerado pela abordagem dentro de uma teia muito mais ampla que apenas a si mesmo, a sua técnica, a sua formação, os seus conhecimentos e o seu próprio mundo particular. É compreendido enquanto *ser-no-mundo* (Ribeiro, 2012): sujeito que vive não somente a sua história, mas também a história da sua própria comunidade, as incongruências e dilemas de sua própria cultura.

Portanto, estamos considerando aspectos que tanto dizem respeito com a profissão, como também refletimos sobre outros elementos que dizem respeito a dimensões ainda mais amplas, como a cultura, a sociedade e mundo atual, temas do próximo subcapítulo.

Questões da Cultura.

Psicoterapeuta e cliente: o encontro entre ambos acontece no espaço da psicoterapia, mas não começa e nem termina neste lugar. O que é vivido em psicoterapia atravessa as paredes do consultório e repercute no mundo. Ao mesmo tempo, o próprio mundo é repercutido no espaço psicoterapêutico. Isto se trata a dialética da psicoterapia de base gestáltica (Ribeiro, 2012, 2013). Ao visualizar nosso mundo, um olhar atento, porém, se apresenta: será que nosso mundo é promotor de saúde para nossos clientes? E, ainda, se eu, enquanto psicoterapeuta, sou parte do mundo, e, portanto, ele faz parte de mim, o que estou levando ao consultório? O que precisa ser cuidado?

Um dos pontos de influência negativo advindo da sociedade contemporânea no ocidente diz respeito à relação que se cria entre psicoterapeuta e cliente. Em Gestalt-terapia, retrata-se a necessidade de uma dinâmica de troca, de intercâmbio, um movimento de diálogo caracterizado por um encontro genuíno entre dois humanos (Hycner, 1995; Hycner & Jacobs, 1997). Este encontro genuíno, no entanto, vai além das formalidades e dos jogos de poder que por sua vez são típicos de grande parte das relações na nossa sociedade (Hycner, 1995). Apresenta-se, com isto, um dos desafios culturais para o exercício da psicoterapia.

O encontro genuíno, entendido também como relação *Eu-Tu* (Buber, 1974), propõe um movimento relacional de encontro na integridade da nossa existência. Para encontrar o outro, preciso estar inteiro comigo, presente e sincero. A problemática que levantamos é: o quão comum isto parece quando pensamos nas relações sociais na atualidade? O quão

acessível, natural, é este movimento de encontro consigo mesmo e com o outro na nossa cultura contemporânea?

A sociedade atual apresenta um significativo descuido com relação a muitos aspectos do mundo. A crescente devastação da natureza, a superficialidade das relações, os fundamentalismos e ideologias, o consumismo exacerbado e na tecnologização (Cardella, 2015) são alguns destes descuidos considerados. Outro ponto identificado na literatura refere-se a uma compreensão de que o mundo vem passando por um processo de *dessacralização*, que é a retirada da instância do Sagrado frente ao descuido do ser humano consigo mesmo, com o planeta e os demais (Cardella, 2015; Vaz, 2007). Esse ponto dialoga com a proposta de Buber (1974), uma vez em impedem com que formas mais autênticas de se relacionar possam emergir, dando lugar a formas segmentadas, onde se desconecta o ser humano da natureza, uma pessoa da outra, uma comunidade de outra, países e continentes.

A respeito desta desconexão, se identifica, na literatura, que a psicoterapia pode ser um espaço favorável para a reconexão do ser humano, através de momentos transformadores e transcendentais (Vaz, 2007). Mas, para isto ocorrer, é necessária ao psicoterapeuta a busca pela integração que está em falta na cultura vigente globalizada e em si mesmo.

Através do questionamento, da identificação de que existe um problema que demanda atenção, é possível um exercício de autocuidado ser gerenciado. Quando falamos em autocuidado e na busca do psicoterapeuta para o cuidado de si mesmo e não somente para si, mas também para os aspectos de adoecimento da própria cultura, cabe apresentar o que propõe Ribeiro (2016) quando afirma:

... cuidar do outro não pode querer dizer não cuidar de si mesmo e cuidar de si mesmo não pode querer dizer não cuidar do outro. Trata-se de uma relação figura-fundo, parte-todo, em que qualquer dicotomia significará prejuízo para ambas as partes (p. 101).

Neste sentido, um exercício de coerência é o convite a ser feito ao profissional: que ele seja coerente com a proposta do cuidado, começando por si mesmo. Que ele dê apoio, enquanto também busca espaços para se apoiar. Em uma compreensão que insere a totalidade no centro do processo, sem excluir as partes que compõem aquele movimento – espaço clínico sendo permeado por psicoterapeuta, cliente, consultório, mundo (Ribeiro, 2013).

Diante disto, cabe apresentar que para a Gestalt-terapia o cuidar é um elemento que envolve o reconhecimento das próprias dores e angústias (Ribeiro, 2007). No cuidado do psicoterapeuta consigo, sem olhar para a sua própria desintegração, em relação com a dinâmica de uma cultura maior que si, o psicoterapeuta corre o risco de se cegar para as suas próprias questões de existência (Ribeiro, 2013; Vaz, 2007).

Em contramão a esta proposta se situa o profissional que identifica problemas de outros dos quais acredita não compartilhar. Essa isenção do terapeuta, longe de si e distante do outro, pode conduzir o profissional a uma crença de lugar superior, detentor da verdade (Neuber, 2013). Trata-se do profissional imaculado, na crença de ter sobreposto os dilemas existenciais. Isto, por sua vez, pode gerar uma série de consequências danosas, como a disseminação de preconceito e discriminação, o que fere ao caráter ético do cuidado e ao próprio código de conduta ética elaborado pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) – a Resolução nº. 018/2002.

O sentimento de abertura e vínculo com a Ador do outro e a identificação de correspondermos a um todo maior não corresponde somente a um encaminhamento ético, como também respeito a um dos preceitos básicos em saúde em Gestalt-terapia. Isto por que, de acordo com a abordagem gestáltica, compreende-se a dimensão do outro a partir do entendimento da alteridade, do qual Ribeiro (2007) aponta enquanto elemento que é presente em cada ser humano.

A alteridade é um componente que identifica o lugar do outro a partir da sua singularidade. Diferentemente de uma concepção apenas do diferente, na alteridade o entendimento é uma distinção do eu e do outro, que não gera um sentimento de separação como pode ocorrer em casos em que há a constatação do diferente (Ribeiro, 2007). Esta postura de respeito aponta atender um dos requisitos básicos da Resolução do Conselho Federal de Psicologia (CFP) mencionada anteriormente, a Resolução CFP nº. 018/2002, situado no artigo 5, que diz: “os psicólogos não colaborarão com eventos ou serviços que sejam de natureza discriminatória ou contribuam para o desenvolvimento de culturas institucionais discriminatórias” (CFP, 2002, p. 02).

Ainda assim, a desconexão presente nos dias atuais pode levar a muitas pessoas a crerem que estão separadas de algo maior – separadas do mundo, da natureza, de outros – (Ribeiro, 2009). Neste sentido, o psicoterapeuta pode, sim, se afastar de uma visão integralista que desconhece a totalidade no seu sentido prático de existência. O profissional pode, mesmo em um regime de suposta ética, ser levado a crer que realiza um trabalho ético, enquanto, sustenta posturas de discriminação, preconceito, desconexão que traz sofrimento mental e emocional a outras pessoas – como mencionado anteriormente. Por isto, um exercício de revisão e vigília torna-se tão essencial.

Por outro lado, podemos, também, assumir um lugar que questiona o status-quo, as influências culturais. Que reflete sobre o que circunda e que não se dá por satisfeito em apenas se ter as coisas como se apresentam. O psicoterapeuta, como proposta da Gestalt-terapia, pode assumir a postura ativa, criativa e criadora (Zinker, 2007), e ser capaz de atuar como um profissional que promove saúde ao invés de preconceito e discriminação. Para isto, aponta-se que seja necessário que ele identifique suas dores, reconheça suas limitações, que identifique as barreiras que impedem o fluir da saúde e, desenvolva mecanismos de ação mais favoráveis para sua atuação (Ribeiro, 2013).

Transformando Conflitos em Oportunidades.

Aquilo que nos incomoda pode ser a chave do que nos servirá de apoio para o nosso crescimento pessoal: esta é a compreensão que nos guia frente à proposta do nosso trabalho investigativo correlacionando o trabalho do psicólogo com a prática de meditação. Considerando o ofício de oferecer ajuda a outros, cuja demanda pode tocar em pontos que dizem respeito ao próprio psicoterapeuta (Juliano, 1999; Ribeiro, 2013), e, ao mesmo tempo, lhe permite empatizar e oferecer auxílio (Hycner, 1995), entendemos que tal como ocorre em psicoterapia, é no contato com nossas dores, dilemas e dramas que encontramos saídas criativas, oportunidades de avanço, compreensões que ajudam a atravessar o sofrimento (Juliano, 1999; Zinker, 2007).

Para lidar com nossas dores precisamos, no entanto, fazer contato com aquilo que nos amedronta. O convite ao psicoterapeuta é que ele aprenda a estar neste local, que transita entre o saber e o não saber, o confortável e o desconforto. Como apresenta Hycner (1995): o psicoterapeuta “precisa estar frequentemente naquela região de penumbra, nem totalmente em um, nem totalmente em outro. Ele está precariamente equilibrado entre a consciência e a inconsciência” (p. 31). Ao dizer isso dentro do contexto que o autor trás, ele nos diz da importância do psicoterapeuta de aprender a sustentar um espaço de dúvida e uma atitude que se permite ser conduzido pelo próprio processo que ocorre.

Este ponto que está sendo apresentado é essencial para este trabalho como um todo, pois a prática de meditação consiste em experimentar o momento presente de forma a se abster de julgamentos de valorização (Kabat-Zinn, 2003, 2013; Shonin et al., 2014). Como apresentado no Capítulo anterior, o objetivo de maior parte das práticas meditativas está em favorecer a presença e facilitar a permanência em um estado que não garante certezas

(Chodron, 2017). Como também se propõe em o exercício psicoterapêutico em Gestalt-terapia:

Quem sou ou como será penetrar no mistério do outro? Creio que aqui também só existe uma resposta: é não perguntar, mas deixar-se conduzir pela vivência da única experiência possível, penetrar vagarosamente no próprio mistério e deixar que nosso amor pelo outro nos revele quem somos nós e quem é ele (Ribeiro, 2007, p. 136).

Na dinâmica relacional da abordagem gestáltica, nos deparamos com o enunciado apresentado por Ribeiro (2007) onde surge uma compreensão sobre o ofício do psicoterapeuta cuja função está destinada ao cuidado de outro. A proposição desta abordagem permite entender o psicoterapeuta como um agente que caminha junto, que aprende, que cresce, que se revela em conjunto aos seus clientes e não como alguém que está acima de outro, seja em saber, experiência ou *status* (Ribeiro, 2013).

Nesta visão humanizadora do profissional, o psicoterapeuta pode ver o seu cliente a partir da sua história, sua forma de estar no mundo, com respeito a suas condições pessoais, – como propõe a abordagem sustentada por uma base Heideggeriana (Cardoso, 2013). A proposta é que o psicoterapeuta possa, também, ver a si mesmo, a partir da sua experiência profissional (Ribeiro, 2013), reconhecendo os limites entre ele e o mundo.

Neste sentido, o ofício da psicoterapia, pode também ser um exercício que convida ao desenvolvimento humano também do psicoterapeuta, pressuposto tanto da abordagem gestáltica como de algumas escolas de meditação. Sobre esta última, Chodron (2017), monja influente do budismo tibetano, diz:

Cuidar das pessoas quando elas estão com medo, tristes, exasperadas ou são arrogantes é um desafio; isso nos confronta com a nossa própria dor e medo, com os lugares onde estamos presos. Mas, se conseguirmos conviver com esses sentimentos

indesejados, podemos usá-los como meios para compreender a dor e o medo alheio (Chodron, 2014, p. 85).

A caminhada em um lugar onde o saber, a certeza, o controle e a convicção são suspensas é também parte dos pressupostos de alguns autores de Gestalt-terapia (Zinker, 2007). Nestes vieses da abordagem, considera-se a psicoterapia como um ofício que engloba não somente as teorias psicológicas e as técnicas terapêuticas, como também a arte, com suas descobertas e potencial criativo (Zinker, 2007). Isso equivale dizer que o processo terapêutico pode ser associado com a realização de uma obra artística onde: “não se pode apressar o rio para fazer arte” (Zinker, 2007, p. 35). Existem etapas a serem observadas e como parte disto está a caminhada em um lugar de incerteza.

Sustentar este espaço quando há dúvida, conflito e dor, porém, pode não ser uma tarefa fácil por que a experiência do não saber, dentro de uma sociedade que busca o conhecimento dentro de um paradigma positivista (com ênfase para a eficácia e a certeza), faz com que sua presença seja geradora de uma ansia por preenchimento, conforme apresenta Zinker (2007): “Ansiamos por auto-realização e ascensão Ansiamos por uma conclusão rápida, por resultados imediatos: vinte minutos de meditação pela manhã e mais vinte à noite e estamos prontos” (p. 53).

Neste sentido, o que apresentamos nesta revisão de literatura é que a meditação não vem sendo proposta, por alguns autores, enquanto atividade que vai meramente solucionar os conflitos, uma vez em que ela pode fazer com que, inclusive, no primeiro momento, ela os intensifique (Chodron, 2017). Desta forma, transformar conflitos em oportunidades equivale ao entendimento da transformação do chumbo em ouro- enquanto um processo que passa por diferentes etapas, que faz contato com aquilo que não é sempre bonito ou bem-visto. Neste caminho, cabe ao psicoterapeuta buscar condições para realizar o exercício de aprender a

sustentar um espaço de vazio. A proposta deste trabalho é que a meditação venha contribuir para ajudá-lo como suporte nesta jornada.

Meditação Como Suporte

Sair do Controle; Aceitação e Integração do Desconhecido.

Foi apresentado anteriormente que existem aspectos desafiadores para o psicoterapeuta ao lidar com o lugar do não saber, o lugar de vazio (Zinker, 2007). A fim de sanar estas dificuldades, também foi apresentado que o profissional pode tentar recorrer a um lugar seguro, como a adoção de uma postura de uma suposta objetividade científica (Hycner, 1995). No entanto, agindo deste modo, ele pode vir a atuar em afastamento dos seus clientes e, com isto, perder a essência do encontro da psicoterapia (Ribeiro, 2013). Sendo assim, a busca passa a ser pela integração da fragilidade do terapeuta. A aceitação de sua condição existencial e o trabalho para aprender a sustentar um lugar que não tem garantias ou certezas absolutas.

Como agir, no entanto, para lidar com a sustentação de um lugar que causa ansiedades? Ter conhecimento das coisas, especialmente quando se passa por algum problema de saúde, traz conforto e esperança para o adoecido (Remen, 1993). Muitas ocasiões, quando o cliente é apresentada com um diagnóstico acerca do seu adoecimento, ele sente uma espécie de alívio, uma atenuação de suas dores e angústias (Remen, 1993).

A questão problemática apontada neste trabalho para a prática clínica do psicólogo reside na fixação de uma perspectiva, neste caso, a fixação em uma perspectiva diagnóstica. Isto por que partimos de uma concepção de diagnóstico processual em psicoterapia, que é parte da dinâmica de uma psicoterapia existencial (Frazão, 2015). Nela, o diagnóstico é compreendido apenas como parte da dinâmica psicoterapêutica e acontece não como uma orientação linear: diagnóstico e tratamento, senão como um processo contínuo, diagnóstico-

tratamento, do qual acompanha o entendimento do ser como um movimento que só cessa diante da inevitável temporalidade da morte (Tenório, 2003). Ou seja, ele é um elemento menos fixo e determinado do que por vezes se imagina enquanto uma resposta absoluta.

Aqui, estamos apontando um problema do modelo biomédico clássico encontrado na literatura que reside nos modos pelos quais boa parte dos diagnósticos são compreendidos (Remen, 1993). Remen (1993) propõe que: “a capacidade de examinar criticamente o que se acredita ser conhecido e tolerar um período de incertezas sem forçar uma conclusão prematura é uma abordagem científica básica” (p. 36). Em outras palavras, o que está sendo proposto é que o psicoterapeuta de base gestáltica aprenda a sustentar uma postura de fluidez que vai tramitar entre o certo e o incerto, entre o saber e o não saber, o que, de fato, é o que a abordagem propõe (Frazão, 2015).

A proposta deste trabalho é de compreender se e como a meditação pode ser uma aliada na aprendizagem deste lugar, na medida em que contém em seus ensinamentos-chave o desenvolvimento de qualidades que permitam ao praticante de se familiarizar com este estado. Na medida em que a meditação é considerada como um processo de familiarização com o vazio, com a abertura ao desconhecido (Trungpa, 1973; Chodron, 2017), se associa significativamente a proposta da abordagem gestáltica de um olhar que considera a pessoa para além de seus adoecimentos e sintomatologias. Que entende o diagnóstico como um processo.

Ocupar este lugar que permite ao psicoterapeuta que ele permaneça aberto para o não-saber exige uma postura de considerável humildade. Exige que o profissional se abstenha de sua capa de super-herói e que renuncie, por fim, sua postura de poder sob um ao outro, pois, é através deste poder que ele se cega diante das singularidades que lhe são apresentadas das quais tantas vezes podem não corresponder aos seus próprios paradigmas.

Insistir no lugar de poder e querer assumir garantias pode ser compreendido como agir tal como um colonizador que deseja impor suas verdades, costumes, regras e leis aos seus colonizados, mesmo que sob a égide de um discurso positivo (Neubern, 2013). Esta concepção considera que a postura superiorizada do psicoterapeuta pode levá-lo a conceber a crença de que ocupa uma posição privilegiada em relação aos seus clientes (Neubern, 2013). Pode também levar o psicoterapeuta a conduzir a sua prática de modo até mesmo a invalidar experiências humanas, pois, neste paradigma, o psicoterapeuta pode reduzir a sua escuta e compreensão da pessoa que está a sua frente, inserindo-a dentro de um conhecimento prévio, *a priori*, que o impede de acessar os conteúdos que ela traz. Este tema parece exigir um olhar, nem sempre fácil, de honestidade e humildade por parte do psicoterapeuta a fim de encarar as suas próprias limitações de visão (Neubern, 2013).

Paralelamente a isto está a consideração de que é somente através da percepção de nossas incompletudes, incoerências e limitações que podemos avançar em busca de melhorias.

Esta consideração permite compreender o terapeuta enquanto um mediador de um processo, um facilitador, cuja função é de atuar como um condutor, ou, uma analogia usada por Ginger e Ginger (1987), como um guia de montanha em uma expedição com seu grupo de turistas.

Esta visão do psicoterapeuta é base da Gestalt-terapia, que entende o psicoterapeuta como uma pessoa que, diferentemente de alguém que detém as respostas, a cura, a sanção, é, compreendido como alguém que se dispõe a zelar e a acompanhar outra pessoa e realizar, junto com ela, a jornada de exploração no descobrimento de si. A respeito disto, Rosmaninho (2010) apresenta a sua jornada pessoal, enquanto terapeuta que faz uso da meditação. Ao tratar dos efeitos positivos da prática para o desenvolvimento do terapeuta, a autora esclarece que: “para o aprendizado de ouvir o outro é necessário um mergulho em si mesmo. Nosso

ver, ouvir e sentir o outro está intimamente associado a quem somos e ao nosso autoconhecimento” (p. 68). Com isto, aponta para a escuta do outro como elemento que está vinculado à escuta de si, promovendo a ideia de que, ao desenvolver a escuta interna amplia a possibilidade de desenvolver a escuta para aquele que está diante.

Tal como qualquer humano, o psicoterapeuta é alguém dotado de falhas, rupturas, desafios, incongruências dos quais exigem exercícios de cuidado e auto-observação. Ao olhar para si mesmo e reconhecer sua vulnerabilidade e suas limitações, o psicoterapeuta pode decidir buscar elementos que lhe ofereçam mais suporte. A prática de meditação tem se apresentado na literatura como aliada para o suporte emocional. Vamos tratar mais disso neste último tópico desta presente Revisão.

Práticas de Auto-Suporte e o que a Autocompaixão Tem a Ver com Isso.

Os diversos estudos que têm apresentado os benefícios das práticas de meditação para a saúde tratam da meditação como uma prática que promove o desenvolvimento de certas habilidades, como melhora na capacidade de atenção, concentração, equilíbrio, relaxamento, que por sua vez inferem na melhoria da saúde mental (Kabat-Zinn, 1996; Fulton, 2003; Lomas et al., 2019). Existem pesquisas que vêm sendo realizadas a respeito da relação entre meditação e psicoterapeutas e neste tópico iremos tratar a respeito de algumas delas.

Considerando que um dos nossos focos de estudo é o suporte emocional para estes profissionais, o autocuidado passa a ser um elemento que pode ser pensado como essencial. Ao passo que, na presente investigação a meditação é prática que pode ser compreendida como aliada para este processo, destaca-se uma de suas vertentes que vêm sendo amplamente difundida no últimos anos que é a prática da auto-compassão implementada por Neff (2017), psicóloga e pesquisadora norte-americana.

A prática de auto-compaixão proposta por Neff (2017) tem o propósito de ser uma prática em que o praticante possa aprender a ser mais empático e gentil consigo mesmo, especialmente quando em momentos de dificuldade. Esta prática é vinculada a preceitos de ensinamentos budistas, dos quais, por sua vez, compreendem a compaixão como elemento essencial para o cuidar e para o desenvolvimento de estados mentais mais saudáveis (Neff & Davidson, 2016; Neff, 2017).

Um ponto importante de apresentar com relação à prática da autocompaixão está no fato de que elementos promotores de saúde como a empatia e a gentileza dos quais o psicoterapeuta é convidado a exercer no seu consultório diário não é, necessariamente, direcionada a si mesmo. Neff (2017) esclarece uma tendência presente em nossa sociedade de um diálogo interno muito rude, exigente e pouco empático que se apresenta na maioria das pessoas.

Desta forma, as práticas meditativas de autocompaixão podem auxiliar pessoas em geral e, da mesma maneira, a pessoas que trabalham na área de cuidados com outros (Neff et al., 2020). No entanto, cabe destacar que como a maior parte das práticas meditativas, elas exigem dedicação e empenho. Ou seja, o suporte vem, mas não é dado como imediato, como um comprimido de remédio. Ele é, senão, um efeito de um caminho de dedicação contínua, como muito se apresenta nas práticas meditativas articuladas às tradições espirituais (Ricard, 2019; Wallace, 2016). A respeito disso, os psicoterapeutas, ou quaisquer outras pessoas que queiram se beneficiar da meditação podem encontrar frustrações no caminho e isto não é entendido como um problema da prática ou do praticante, mas como algo que é próprio do processo de meditar (Epstein, 2013).

Epstein (2013) esclarece que mais importante do que a prática em si é o desenvolvimento de certas qualidades geradoras de saúde e equilíbrio para a saúde da pessoa que medita. O autor ressalta a importância da prática enquanto um exercício que é um

processo, semelhante ao que ocorre em psicoterapia. Neste sentido, um dos aspectos das práticas meditativas está em permanecer com quaisquer atividades que surjam, confortáveis ou não, pois isto dará acesso ao processo de desenvolvimento saudável.

Em se tratando de saúde, embora a meditação possa atuar em cima de um sintoma, como na redução de níveis de ansiedade (Shonin et al., 2014), quando estudamos mais a fundo, compreendendo as suas raízes históricas e culturais, observamos que grande parte de sua orientação é dada não necessariamente para um mero alívio de condições de sofrimento, mas para a compreensão de estados emocionais e mentais que conduzem a pessoa para este estado, e é, através desta compreensão, que o liberação do sofrimento vem acontecer (Trungpa, 1973; Shonin et al., 2014; Wallace, 2016). Nesta perspectiva, para além da erradicação de algum sintoma, concentra-se no desenvolvimento da pessoa, o que nos permite fazer uma aproximação com as práticas psicoterapêuticas na abordagem gestáltica. A meditação e o exercício profissional dos psicoterapeutas parecem deste modo, terem aproximações.

Nossa pergunta central de pesquisa é se a meditação pode favorecer o desenvolvimento de habilidades e condições favoráveis tanto para a atuação do psicoterapeuta quanto para o desenvolvimento pessoal dele mesmo, a partir de sua experiência clínica – seu processo de saúde mental/emocional. Há autores que apresentam que a meditação pode auxiliar o psicoterapeuta a desenvolver diversas habilidades que o auxiliem na sua prática clínica, como na melhora da empatia, da humildade do desenvolvimento de uma mente mais equânime e mais tolerante para lidar com problemas emocionais (Fulton, 2003). Outros estudos demonstram que a meditação pode auxiliar psicólogos clínicos a lidarem com questões relativas a fadiga por compaixão e sintomas de *burnout* (Aggs & Bambling, 2010; Lomas et al., 2019). Outros apontam que a meditação

pode auxiliar no desenvolvimento de um estado de presença que vêm a contribuir para o psicoterapeuta em sua prática como um todo (McCollum & Gerhard, 2010).

Como é possível constatar na literatura, a meditação tem se inserido como uma proposta integrativa de auxiliar o profissional a perceber a si mesmo, e, nesta escuta de si, a busca por saídas criativas. Mas para que haja um exercício ativo de busca de melhorias é necessário primeiramente o reconhecimento de que existe um problema ocorrendo ao psicoterapeuta (Neff & Germer, 2022). Sem o reconhecimento de que precisa de auxílio tanto quanto seu cliente, o psicoterapeuta tende a agir como um colonizador (Neubern, 2013), ditando sobre o conhecimento. Isto afeta não somente a ética da profissão, mas também impede que o psicoterapeuta perceba a necessidade de auto-observação e oportunidade de avanço pessoal. Ademais, pode também vir a exigir do psicoterapeuta que ele ofereça aquilo que é incapaz de dar: uma verdade única, absoluta, ou, a solução dos problemas que podem levá-lo, inclusive, à exaustão.

Desta forma, partindo de uma concepção que entende o autocuidado como um exercício tão necessário quanto o cuidado do outro (Ribeiro, 2016) e dos desafios que o psicoterapeuta enfrenta devido a condição de sua profissão (Hycner, 1995), compreendemos as práticas meditativas como possíveis aliadas para a dinâmica de escutar a si e escutar ao outro. Um movimento que favorece o psicoterapeuta em seus processos de saúde, e também ao cliente, acompanhado de um profissional que atua com presença, ética e disponibilidade.

Através das práticas de meditação o psicólogo tem a chance de rever seus conceitos, aprender a sustentar um lugar de vazio, de não julgamento, de escuta empática e qualificada. Como um movimento dialético que tanto diz sobre uma escuta de si que se expande para a escuta do outro, quanto da escuta do outro que retoma a escuta de si. Essa forma de ser se vincula ao desenvolvimento de um contato genuíno (Buber, 1974) interno e interpessoal e,

através deste exercício integrativo, o psicoterapeuta reconhece o outro, seu cliente, como igual – sem desconsiderar a alteridade do outro (Ribeiro, 2007).

Nas próximas etapas deste presente trabalho vamos apresentar a pesquisa realizada com cinco psicólogos clínicos, Gestalt-terapeutas, que são praticantes de meditação. Como nossa pesquisa não parte de uma hipótese, ela busca, então, compreender os modos pelos quais estes profissionais experienciam estas práticas. Através de entrevistas semiestruturadas e seguindo o modelo de pesquisa fenomenológica-existencial proposto por Giorgi e Sousa (2010), nosso foco foi de entender os sentidos que se apresentam a partir dos relatos dos participantes, conforme será apresentado mais detalhadamente a seguir.

Parte II - Pesquisa em Campo

Metodologia

A metodologia escolhida para a pesquisa de campo foi o método qualitativo fenomenológico proposto por Giorgi (1985), que busca compreender a experiência humana pela consideração da subjetividade e da consciência dentro de um paradigma existencial-fenomenológico (De Castro, 2018; Giorgi, 2014). Para esta pesquisa, foram elaboradas e conduzidas cinco entrevistas semiestruturadas com cinco psicólogos clínicos da abordagem gestáltica (ver Apêndice A), que apresentavam experiências diversas com práticas de meditação. Depois do projeto aceito pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 52910221.0.0000.5540), a pesquisadora coletou os dados, transcreveu as entrevistas, aplicou a metodologia e submeteu a análise dos dados para posterior apresentação.

Método Fenomenológico

A metodologia qualitativa fenomenológica proposta por Giorgi (1985) consiste em um método de investigação científica que, enquanto proposta fenomenológica, busca a

compreensão do sentido total da experiência humana (De Castro, 2018). Esta metodologia é proposta por Giorgi em meados da década de 60 e foca no aspecto da consciência, baseando-se na filosofia existencial-fenomenológica e, mais especificamente, nos pressupostos teóricos fenomenológicos de Husserl (Giorgi, 2014).

Tal metodologia surge como uma via alternativa ao empirismo (Giorgi & Sousa, 2010; Giorgi, 2014), sendo considerada também como uma terceira via de métodos de pesquisa em psicologia, tal como ocorre com as perspectivas humanistas em psicoterapia (Giorgi, 1978). A justificativa para tal se dá na busca por compreender aspectos que nem sempre são visíveis, quantificáveis e considerados por uma metodologia empírica naturalista. Aspectos que pertencem à dimensão do pensamento, das idéias, da imaginação e dos quais o pesquisador é capaz de acessar por atos de consciência, reduções fenomenológicas e variações imaginativas (Giorgi, 1978, 2014).

Esta metodologia é desenvolvida com o intento de ser um método para o estudo do humano considerando sua complexidade e sem perder sua base científica, dentro de um parâmetro de pesquisa qualitativa, em que possa ser avaliado criticamente e replicado por pares (Giorgi, 2014). A difusão deste método no Brasil vem ocorrendo na Psicologia com forte influência especialmente para autores que buscam desenvolver pesquisas na área qualitativa com base na fenomenologia (De Castro, 2018; Feijoo & Mattar, 2014).

Para esta pesquisa cabe apresentar que a metodologia foi escolhida por dialogar com a abordagem central deste trabalho – a Gestalt-terapia – e toda a perspectiva epistemológica abordada, da qual busca pela compreensão subjetiva dos fenômenos a partir da suspensão de saberes *a priori*, oferecendo espaço para compreensão de experiências e aspectos do vivido (Giorgi et al., 2017) que são expressos pelos participantes da pesquisa, psicoterapeutas da abordagem gestáltica que praticam meditação.

Deste modo, o exercício de suspender os conhecimentos é foco desta metodologia e abordagem de base, na busca pela compreensão dos fenômenos a partir do encontro com a essência do que é dito e do significado total da experiência humana (Giorgi et al., 2017). Dado que a análise é desenvolvida através de uma consciência que observa o fenômeno, não segue um viés de neutralidade, mas de uma análise que é interpretativa na condição da análise fenomenológica. Isto conduziu a pesquisadora para uma postura de abertura ao novo através do exercício contínuo de suspensão do saber – *epoché* – ao longo da pesquisa, tanto na fase de aplicação das entrevistas quanto na etapa referente à análise dos dados.

Participantes

Cinco psicólogos clínicos em atuação, todos da abordagem gestáltica, participaram das entrevistas da pesquisa de campo. Estes profissionais apresentavam metodologias diferentes de práticas meditativas, mas todos tinham, pelo menos, um ano de contato regular com a meditação. A Tabela 1 apresenta as especificidades de gênero, idade, tempo de atuação clínica e modalidade de meditação de cada um:

Tabela 1

Dados demográficos dos participantes

Nome (Fictício)	Gênero	Idade	Tempo de atuação clínica	Há quanto tempo medita	Método de meditação
Carlos	M	41a	13 anos	Desde 2001	Meditação Cristã (<i>Lectio Divina</i>)
Luísa	F	31a	3 anos	Há 4 anos	Meditação Budista
Júlia	F	30a	4 anos	Há 3 anos	Yoga, Mindfulness e Aplicativos Online
Gabriel	M	30a	4 anos	Há 1 ano	Tantra, Yoga e Aplicativos Online
Ana	F	46a	7 anos	Há 8 anos	Meditação Livre pela escola Cláudio Naranjo

Crêterios de Inclusão e Exclusão

Tr s critérios foram requeridos para a inclusão de participantes na pesquisa: 1. Que fossem psicólogos em atua o, com o tempo mínimo de três anos de prática e máximo de 15 anos; 2. Que praticassem medita o por um tempo mínimo de um ano, idealmente todos os dias ou uma prática contínua e 3. Que fossem Gestalt-terapeutas. Foram excluídos candidatos que não atendiam aos critérios básicos apresentados anteriormente.

Recrutamento

Os candidatos foram recrutados via Internet, através do compartilhamento de um texto-convite em grupos de *Whatsapp* e da rede social *Facebook*. O texto apresentava breve explica o da proposta da pesquisa e do tempo de dura o das entrevistas (60 a 80 minutos). Os convites foram enviados em grupos correspondentes a abordagem gestáltica. Também houve participantes que foram sugeridos por outros que já haviam sido recrutados anteriormente.

Instrumento de Coleta de Dados

O instrumento escolhido para a pesquisa de campo foi um roteiro de entrevista semiestruturado (Apêndice A), que contemplou três temas-eixo: 1) a prática da medita o, onde os entrevistados foram convidados a falar sobre regularidade da prática, método escolhido, dentre outros, 2) a prática clínica como psicoterapeutas, em que foram abordadas questões relativas a sentimentos e sensa es quando em atendimentos clínicos e 3) a rela o entre prática meditativa e exercício clínico, onde foram questionados sobre impressões, vivências e emo es relacionadas a união destas duas dimensões.

Procedimentos

Anterior a cada entrevista foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde cada participante fez a assinatura e enviou via *e-mail*. As entrevistas foram realizadas através de um aplicativo de Internet (Aplicativo ZOOM) e foram gravadas, depois transcritas pela pesquisadora. A seguir, foram separadas em tabelas onde foram aplicadas a metodologia (ver Apêndice B), contemplando os passos necessários dos quais serão melhor detalhados mais adiante (subtema análise dos dados).

Aspectos Éticos, Riscos e Benefícios

A pesquisa não contou com riscos significativos aos participantes. Considera-se que os únicos riscos relacionados poderiam advir da reflexão dos psicoterapeutas a respeito do tema pesquisado, nos quais poderiam gerar emoções de desconforto, assim como questionamentos a respeito de suas práticas. Em caso de os participantes apresentarem qualquer desconforto físico ou emocional, foram orientados que poderiam interromper a pesquisa e mesmo cancelar as suas participações a qualquer momento do processo, conforme apresentado pelo TCLE.

Os benefícios que poderiam advir da participação nas entrevistas apontaram corresponder a semelhante dinâmica dos riscos, podendo os psicoterapeutas se sentirem beneficiados ao realizarem uma reflexão crítica acerca do trabalho que vêm realizando, assim como a respeito das práticas meditativas que executam.

Análise dos Dados

Para realização desta etapa, seguiu-se na continuidade da implementação da metodologia de Giorgi (1985) que, apesar de conter, em campo, outras variações, segue uma

padronagem de etapas que são seguidas, a fim de chegar à essência dos conteúdos trazidos pelos participantes. São elas:

1. A leitura das transcrições das entrevistas, compreendida como processo de familiarização do fenômeno, onde o pesquisador busca compreender o sentido global dos relatos dos participantes, em uma perspectiva de totalidade (De Castro, 2018).
2. No segundo momento, a separação das entrevistas em partes, considerando o sentido que era apresentado, designando o que Giorgi denomina por “Unidades de Significado” (De Castro, 2018; Giorgi & Sousa, 2010; Giorgi et al., 2017).
3. A seguir, os relatos foram transformados, por meio de variação imaginativa, em linguagem psicológica (Giorgi & Sousa, 2010), que constitui-se pela busca da essência da experiência (De Castro, 2018).
4. Por fim, dois momentos se apresentam a partir do que foi desenvolvido, que é a) a síntese dos relatos selecionados, designados por “Unidades de Sentido”, e b) a síntese geral, designada como uma síntese mais amplificada, denominada por “Núcleos de Sentido” (que serão apresentados a seguir, nos Resultados).
5. O último processo de análise consiste, assim, na articulação das experiências identificadas e descritas pelos autores com a correspondente discussão, correlacionando autores da Revisão de Literatura, além de outros, integrados posteriormente.

Para melhor compreensão da metodologia, sugere-se a visualização da tabela apresentada no Apêndice B. Nele, apresentamos a estrutura utilizada, após implementação, gravação e transcrição das entrevistas, elaborado com cada um dos participantes. Nota-se que este é apenas um exemplo de um material mais extenso de páginas e conteúdo.

Resultados

Neste Capítulo apresentamos os resultados da pesquisa em campo, advindo da aplicação da metodologia qualitativa-fenomenológica proposta por Giorgi (1985, 2014). Para facilitar a compreensão do quadro geral, foi decidido apresentá-los em formato textual e também visual (tabelas), apresentando os três temas eixo-centrais com os respectivos Núcleos de Sentido (NS), as suas Unidades de Sentido (US) e os Relatos/Unidades de Significado correspondentes. Também é possível visualizar todas as Unidades e Núcleos correspondentes no Apêndice C.

Tema-Eixo 1: Meditação

Este eixo refere-se à prática meditativa dos participantes. As perguntas foram direcionadas para compreender aspectos relacionados à forma de praticar. Cinco Núcleos de Sentido (NS) foram designados para este primeiro tema, sendo eles: NS1: Como aprendeu a meditar, NS2: Métodos de meditação, NS3: Frequência da prática, NS4: Efeitos percebidos e motivação para meditar e NS5: Reflexões sobre Meditação na contemporaneidade, apresentados na Tabela 2.

Tabela 2

Núcleos de Sentido (NS) Correspondentes ao Tema-Eixo 1: Prática de meditação

Tema-Eixo	Núcleos de Sentido (NS)
Tema-Eixo 1: Prática de meditação	NS1: Como aprendeu a meditar NS2: Métodos de meditação NS3: Frequência de prática NS4: Efeitos percebidos e motivação para meditar NS5: Reflexões sobre meditação na contemporaneidade

As Unidades de Sentido (US) de cada Núcleo serão apresentadas juntamente com a apresentação de cada um, a seguir.

Núcleo de Sentido 1 (NS1): Como Aprendeu a Meditar.

Com base na primeira pergunta realizada, quando a pesquisadora indagou sobre os primeiros contatos dos participantes com as práticas de meditação, todos os participantes relataram histórias pessoais acerca dos seus contatos iniciais com a prática. A partir destes relatos, foram designadas quatro Unidades de Sentido (US), sendo elas: US1: Origem religiosa, US2: Busca pessoal (autodidatismo), US3: Escolas de psicologia e US4: Durante pandemia, apresentadas na Tabela 3:

Tabela 3

Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 1 (NS1: Como aprendeu a meditar) do Tema-Eixo 1: Prática de meditação

Núcleo de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS1: Como aprendeu a meditar	US1: Origem religiosa US2: Busca pessoal (autodidatismo) US3: Escolas de psicologia US4: Durante pandemia

US1: Origem religiosa

Dois participantes, Carlos e Luísa, relataram terem aprendido a prática de meditação em ambientes religiosos. Carlos apresenta que sua aprendizagem foi em mosteiro e Luísa apresenta que a sua advêm de centros e grupos budistas, conforme relatam:

Carlos: Eu conheci a meditação e comecei a fazer prática de meditação no ano 2000. Eu tinha 18 anos e ingressei em uma comunidade religiosa. Foi lá que eu aprendi, que eu cheguei a me interessar um pouco mais sobre a prática da meditação que era proposta lá, que é chamado *Lectio Divina*. ... eu saí do mosteiro em 2004, mas desde então, o modo como eu aprendi a fazer meditação lá fez muito sentido para mim.

Luísa: Eu pratico meditação mais no contexto budista Antes eu já tinha contato com os ensinamentos mas sem a prática formal. [Em] 2018 eu comecei a participar de grupos mesmo e aí fui desenvolvendo o hábito da meditação.

US2: Busca pessoal (autodidatismo)

Outros dois participantes, Júlia e Gabriel, apresentaram que iniciaram seus contatos com a meditação através de uma busca pessoal, de modo autodidata, que incluiu diversas fontes:

Júlia: Eu conheci a meditação em Floripa, em 2018, que fui morar lá. Eu terminei minha formação em psicologia aqui em Brasília e fui morar lá. ... Em seguida entrei também para a comunidade gestáltica, pro curso, e foi tudo assim um conjunto de aprendizados, que eu comecei a ter, tanto na Gestalt quanto na prática de meditação. ... Então eu comecei a me interessar bastante pela meditação e comecei a ler, o livro do Eckhart Tolle Então ele foi o que me deu o pontapé inicial para começar a meditar mesmo.

Gabriel: [a meditação] chegou pra mim um pouco quando era criança. A gente assiste desenho animado ... aí comecei um interesse, que eu gostava de brincar de meditar quando era criança. E aí, assim, isso foi uma coisa que meio que se perdeu, e na faculdade, já assim com alguns vinte e tantos [anos], eu fui tendo acesso a algumas matérias que tinham um pouco a prática da espiritualidade ... e aí eu comecei a pegar interesse ... Eu comecei um pouco assim

com um aplicativo chamado *Insight Timer*, lá tem umas meditações guiadas, achei muito legal, e aí, enfim ele tem propostas, aí eu comecei a explorar um certo mundo. ... Fiz algumas práticas que envolvem a respiração, e voltadas a esse aspecto da sexualidade.

US3: Escolas de psicologia

Para uma participante, Ana, a meditação chegou através da escola SAT, proposta pelo Gestalt-terapeuta Claudio Naranjo, uma escola de psicologia:

Ana: ... eu na realidade conheci a meditação, comecei a praticar meditação com o Claudio Naranjo né ... na escola SAT, que foi onde eu iniciei minhas práticas de meditação. Isso foi em dois mil e dois...dois mil e três. E Cláudio já linkava isso, psicoterapia com as práticas de meditação. Então todo trabalho dele tinha muita meditação junto com os processos terapêuticos, as vivências. ... Nunca fiz assim, ah, eu vou pra um centro budista, vou pra um mosteiro, não tem nada disso, não tem religião. Eu me cerco daquilo que me fortalece espiritualmente ... é algo que eu sinto no meu coração que tá comigo.

US4: Durante a pandemia

Luísa e Gabriel relatam que a meditação foi prática incorporada ou incentivada durante o período da pandemia da COVID-19:

Luísa: 2020, o ano da pandemia, eu participei do Vipassana, que foi o momento, assim, mais longo mesmo de prática, que são os 10 dias de retiro de silêncio, daí focando mesmo na prática de meditação.

Gabriel: Na minha vida pessoal eu reinseri isso [a meditação] durante a pandemia porque eu percebi que estava mais ansioso, não estava me sentindo assim tão bem e tal.

Núcleo de Sentido 2 (NS2): Métodos de Meditação.

Na pesquisa foi possível constatar uma ampla variedade de métodos utilizados para as práticas de meditação. Este Núcleo foi designado com o fim de descrever estas diferentes experiências. Para este Núcleo, foram designadas seis Unidades de Sentido (US), sendo elas: US1: Lectio Divina, US2: Meditação budista, US3: Meditação da escola SAT, US4: Múltiplas fontes, US5: Não-julgamento e US06: Durante atividades cotidianas, apresentadas na Tabela 4.

Tabela 4

Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 2 (NS2: Métodos de meditação) do Tema-Eixo 1: Prática de meditação

Núcleo de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS2: Métodos de meditação	US1: Lectio Divina US2: Meditação budista (<i>Shamata</i>) US3: Meditação da escola SAT US4: Múltiplas fontes US5: Não-julgamento US6: Meditação durante atividades cotidianas

US1: Lectio Divina

Também conhecida como Meditação cristã. De acordo com o participante que segue essa metodologia (Carlos), ela é realizada em etapas e envolve passos como leitura, contemplação e oração:

Carlos: ... é um método de você ler e meditar sobre aquilo que você lê. ... qualquer leitura que a gente faz, a gente começa a meditar. ... talvez a grande diferença dos métodos atuais é que a

nossa, a meditação que é feita pela Lectio Divina, ela parte de uma leitura ... Então praticamente tudo o que eu leio eu acabo levando para esse modo como eu aprendi lá. ... São quatro etapas que não necessariamente a gente acaba seguindo essas etapas, mas acaba sendo um caminho referencial para você poder fazer a meditação ... o primeiro passo seria a leitura em si. Você lê qualquer texto. ... E aí, depois que... que você faz a leitura, ... aí você avança por um segundo passo, que é chamado de contemplação, de meditação, a partir do que o texto me diz, ... depois começa um terceiro passo, que seria o passo da oração, né, que é o que eu digo sobre o texto, né, ... E aí o quarto passo, que seria a contemplação, é um momento de degustação

US2: Meditação budista (*Shamata*)

A participante Luísa apresenta que segue a prática de meditação budista e que sua prática tem um enfoque para a dimensão da espiritualidade:

Luísa: ... Seria aquilo que a gente chama de *Shamata*, atenção no foco... com foco mais estreito, e as vezes com o foco mais amplo com atenção ao corpo, né, desenvolvimento de presença também. ... Eu considero a meditação como parte do meu caminho espiritual, assim, e, pra reconexão, mesmo... pra limpeza da minha mente quando as coisas estão caóticas, confusas, sentar e praticar é extremamente essencial pra mim.

US3: Meditação da escola SAT

Para Ana, o método de meditação que segue está relacionado ao seu professor e as formas como aprendeu a meditar através do programa de formação e vivências em psicologia da escola SAT:

Ana: ... pra mim, eu tenho a visualização do Claudio [Naranjo], sempre quando eu vou meditar eu tenho a lembrança dele, a voz dele me vem muito a cabeça, assim, a forma como

ele nos conduzia. ... as vezes eu tô sentada, as vezes eu tô deitada, em posição de meditação, eu não tenho muito...é... nem a hora, nem o momento. Pode ser em qualquer situação. As vezes eu sinto que vou passar alguma situação de estresse eu já sento um pouco antes, já visualizo, já, já começa o processo.

US4: Múltiplas fontes

Dois participantes, Júlia e Gabriel, apontaram que seguem metodologias variadas que foram aprendendo por buscas pessoais:

Júlia: ... o livro do Eckhart Tolle [o poder do agora], e foi um livro, assim, inicial para eu começar a praticar já fiz um curso, do Mindfulness ... que é bem vinculado com a Gestalt. ... O yoga eu entrei fazendo mesmo assim né como aluna desde 2013. E aí, desde então eu faço aula ... Então foram coisas que eu peguei do meu pessoal, do profissional, do curso da Gestalt, que eu consegui juntar e usar não só para mim mas também pro meu profissional.

Gabriel: ... eu também estudo muito, assim, práticas de respiração e práticas integrativas voltadas à sexualidade, principalmente o Tantra, a Yoga e tal. E aí lá tem alguns exercícios que tem uma certa similaridade com a meditação. No sentido de concentrar, ficar atento a estímulos sensoriais, a respiração, né. A me dar um pouco assim o foco, pra sair um pouco da fantasia e voltar o aspecto sensorial mesmo. Então, também foi uma forma de eu me conectar também com a meditação. ... Tem uma prática também que eu chamo de meditação que é esse exerciciozinho que eu sento no almoço e tal e eu fico atento ao meu corpo, a minha respiração.

US5: Não-julgamento

Gabriel percebe que a sua prática meditativa ajuda a fazer o exercício de colocar em suspenso, compreendida também enquanto não-julgamento.

Gabriel: ... você começa a colocar as duas coisas em suspenso: meu desejo e meus valores, né ... E nesse colocar em suspenso existe às vezes um diálogo, existe às vezes só uma constatação, é... existe um conflito, não tem o que fazer naquele momento. ... Eu proponho uma respiração mais tranquila pra mim, proponho uma atenção ao meu próprio corpo, deixo os pensamentos fluírem, fico observando eles, sem um julgamento crítico

US6: Meditação durante atividades cotidianas

Um aspecto muito mencionado nas entrevistas foi em relação à prática de meditação no dia a dia. Quatro participantes mencionaram aplicar a meditação em atividades do cotidiano. Sobre isto, cabe mencionar que nenhuma pergunta havia este enfoque, sendo algo que surge a partir do relato espontâneo das experiências de cada um:

Carlos: O intuito [da prática Lectio Divina] seria que você pudesse meditar e contemplar e se comunicar o dia todo. No trabalho, nas atividades mais simples, em outros momentos de lazer, ou qualquer outra ou outra ocasião que fosse momento também de meditação

Júlia: A gente consegue meditar com tudo, sabe. Não precisa ser só parar e fechar os olhos e ficar ali, mas, tudo o que você for fazer você consegue trazer esse foco, essa atenção, então você tá ali caminhando, vou prestar atenção na minha pisada, né, aonde é que eu tô trazendo peso, é mais pra direita, é mais pra esquerda, isso já é uma forma de concentração.

Gabriel: Acho que a meditação me ajuda nisso, a ter insights sobre mim mesmo que no cotidiano passaram despercebidos, sabe, de dores que eu não cuidei, coisas que eu, enfim, não dei atenção Tem alguns momentos que eu digo, cara, eu tô um pouco distante de mim. Então eu preciso voltar um pouco pra mim. Eu chamo isso de meditação.

Ana: ele [Cláudio Naranjo] sempre estimulava que a gente levasse a meditação para nossa vida diária Então às vezes eu tô sentada, às vezes eu tô deitada, em posição de meditação Pode ser em qualquer situação. As vezes eu sinto que vou passar alguma situação de estresse eu já sento um pouco antes, já visualizo, já começa o processo. Pode ser 5 minutos, pode ser 10 minutos, pode ser meia hora. É mais ou menos assim que eu faço.

Núcleo de Sentido 3 (NS3): Frequência da Prática.

Este Núcleo refere-se à frequência com que os participantes praticam meditação. A respeito deste tema, foram apresentados não somente o tempo enquanto quantitativo, como variações ao longo do tempo como também questões de cunho subjetivo referentes à regularidade. Neste Núcleo, duas Unidades de Sentido (US) foram criadas: US1: Regularidade e US2: Reflexões sobre frequência da prática, apresentadas na Tabela 5.

Tabela 5

Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 3 (NS3: Frequência da prática) do Tema-Eixo 1: Prática de meditação

Núcleo de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS3: Frequência da prática	US1: Regularidade US2: Reflexões sobre frequência da prática

US1: Regularidade

Um aspecto que foi mencionado por todos os cinco participantes refere-se a frequência com que praticam meditação. De acordo com relato dos participantes, foi possível constatar que ela aparece configurada a partir de três aspectos centrais: diminuída, mantida e ausente. Carlos, Júlia e Gabriel fazem comentários comparativos a respeito de suas experiências iniciais e do momento atual, considerando-a enquanto, atualmente, diminuída:

Carlos: [no mosteiro/quando começou a praticar] Existiam horários todos os dias para meditação, tanto no período da manhã quanto no período da tarde Hoje eu não tenho mais o mesmo tempo de meditação que eu tinha lá [no mosteiro] né. Hoje eu tenho dois filhos, trabalho o dia inteiro, dou aula, estudo, então, é uma série de...uma dinâmica de vida que não me possibilita mais a meditação como era.

Júlia: nesse início eu era bem certinha, eu meditava bastante ... eu tinha essa prática mais firme Aí depois eu fui estudando, outras coisas foram vindo, e fui diminuindo a prática. Aí eu mudei pra cá, mudou rotina, eu mudei de casa, várias mudanças ao mesmo tempo ... mas sempre que posso eu tô tentando parar um pouco, nem que seja só para prestar atenção na respiração.

Gabriel: ... eu comecei a inserir isso como uma prática cotidiana. ... Hoje tá bem menos, eu quase não pratico assim. Tem semanas que eu pratico a semana inteira, tem semanas que eu pratico, sei lá, dois dias, sabe?!

Para Luísa, também há momentos em que a regularidade muda. Ela apresenta, no entanto, que busca manter a frequência da prática, configurando como uma regularidade mantida:

Luísa: ... quando fui experimentando a meditação que aquela experiência passou a ser incorporada mais, assim, na minha rotina, no meu dia a dia Às vezes ela [a prática de meditação] dá uma desregulada, assim, fica menos frequente, assim, mas durante a semana eu costumo manter pelo menos uns três dias, quatro dias de prática.

Carlos também cita que apesar de mudanças ao longo do tempo também consegue manter regularidade:

Carlos: Olha... Se eu te falar assim, de uma prática mais estruturada, né, de um momento que eu paro para poder... é... contemplar, que eu paro para poder meditar. Eu poderia te dizer, acho que três vezes por semana eu paro para meditar um pouco.

Diferentemente do que ocorre com os outros participantes, Ana apresenta que nunca teve uma relação de regularidade com a prática meditativa, o que se configura como uma ausência de regularidade:

Ana: eu nunca tive uma prática diária de meditação. Como eu vejo algumas pessoas que falam que acordam mais cedo pra meditar, pra começar o dia. Eu não tenho essa regra ... Então as vezes eu tô sentada, às vezes eu tô deitada, em posição de meditação, eu não tenho muito... é... nem a hora, nem o momento. Pode ser em qualquer situação. Às vezes eu sinto que vou passar alguma situação de estresse eu já sinto um pouco antes, já visualizo, já, já começa o processo. Pode ser cinco minutos, pode ser 10 minutos, pode ser meia hora. É mais ou menos assim que eu faço.

US2: Reflexões sobre a frequência da prática

Nesta Unidade, participantes apresentaram algumas reflexões advindas de suas experiências com as práticas meditativas, onde percebem que quanto mais regular e mais tempo de prática mais sentem efeitos:

Luísa: ... eu sinto que nos períodos em que a minha prática de meditação tá mais regular eu me sinto muito mais disponível É como se diminuísse um pouco da... sei lá, do barulho interno.

Júlia: eu sinto, quando eu consigo ficar ali uns 40 minutos, que é o tempo que eles recomendam mesmo pra você chegar num estado de conexão né, de presença, quando eu conseguia ficar nesse tempo todo, nossa, eu me sentia muito mais aterrada, mais.. sem ficar pensando muito, sabe? Problemas, e coisas que preciso fazer, o que não deu certo, um monte de besteira (*risos*) que vem na cabeça. Quando eu consigo fazer essa prática um pouco mais longa eu me sinto mais presente no meu dia

Outra reflexão que Júlia trás, ainda sobre a regularidade, diz respeito ao hábito:

Júlia: ... O hábito se constrói no tempo Todo dia ali fazendo um pouquinho. Todo dia, todo dia. Então se você deixa dois, três dias, o corpo já vai entendendo outra dinâmica, já vai deixando aquilo de lado ... então eu deixei assim essa prática se esvaziar, mas eu... nossa, eu quero carregar para sempre, assim, sabe, nesse ciclo de, vai ter momentos que eu vou tá um pouco mais conectada, outras mais afastada, mas sempre vai tá lá, em algum momento.

Núcleo de Sentido 4 (NS4): Efeitos Percebidos e Motivação para Meditar.

Neste Núcleo foram designados dois temas que, de forma genérica, poderiam ser considerados separadamente mas que, nas entrevistas, apareceram de forma relacionados, que são: os efeitos percebidos da prática de meditação e a motivação para meditar. A partir destes dois elementos, foram geradas cinco Unidades de Sentido (US), sendo elas: US1: Autocuidado, US2: Autoconhecimento, US3: Sensação de presença, US4: Lidar com tensão e ansiedade e US5: Contemplação, apresentadas na Tabela 6.

Tabela 6

Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 4 (NS4: Efeitos percebidos e motivação para meditar) do Tema-Eixo 1: Prática de meditação

Núcleo de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS4: Efeitos percebidos e motivação para meditar	US1: Autocuidado US2: Autoconhecimento US3: Sensação de presença US4: Lidar com tensão e ansiedade US5: Contemplação

US1: Autocuidado

Gabriel relata que um dos efeitos que percebe da prática meditativa é autocuidado, do qual se constitui também como motivo que o leva a meditar:

Gabriel: tem situações, momentos da vida em que a gente tá passando por muita pressão. ... Tem uma entrega pra fazer, e aí você fica realmente mais tenso, mais nervoso. Você fica mais preocupado com horários, acaba que você fica um pouco menos espontâneo, é, as relações não ficam tão prazerosas, tão satisfatórias, o meu sono se prejudica um pouco, eu acabo tendo um pouco mais de comportamentos assim obsessivos como, sei lá, assistir muita TV, por exemplo. Pra ver se distrai a cabeça e sai daquilo, sabe?! Eu não acho isso legal, eu sinto que me distancio de mim, sabe, eu me sinto quase entrando numa engrenagem de produção, sabe? ... Quando eu me coloco em silêncio, quando eu fico atento a minha própria respiração, ao meu corpo, começam a me vir ideias, sentimentos, a vir sensações esquisitas, tipo, ah, vem uma dor no meu peito Quando eu paro pra prestar atenção eu digo assim, opa, tem alguma coisa aqui que eu não cuidei. Aí eu posso trazer para aquele momento de cuidado ... e eu acabo passando a ter uma reflexão, a ter uma atenção a algo que eu não tava dando atenção antes. Acho que a meditação me ajuda nisso, a ter insights sobre mim mesmo que no

cotidiano passam despercebidos, sabe, de dores que eu não cuidei, coisas que eu, enfim, não dei atenção.

Ana descreve que a meditação lhe auxilia a acolher a si própria, e cita experiências com práticas de amor próprio e compaixão:

Ana: Esse processo, essa coisa da empatia, eu aprendi lá. Eu acho que eu não tinha empatia nem comigo mesma, assim antes da escola [SAT], sabe? Não conseguia nem me acolher, eu tinha... eu era muito dura, muito rígida, muito cruel mesmo, ... E hoje eu trabalho isso, então, primeiro eu, vou me acolher, vamo olhar pra isso de um outro lugar, como é que pode ser isso de uma outra forma, e é... e isso através da meditação, né? Que ele [Claudio Naranjo] tinha umas meditações voltadas para o amor próprio, pra compaixão, tem da prática budista também, aquelas coisas da... da compaixão, né? Então tinha muito isso.

US2: Autoconhecimento

Para o participante Carlos a meditação age no processo de autoconhecimento a partir do momento em que atua como facilitadora para conectar com sofrimento:

Carlos: quando eu falo dessa prática de meditação que eu aprendi lá no mosteiro, que eu fiz parte, esse tipo de prática era voltada para o autoconhecimento ... que tenta fazer com que você possa se conectar consigo mesmo, com conteúdos que são difíceis para você se conectar, com conteúdos muitas vezes dolorosos ... o sofrimento, dentro do cristianismo, que eu acabei vivendo, ele é algo importante para a vida humana. O sofrimento tem algo a nos dizer e poder se conectar com seu próprio sofrimento é algo muito importante para o autoconhecimento.

Gabriel apresenta que meditar lhe auxilia a ter conversas consigo mesmo, conforme descreve:

Gabriel: ... Em alguns momentos que eu digo, cara, eu tô um pouco distante de mim. Então eu preciso voltar um pouco pra mim Eu digo, ah não! vou ver como é que eu tô, sabe? tem um tempo que eu, sabe assim, tô na correria, marquei muita coisa com outras pessoas, tem tempo que tô saindo muito de casa, tô trabalhando muito, eu acho que tá na hora de eu ficar sentadinho aqui olhando pra parede, olhando pro tempo, deitado, sabe, e meio que conversar um pouco comigo.

Ele apresenta também um pouco de conteúdo dessas conversas:

Gabriel: Às vezes rola quase que uma conversa do tipo, as vezes no dia a dia a gente começa a se pautar por parâmetros externos, ou a gente começa a, sei lá, a passar tanta coisa na vida da gente, a gente percebe assim, nossa, olha como eu mudei, sabe. Ou então a gente percebe assim, caramba, eu tô sentindo uma dor no ombro ou, eu tô sentindo a semana inteira e só agora que eu realmente prestei atenção que eu tava com essa dor no ombro.

US3: Sensação de presença

Júlia, Luísa e Ana descrevem sentir que a meditação auxilia na sensação de estar mais presente, como um elemento de efeito que percebem advir da prática:

Júlia: ... Olha, eu percebo até hoje, a maior diferença que eu sinto [com a meditação] é a presença. Fico tentando achar outra coisa mas sempre volto nessa palavra assim, por que... é.. É o foco, sabe? Parece que eu fico mais focada, mais atenta, não só no corpo, mas no campo, no que tá ali acontecendo A presença do Yoga e da meditação que tem esse efeito em mim, sobre o que eu tô sentindo, sobre como eu estou agora

Luísa: Tem essa coisa meio que de me aterrar, de voltar pra mim, assim, meio que no aqui-e-
agora, né, se a gente trás pra Gestalt um pouco, assim, então eu vejo que eu consigo voltar.

Ana: ... É um lugar onde eu tô mais inteira, mais presente, onde eu tô mais eu, sabe?

US4: Lidar com tensão e ansiedade

Luísa, Gabriel e Ana relatam que percebem a meditação como uma prática de auxílio para momentos de tensão e ansiedade:

Luísa: Eu vejo que tenho uma tendência muito de trancar a respiração nesses momentos de tensão. Daí quando eu consigo me dar conta que eu tô trancando, faço esse movimento de soltar, de respirar um pouco mais, de aliviar, assim, então acho que a respiração ela seria esse recurso que eu consigo acionar durante o momento em que eu percebo que eu não tô tão conectada assim.

Gabriel: Eu percebo ao longo do tempo, talvez não só a meditação mas incluir uma série de hábitos de cuidado vai me trazendo uma sensação de bem-estar e redução de sintomas de ansiedade.

Ana: ... eu não sou uma pessoa, uma pessoa exatamente tranquila. Eu tô sempre buscando (*risos*), por que eu tenho muitas coisas pra fazer, eu sou agitada, tenho um pouco de ansiedade, obviamente, né. Então assim, e eu já me conheço ao ponto de saber que as vezes eu, eu tô agitada a tal ponto e digo não, preciso dar uma parada agora, pra eu voltar, respirar, né.

Ana também descreve uma situação de vida, sua defesa de dissertação de mestrado, quando aplicou a meditação e sentiu-se com mais calma com ela:

Ana: ... Eu me lembro eu muito ansiosa no dia da defesa da dissertação, eu falei, gente, vou meditar. E aí tava aquele povão na hora, eu entrei numa salinha que era um laboratório, sentei lá, mas parece que virei outra pessoa na hora (*risos*) que eu entrei pra fazer a defesa. Me trás muita calma mesmo

US5: Contemplação

Carlos apresenta que um dos efeitos que percebe da meditação é a contemplação. Ele explica, brevemente, e conta uma história a partir disto:

Carlos: ... [a contemplação] é um momento de degustação, que os monges vão chamar de um momento de união, de um momento onde as palavras ou os estímulos já não são mais necessários para que aconteça aquela união. ... Eu tinha muita dificuldade de entender o que era contemplação logo que eu entrei no mosteiro, porque a ideia de contemplação é muito abstrata. E aí eu fui aprender o que era contemplação com um monge americano. ... Ele fez parte da Segunda Guerra Mundial ... ele contou um dia que quando ele foi para a guerra ... o máximo que eles conseguiam fazer era se comunicar por carta e eles também não sabiam se as cartas iriam chegar, né. ... ele ficou um longo período afastado da casa dele e ele morava só com a mãe, ... e aí a guerra acabou e ele voltou para casa. E quando ele voltou, depois, todo aquele período, sem falar com a mãe dele, ele foi chegando no bairro dele, se conectando com as origens dele, com o lugar de onde ele saiu. E era algo totalmente diferente daquilo que ele deixou... estava destruído pela guerra... mas ele foi conhecendo o caminho da casa dele e foi se aproximando da casa dele, até que ele encontrou o lugar onde ele morava e tocou a campainha. Tinha um portãozinho, aí ele abriu o portão, e quando ele foi adentrando, ele reencontrou a mãe, depois de todo esse período de guerra. E aí ele disse o seguinte: que quando ele reencontrou a mãe, eles não disseram nada. Eles se abraçaram, e... aquele abraço... que... as palavras atrapalhavam qualquer coisa.... Naquele abraço, eles conseguiam comunicar

o que um queria dizer para o outro e isso seria uma experiência de contemplação. Então, a partir da vivência do padre F. [nome omitido para sigilo], eu entendi melhor o que os monges queriam dizer quando eles falavam desse momento de contemplação, porque, de fato, a... os estímulos eles acabam atrapalhando, né?

Núcleo de Sentido 5 (NS5): Reflexões sobre Meditação na Contemporaneidade.

Este Núcleo refere-se à visão sobre práticas de meditação na contemporaneidade.

Aqui não contamos com Unidades de Sentido (US).

A respeito deste tema, o participante Carlos tece comentário onde expõe crítica e reflexões acerca dos usos e do que compreende a partir da meditação:

Carlos: Eu sou um pouco reticente hoje com as práticas mais contemporâneas de meditação, né, como quase que fuga do sofrimento, né... e... eu não sou muito a favor da prática de meditação como um exercício, por exemplo, para aliviar ansiedade, para retirar ansiedade, né. Eu vejo a meditação como uma prática mais integrativa, um exercício integrativo do cotidiano, do que uma coisa que vai sanar um...uma dificuldade emocional, um incômodo, qualquer coisa assim ... por que... ansiedade é um sintoma que quer dizer algo, é um sofrimento que quer dizer algo sobre um estilo de vida, sobre um modo de viver, sobre algo que tá acontecendo no organismo que precisa ser olhado, e a meditação não vem para eliminar ansiedade, é muito pelo contrário, a meditação serve para você poder realmente se conectar com a ansiedade, com aquilo que tá causando ansiedade, com uma descoberta de um estilo de vida que talvez esteja precisando de mudança, de transformação. Eu tô vendo a meditação sendo utilizada quase que como um psicotrópico que acaba com o sintoma, acaba com aquilo que está incomodando, para gente conseguir continuar seguindo a vida entendeu, e isso... isso não tira sofrimento, isso posterga sofrimento, isso faz com que a gente não tenha coragem de... enfrentar o sofrimento, de lidar com o sofrimento que é parte da vida humana. E

aí seria uma prática quase que desintegradora, a função da meditação estaria sendo, pelo menos na minha percepção, um pouco deturpada nesse sentido.

Também é possível constatar na fala de Júlia uma observação a respeito da meditação enquanto prática que facilita acessar emoções dolorosas, o que faz com que nem todas as pessoas desejem incorporá-la como prática pessoal:

Júlia: ... Eu entendo, e já vi, que não é todo mundo que adere [a meditação]. Não é pra todo mundo. É para todo mundo mas não é todo mundo que tá aberto pra isso, entende? É... Por que, aí eu vou trazer algo meu, que eu vivenciei. Tinha uma época, nessa época na verdade em F. [local que morou], que eu tava muito, assim, quase um *sadhu*, assim, sabe, (*risos*), muito disciplinada mesmo na meditação e na terapia, eu tava muito a fundo mesmo assim das, do meu auto-conhecimento, né, e eu comecei a... a ter alguns resgates muito profundos de infância, assim, muito dolorosos também, então naquele momento eu vi que o negócio era sério. Eu falei, Ah, meditar não é só coisinha fofinha não, sabe, assim: ‘ah vou chegar na iluminação’. Por que você vai, em determinado momento, vai acessando memórias, assim, no natural, sem... Só de você ficar lá quietinha, parada durante uma hora. E eu tive essas catarses, sabe, eu tive essas memórias, e que se eu não tivesse em terapia pra poder processar aquilo, pra poder fazer essa análise, trazer a tona tudo aquilo que eu experimentei até corporalmente, mesmo, eu ia sucumbir, assim, sabe, eu ia ficar sem... sem um suporte, mesmo. Então... eu não sei se seria isso, né, mas, é, dizer que vem coisas também que tem que vir, naturalmente, mas nem sempre vai ser bom, nem sempre vai ser só contentamento. E eu tô falando desse nível que eu estava, desse nível mais intenso, profundo, de fazer meditação o tempo inteiro e tal. Mas eu acho que o nível que a gente na sociedade normal que faz, Ok, não sei se chega nessa profundidade.

Tema-Eixo 2: Atuação Profissional

Este segundo tema-eixo se refere à prática clínica dos participantes da pesquisa que, como mencionado anteriormente, são todos Gestalt-terapeutas em atuação. Com o fim de compreender aspectos subjetivos relacionados à prática clínica destes terapeutas, este tema-eixo, conforme apresentado na Metodologia, foi sustentado por perguntas disparadoras com intuito de compreender a atuação profissional dos psicoterapeutas participantes a partir de perspectivas tais como: como se sentem em atendimentos, como consideram que seja um bom atendimento clínico, quais as dificuldades que vivenciam em campo, quais os desafios que percebem frente à profissão, quais são as percepções sobre si mesmo frente a atuação (auto observação) e os modos de se organizarem (ajustamentos criativos) frente a dificuldades que podem vir a sentir.

A partir do que foi apresentado na pesquisa em campo, foram designados três Núcleos de Sentido (NS), sendo eles: NS1: Experiências positivas relacionadas a atuação clínica, NS2: Dificuldades vivenciadas pelos profissionais e NS3: Ajustamentos criativos do terapeuta, conforme ilustra a Tabela 7:

Tabela 7

Núcleos de Sentido (NS) Correspondentes ao Tema-Eixo 2: Atuação profissional

Tema-Eixo	Núcleos de Sentido (NS)
Tema-Eixo 2: Atuação profissional	NS1: Experiências positivas NS2: Dificuldades vivenciadas NS3: Ajustamentos criativos do terapeuta

Núcleo de Sentido 1 (NS1): Experiências Positivas.

Este Núcleo se refere a sentimentos e experiências positivas relacionadas à atuação clínica dos participantes. Como resposta à pergunta central sobre como estes profissionais

percebem que ocorre um bom dia de atendimento, foram apresentados diversos relatos. Para este Núcleo, foram designadas duas Unidades de Sentido (US), apresentadas na Tabela 8:

Tabela 8

Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 1 (NS1: Experiências positivas) do Tema-Eixo 2: Atuação profissional

Núcleo de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS1: Experiências positivas	US1: Sensação de encontro, conexão com o cliente US2: Quando se sente presente

US1: Sensação de encontro, conexão e troca com o cliente

Três participantes descrevem que consideram um bom dia de atendimento quando têm sensações de encontro, conexão e troca com o cliente. Considerando que, em uma perspectiva dialógica e Gestáltica, estas três qualidades se aproximam, foram congregados nesta mesma US:

Carlos: Um bom dia de atendimento... Talvez um dia que eu me sinta... validado, né.. que eu me sinto que eu consiga, talvez me encontrar com meu paciente, e... de fato, a gente consiga chegar em algum lugar nesse encontro ... quando eu saio bastante nutrido de uma sessão, talvez algo até muito mais do que eu consiga descrever ... saí nutrido, eu saí com energia, houve troca, e houve possivelmente alguns encontros.

Júlia: ... que a gente consegue em conjunto chegar no novo, em um diferente, em algo que faça sentido pra ele mas que não foi construído por mim, sabe, mas que foi construído por nós. Às vezes eu arrepio nas sessões, não sei se acontece contigo também, alguma coisa ali, que é diferente, não é em toda sessão, mas alguma conexão acontece ali.

Gabriel: quando eu fico um pouco mais sereno, mais vazio, a troca fica mais em evidência e quando a troca fica mais em evidência eu acho que a minha, a minha sessão, né, a minha função como terapeuta ela tem um efeito um pouco mais ético e saudável.

US2: Quando se sente presente

Duas participantes, Luísa e Júlia, relatam que têm sentimentos positivos quando atendem em momentos que se sentem presentes junto aos clientes:

Luísa: Eu sinto que um bom dia de atendimento é quando... Eu consigo finalizar o dia reconhecendo a minha disponibilidade no campo, reconhecendo a minha presença no contato, e sem que isso tenha envolvido um esforço, sabe? ... é quando eu encerro o dia, dizendo “Ah, que massa.. Hoje fluiu, eu consegui estar presente, não precisei me esforçar para estar presente”.

Júlia: ... eu acho que, essa conexão que eu falo, que tem a ver com a presença também Quando as horas passam rápido, também eu sinto que, eu fico assim, nossa, eu entrei mesmo na sessão. ... Então eu me sinto assim, às vezes quando eu tô um pouco mais sensível né, e consigo ir além da palavra ali, né, além do discurso, trazer um pouco as sensações, a percepção, né, eu saio bem, bem feliz, também.

Núcleo de Sentido 2 (NS2): Dificuldades Vivenciadas.

Este Núcleo refere-se a experiências difíceis que os participantes percebem no exercício da atuação. Sobre ele, foram geradas seis Unidades de Sentido (US), sendo elas:

US1: Indisponibilidade emocional para atendimento, US2: Inseguranças, US3: Autocobrança, US4: Tensão e reatividade, US5: Casos mais difíceis e US6: Lidar com expectativas, apresentadas na Tabela 9:

Tabela 9

Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 2 (NS2: Dificuldades vivenciadas) do Tema-Eixo 2: Atuação profissional

Núcleo de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS2: Dificuldades vivenciadas	US1: Indisponibilidade emocional para atendimento US2: Inseguranças US3: Autocobrança US4: Tensão e reatividade US5: Casos mais difíceis US6: Lidar com expectativas

US1: Indisponibilidade emocional para atendimento

Carlos expressa que uma das suas dificuldades enquanto clínico se refere a períodos quando sente uma falta de disponibilidade para atuar junto de seus clientes. Luísa também menciona sobre a falta de disponibilidade e Júlia e Gabriel apresentam que já tiveram vezes onde se perceberam ausentes do cenário terapêutico:

Carlos: ... às vezes, por exemplo, estou sobrecarregado na Universidade, e aula, alunos, uma série de coisas, então isso atrapalha bastante na disponibilidade que o paciente merece, deseja, e que precisa nessa relação terapêutica. ... Só pelo fato de muitas vezes não conseguir ficar pensando no conteúdo do paciente e ficar muito fora, né, no momento do encontro, eu entendo, hoje é um dia que eu não tô conseguindo ficar disponível, né, para este encontro, eu tô pensando no aluno que eu vou ter que conversar, eu tô pensando no trabalho que vou ter logo depois desse atendimento, eu tô pensando no meu filho que ficou chorando em casa por que queria mais a minha presença.

Luísa: ... às vezes eu fico um pouco... eu me cobro para estar presente. Eu me cobro uma disponibilidade que nem sempre eu.... ahn... nem sempre eu consigo dar naquele momento ...

Júlia: Teve uma sessão que eu saí assim, nossa, chicotada, né, nossa, tava totalmente aérea, meu Deus onde é que eu tava, só conseguia pensar nos problemas e o paciente falando

Gabriel: ... já teve situações assim em que eu passei a sessão inteira tipo assim, cara, eu não sei o que eu fiz aqui, sabe? Eu acho que eu, não sei, não fui eu que aqui participei como terapeuta, eu acho que o cliente seguiu sozinho, não faço idéia do que ele falou, fez ou sentiu. Já teve situações assim, que eu me senti completamente bloqueado na troca.

US2: Inseguranças

Luísa e Ana expressam vivências de vida que revelam sentimentos de insegurança frente ao exercício da profissão, especialmente nos períodos que começaram a fazer atendimentos:

Luísa: Eu me formei e fiz mestrado, né? E durante o mestrado eu não sentia que eu tava muito... ahn... disponível... Eu fiz o mestrado e a formação em Gestalt-terapia simultaneamente. Então já tinha a possibilidade de atender, eu já tinha atendido antes, no estágio, mas depois de formada eu dei um tempo, não passei a atender imediatamente Me vinham muitas inseguranças, incertezas, eu achava que não fosse conseguir fazer, dar esse espaço entre eu e a pessoa que tava em atendimento, sabe?

Ana: ... quando a pessoa não fica [para acompanhamento], eu fico, eu faço um julgamento, aí eu fico tentando fazer uma retrospectiva das sessões, eu fico, vejo nas anotações, eu fico pensando “o que que eu falei?”.

Ana também descreve uma situação que certa vez lhe ocorreu:

Ana: um dos primeiros pacientes que eu tive foi um adolescente. Na época eu não sabia se eu trabalhava com adultos, com adolescentes, aí, me indicaram esse adolescente, eu falei, ah gente, eu não sei se tenho muita coisa com adolescentes mas eu estou disposta a tentar, e fui de coração aberto, sabe. (*risos*). E eu atendia, ... mas aquilo me dava uma dor no coração, por que eu sentia que eu não tava fazendo nada, que não era nada, e assim, depois de alguns meses, a gente finalizou e tal mas tipo, anos depois a mãe dele encontrou comigo mas agradeceu tanto, me agradeceu tanto, disse que tinha sido tão bom pra ele. E eu tinha feito várias sessões de terapia por que pra mim eu tinha sido péssima, eu tinha sido até capaz de piorar a situação dele (*risos*).

US3: Autocobrança

Luísa e Ana falam sobre cobranças que percebem que realizam consigo mesmas frente a profissão:

Luísa: Às vezes eu reconheço, assim, uma pressão. Às vezes uma pressão que eu me coloque mais, talvez, até ao que as pessoas me colocam ... as vezes eu fico um pouco... eu me cobro para estar presente.

Ana: ... o que eu percebo e já me deram alguns feedbacks também é que eu sempre pesei muito a mão comigo. Eu sempre me fiz um julgamento muito pesado comigo, sabe?

Carlos, por sua vez, apresenta que já se percebeu realizando cobranças, e descreve uma lição que lhe serviu como apoio para poder lidar com estas cobranças através da fala de um supervisor:

Carlos: ... o momento que eu identifico que não estou tão presente, tão disponível ... isso sempre me perturbou bastante, né...E... Eu tinha um supervisor, logo que eu me formei, ele também é da Gestalt-terapia, e ele me dizia uma coisa que me ajudou muito, que foi: Carlos*, nós temos sessões de dez, de quinze, de vinte, de cinquenta, de cem, de quinhentos e de mil reais. Sempre vamos ter sessões que valem esses valores. E, muitas vezes uma sessão de cinco reais, ela é importante para que aconteça uma outra sessão quinhentos, de mil reais, por que nós estamos falando de algo processual, de encontro entre pessoas, né, e esse encontro, nesse encontro, nem sempre é possível estar disponível o quanto se quer. O importante é a gente olhar o todo desse processo. Onde nós estamos chegando, que caminho nós estamos percorrendo e não ficar fatiando as sessões nesses valores. Então às vezes o próprio paciente também vai te dar uma sessão nessa intensidade e muitas vezes isso é importante para que você possa fazer o processo, não quer dizer uma sessão de cinco reais que ela não seja importante porque às vezes, ela...é, tomar chá com bolinho com o paciente às vezes é importante para você conseguir se conectar com um conteúdo muito profundo e verticalizar temas que são importantes nessa sessão. Eu caminhei por aí, né, então internalizei também a fala do meu supervisor e tenho isso quase que um lema para poder lidar com a minha própria frustração, auto cobrança, nesse quando eu não consigo tá disponível.

US4: Tensão e reatividade

Os participantes Gabriel, Luísa e Ana retratam situações que percebem uma tensão e uma tendência reativa, da qual buscam saídas para lidar com elas:

Gabriel: Às vezes eu tô atendendo um cliente e passa em mim uma sensação de cansaço, de raiva, uma certa tensão ou me vêm uma idéia pré concebida muito rápido assim, aí eu paro, opa, será que sou eu, será que é o cliente, será que é a relação? Que que tá acontecendo aqui?

Luísa: Às vezes eu reconheço, assim, uma pressão ... eu vou lidando como posso, às vezes de um jeito mais reativo. Sustentar esse lugar da não reatividade, também envolve um.. um certo aterramento. Saber que eu não preciso dar uma resposta para aquela pessoa.

Ana: ... eu sou uma pessoa que tende ao confronto, assim, de aceitar o confronto também, então isso pra mim foi um trabalho que eu tive que fazer comigo também, pra ter esse cuidado com o outro e comigo também. ... tem horas que eu vou ser mais reativa ou não, e aí eu tenho que ter esse cuidado, não posso reagir, tem que interagir, e aí fica aquele negócio, tem que acalmar a mente pra poder simplesmente sentir um pouco antes de interagir.

US5: Casos mais difíceis

Outro ponto que alguns participantes apontam como dificuldades vivenciadas em âmbito psicoterapêutico, enquanto profissionais de psicologia, está relacionado à demanda de casos que são considerados, por eles como casos mais difíceis. Três participantes, Júlia, Luísa e Ana, descrevem sobre isto:

Júlia: Agora eu tô atuando com um tema bem específico ... que é a questão da violência ... são temas muito pesados, são histórias muito tristes muito sofridas. E... Até certo ponto, conseguia lidar, conseguia trazer esse amparo, esse suporte. Mas, tem momentos que eu... Meu Deus, não consigo, é demais pra mim

Luísa: Pessoas que demandam um pouco mais de atenção, que às vezes necessitam de atendimento não só durante a sessão, mas em outros momentos fazem contato ... teve uma vez, por exemplo, em uma madrugada que eu acordei e tinha 16 mensagens de uma pessoa, 16 ligações, em uma madrugada, assim, 3 da manhã. Eu fiquei... pronto, né? Pronto. Fiquei num estado de tensão muito grande.

Ana: ... teve um outro caso, aí já não era uma adolescente, era uma mulher mesmo, adulta, ... ela tinha 20 anos então tava naquele processo de fazer vestibular ... tava num processo meio depressivo assim, e era muito difícil pra mim. ... Até que chegou em um ponto em que eu percebi que era, que tava difícil demais pra mim aí eu encaminhei.

US6: Lidar com expectativas

Esta Unidade de Sentido apresenta três diferentes aspectos, que serão apresentados em conjunto com as falas dos participantes.

Um dos aspectos relaciona-se com as expectativas que os psicoterapeutas percebem de si mesmos frente a profissão. A respeito disto, Ana e Júlia apresentam:

Ana: ... às vezes na minha ansiedade eu fico aguardando uma resposta, um retorno, às vezes a pessoa ainda tá processando aquilo, vai processar durante dias, às vezes meses, às vezes até anos né ...

Júlia: Eu lembro da primeira aula da A. [nome oculto por conta de sigilo] que, a gente novinho, né, acabou de sair da faculdade, e se achando ali, e ela “o que vocês acham que seria um bom Gestalt-terapeuta?”, aí a gente lotou o quadro de coisas, assim, sabe? Tem que ter isso, tem que ter aquilo. Ela simplesmente riscou o quadro inteiro, tipo, esquece disso aqui, tipo, joga isso fora (*risos*), com a idéia assim de trazer esse “tem que fazer algo”, “tem que ter alguma coisa, né” e aquilo foi libertador pra mim, a partir da primeira aula. Porque a gente sai da faculdade com muitos “tem que”. Tem que ser afastar do paciente, você não pode demonstrar que você tá emocionado... e é uma pressão que a gente não consegue encaixar, né. Então, não é muito saudável, não é saudável.

Para o participante Gabriel um dos elementos que apresenta como dificuldade está relacionado a expectativas de clientes com o terapeuta, conforme apresenta com um exemplo:

Gabriel: ... às vezes o cliente, ele chega com uma demanda e ele quer uma resposta estruturada pra aquilo, certo? E essa resposta estruturada não é uma prática minha enquanto profissional, sabe? ... eu tinha uma cliente que ela chegava e ela falava, falava. ... às vezes ela falava e ela não prestava atenção, e no final eu: ‘você prestou atenção no que você falou e tal?’ e ela: ‘não, nem lembro o que eu falei, só falei, que eu tô tipo batendo papo, sabe?’. Aí ela falou, assim, ela falou que já tinha feito terapia antes, e eu ‘pois é, como é que era lá nas suas outras terapias?’ ‘ah eu também falava muito e tal, mas eu não sentia nenhum efeito da terapia em mim, sabe?’ ... eu levei pra supervisão e na supervisão chegamos a ideia de que precisávamos convidar ela para participar da própria terapia, né, convidá-la a se observar mais. Ela tinha uma demanda, pra mim ela dizia, ‘olha pra mim funciona muito se no final da sessão você fizer um resuminho, né, se você passar um dever de casa pra mim, se você me indicar uma orientação que às vezes eu fico muito perdida, sabe’ Eu às vezes tentava satisfazer essa necessidade dela, mas assim, chegava num ponto, Bruna, em que eu, assim, parecia que meu papel se perdeu, parecia que ela me convidava a ser o amigo dela, e aí comecei as vezes a colocar isso, a confrontar. Aí, eu lembro que uma sessão assim, eu coloquei isso, na outra sessão ela disse, ‘ah, arrumei outro terapeuta, quero trocar de linha’, e eu disse ‘tá bom então’. E aí pelo o que eu entendi era uma prática também dela, né, não era o primeiro, nem o segundo, mas já tinha acontecido ali em outros momentos.

Gabriel também apresenta que sente que existem caricaturas sociais feitas a respeito do papel do psicólogo, de como este profissional “deveria” ser, o que constitui o terceiro aspecto desta Unidade de Sentido, referente a expectativas do mercado:

Gabriel: ... Existe um certo mercado, né, uma visão de Psicologia que vem sendo colocada em redes sociais, de telenovelas, de filmes, do psicólogo enquanto um profissional que tem um pretenso saber, certo. Assim, existe uma certa caricatura do que seria o profissional psicólogo,

e que esse profissional ele tem assim, digamos, técnicas e instrumentos pra modificar ou corrigir pequenos problemas sem alterar situações contextuais. A gente pode ver como exemplo assim aquela idéia tipo assim: ‘ah, pois é, meu filho dá um problema ele..., sei lá, ele briga muito com o irmão’. Aí você vai aprofundar a situação e você entende que a briga acontece por, sei lá, uma situação estrutural da família. E às vezes os demais membros não estão dispostos a mudar. Certo? Então, assim, aquele serviço que chega ele é um serviço que diz assim, olha, eu não vou te dar uma resposta aqui, eu não vou consertar o seu filho, você vai precisar ser agente desse processo Convida a um certo protagonismo e uma certa, também, humildade. Eu acho que.. nem todas as demandas que chegam para os psicólogos, nessa visão de mercado de que a gente tem uma resposta pronta, eu acho que essas demandas elas nem sempre conseguem ser, digamos assim, trabalhadas, é... e o cliente, é...sabe, assim, criar uma adesão ao próprio tratamento. Às vezes ele quer algo, dez sessões e eu mude. É uma certa indústria também. Não é só culpa do terapeuta ou só do cliente. É uma indústria de plano de saúde, do que se entende como saúde, enfim, é bem maior.

Núcleo de Sentido 3 (NS3): Ajustamentos Criativos do Terapeuta.

Este Núcleo refere-se a momentos em que os participantes da pesquisa descrevem situações que observam a si mesmos e suas buscas pessoais e profissionais para lidar com dificuldades que podem surgir. As respostas obtidas não surgem arbitrariamente, senão como possíveis resultados da aplicação do método fenomenológico, que busca a compreensão do vivido, das experiências subjetivas e pessoais de cada sujeito – conforme apresentado na Metodologia.

A partir deste Núcleo, foram geradas três Unidades de Sentido (US), sendo elas: US1: Busca por suporte, US2: Lidar com frustração, tensão e reatividade e US3: Trabalhar para estar presente, apresentadas na Tabela 10:

Tabela 10

Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 3 (NS3: Ajustamentos criativos do terapeuta) do Tema-Eixo 2: Atuação profissional

Núcleo de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS3: Ajustamentos criativos do terapeuta	US1: Busca por suporte US2: Lidar com frustração, tensão e reatividade US3: Trabalhar para estar presente

US1: Busca por suporte

Ana e Júlia apresentam que em alguns momentos buscam pela psicoterapia ou auxílio por supervisão ou colegas diante situações que se sentem mal em relação aos atendimentos:

Ana: ... Eu tento perceber como que eu fiquei. Se eu fico mal de alguma forma, aí eu procuro ajuda com algum colega, troco uma idéia né, faço uma supervisão, eu não sofro mais igual eu sofria não.

Júlia: ... tem momentos que eu... Meu Deus, não consigo, é demais pra mim. Vou para a terapia, vou trabalhar essa questão, por que às vezes me toca em um lado pessoal, um lado existencial meu, que não tá trabalhado, e aí vou para a minha terapia resolver sabe. ... Eu acho que esse é o ponto principal assim pra gente conseguir olhar pro outro e conseguir criar este olhar mais cuidadoso, a gente tem que começar com a gente.

US2: Lidar com frustração, tensão e reatividade

Para os participantes Carlos e Luísa a respiração atua como suporte para lidar com sentimentos e sensações de frustração e tensão:

Carlos: nem sempre é possível estar disponível o quanto se quer. O importante é a gente olhar o todo desse processo. Onde nós estamos chegando, que caminho nós estamos percorrendo É claro que nem sempre isso é uma coisa assim instantânea, às vezes é algo de respirar, parar, pensar, refletir até que.. a sensação, talvez, de frustração em uma sessão, ou parte de um processo terapêutico possa ser assimilada

Luísa: ... eu vou lidando como posso, às vezes de um jeito mais reativo, mas acho que... esse exercício de voltar pra mim e checar o que que eu posso fazer naquele momento. Respirar, mesmo, sabe? soltar um pouco... e ver o que que precisa ser feito naquele momento, e o que que não, que dá pra esperar, e o que que não está no meu alcance, o que que pode ser encaminhado. ... Eu vejo que tenho uma tendência muito de trancar a respiração nesses momentos de tensão. Daí quando eu consigo me dar conta que eu tô trancado, faço esse movimento de soltar, de respirar um pouco mais, de aliviar, assim.

Para Ana, a busca por acalmar a mente vem frente às tendências reativas de confronto que ela percebe em si:

Ana: Eu lembro que uma vez eu tive um professor de psicologia que comparou a profissão do psicólogo com a profissão de um jardineiro. Que em muitos momentos você tem que fazer a poda mas você tem que tomar o cuidado pra não matar a planta, né. E... Claudio Naranjo, ele... a Gestalt-terapia dele era de Fritz Perls então assim, muito voltada pro confronto muitas vezes, e eu sou uma pessoa que tende ao confronto, assim, de aceitar o confronto, também então isso pra mim foi um trabalho que eu tive que fazer comigo também, pra ter esse cuidado com o outro e comigo também. De perceber que eu... que tem horas que eu vou ser mais reativa ou não, e aí eu ter esse cuidado, não posso reagir, tem que interagir, e aí fica aquele negócio, tem que acalmar a mente pra poder simplesmente sentir um pouco antes de interagir. Né? E de ter mesmo esse cuidado, porque é muito fácil pra mim avançar. Então eu preciso

desse lugar de tranquilidade pra eu ficar mais tranquila mesmo e perceber mais o espaço do outro, sem invadir.

US3: Trabalhar para estar presente

Dois participantes, Júlia e Gabriel, se articulam com esta Unidade de Sentido. Para Júlia, é necessário um trabalho em si mesma para desenvolver a presença. Gabriel, por sua vez, fala de uma auto-observação em atendimento, quando se percebe sem atenção e busca trazer para si a lembrança de retomar a atenção ao cliente:

Júlia: eu acho que, essa conexão que eu falo, que tem a ver com a presença também, é...tem a ver com tudo o que faço antes, também, sabe? Assim, não só a preparação para a sessão, mas eu fico pensando assim, o que que eu consumo, enquanto pessoa, mesmo, sabe? Além do profissional que a gente estuda, etc mas, do que eu me alimento, pessoalmente na minha vida, nos meus hábitos, no meu dia a dia

Gabriel: Às vezes, por exemplo, sei lá, eu tô numa sessão, e o cliente tá falando e eu tô aqui viajando em outro mundo, sabe? (*risos*). Aí eu digo, pô, eu não estou prestando atenção ... Aí tu diz assim, eita, tem que voltar aqui.

Tema-Eixo 3: Meditação e Prática Clínica

O terceiro eixo da aplicação da metodologia refere-se ao tema central desta dissertação: a relação entre as práticas meditativas e o exercício clínico da profissão de psicoterapeuta. Neste eixo foram explorados temas relacionados ao benefício das práticas meditativas para a atuação profissional do psicoterapeuta, assim como possíveis aspectos desfavoráveis. Também foram apresentados, pelos participantes, aspectos relacionados à articulação entre ambas as abordagens do conhecimento.

A partir dos relatos e da aplicação da metodologia, foram designados três Núcleos de Sentido (NS), sendo eles: NS1: Benefícios percebidos, NS2: Aspectos desfavoráveis e NS3: Interações entre psicoterapia e meditação, apresentados na Tabela 11.

Tabela 11

Núcleos de Sentido (NS) Correspondentes ao Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica

Tema-Eixo	Núcleos de Sentido (NS)
Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica	NS1: Benefícios percebidos NS2: Aspectos desfavoráveis NS3: Interações entre psicoterapia e meditação

Núcleo de Sentido 1 (NS1): Benefícios Percebidos.

O primeiro Núcleo deste último tema-eixo descreve as experiências dos participantes com relação aos benefícios que estes identificam advir de suas práticas de meditação para a condução da prática clínica. O Núcleo concentra as Unidades de Sentido elaboradas a partir dos relatos a questionamentos tais como: Quais as percepções dos participantes/praticantes a respeito das suas práticas pessoais de meditação para a atuação clínica, quais as experiências que ilustram estas percepções e conjuntos de significados em relação aos dois temas base (meditação e prática clínica) e visões de mundo a respeito.

Em torno do Núcleo de Sentido 1 (NS1), a partir das respostas dos participantes foram apreendidas 11 Unidades de Sentido (US), sendo elas: US1: Suspensão de conteúdos pessoais, US2: Desenvolver acolhimento e empatia, US3: Contato, encontro, disponibilidade, US4: Trabalhar na perspectiva do outro, US5: Favorecer silenciamento, US6: Facilitar presença e perceber o campo, US7: Aumento da intuição, US8: Favorecer auto-observação, US9: Lidar com ansiedade, US10: Preparação e alinhamento e US11: Lidar com o vazio, apresentadas na Tabela 12.

Tabela 12

Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 1 (NS1: Benefícios percebidos) do Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica

Núcleo de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS1: Benefícios percebidos	US1: Suspensão de conteúdos pessoais US2: Desenvolver acolhimento e empatia US3: Contato, encontro, disponibilidade US4: Trabalhar na perspectiva do outro US5: Favorecer silenciamento US6: Facilitar presença e perceber o campo US7: Aumento da intuição US8: Favorecer auto-observação US9: Lidar com ansiedade US10: Preparação e alinhamento US11: Lidar com o vazio

US1: Suspensão de conteúdos pessoais

Carlos, Luísa, Ana e Gabriel apontam que um dos benefícios que percebem da prática meditativa para suas práticas enquanto psicoterapeutas diz respeito ao exercício de suspender suas ideias e pensamento e, com isto, não projetar sobre o cliente conteúdos que dizem respeito às suas próprias vidas, sofrimentos e questões:

Carlos: ... entendo essa prática meditativa me ajudando muito enquanto ferramenta, enquanto instrumento, né, enquanto exercício pessoal pra poder, talvez, encontrar o outro sem que nesse encontro eu possa impor os meus conteúdos, os meus sofrimentos, as minhas questões, as minhas gestalts inacabadas né, aquilo que ainda preciso trabalhar, aquilo que eu ainda preciso entender

Luísa: ... [a meditação me ajuda a] conseguir fazer a redução fenomenológica que vai me dar uma noção de, o que é meu aqui, o que está no campo, o que dá pra voltar, né, o que tá a serviço, da pessoa que tá sendo atendida.

Ana: ... [com a meditação] eu me percebo mais assertiva, eu não fico tentando atropelar, nem prever coisas.

Gabriel: Na minha atuação clínica eu sinto que fica mais interessante pra instrumento de contra-transferência. Por exemplo, às vezes o cliente tá falando algo e aquilo me evoca uma sensação, me evoca uma lembrança, uma ideia Eu sinto que quando eu estou com meu coração mais sereno, mais tranquilo, eu estou digamos assim “mais limpo”, certo? No sentido, assim, de estar mais atento à relação de fato e menos a outros contextos que não dizem respeito à relação com o cliente ... A gente às vezes vem com certas pré concepções sobre o cliente ou sobre o que é saúde ou sobre valores. A gente vem... Quando o cliente fala algo, e evoca na gente sentimentos, histórias pessoais, então eu acho que quando a gente medita, a gente consegue separar um pouco melhor quem a gente é do nosso papel de terapeuta. Não são indissociáveis... Não são dissociáveis, né, mas acho que facilita exercer isso.

US2: Desenvolver acolhimento e empatia

Carlos e Ana descrevem que a meditação os auxilia a desenvolver qualidades como acolhimento e empatia em *setting* terapêutico, pois facilitam a atenção sob o cliente e a abertura para escuta:

Carlos: ... a meditação me ajuda a ser um profissional mais atento, a meditação me ajuda a ser um profissional... é... mais empático, acho que mais aberto... eu acho que mais acolhedor.

Porque, é... a prática de meditação, inclusive esse é um dos objetivos, né, de poder fazer com que eu possa me conhecer e a partir daí aceitar o outro.

Ana: ... eu acho que a... a meditação traz essa presença, sabe? Pro atendimento. Pronta pra acolher, pronta pra receber, pronta pra escutar, né? ... antes de começar e às vezes até durante, até durante a sessão, quando a pessoa tá falando, eu sinto essa... eu tendo a falar muito, eu sou muito falante, aí me vem a questão do silenciar, de olhar mais para o outro, enxergar mais o outro, porque Claudio [Naranjo] fazia muito meditação a dois. E... E isso me ensinou muito a questão da empatia. Sabe?

US3: Contato, encontro, disponibilidade

Os cinco participantes da pesquisa apresentaram falas que expressavam que a prática da meditação atua para favorecer o contato com os clientes. Carlos expressa que este benefício surge de sua própria observação (de si mesmo). Para Luísa, advêm de uma sensação de disponibilidade, enquanto Júlia, Gabriel e Ana consideram questões a respeito da troca/interação com os clientes:

Carlos: ... eu vejo [a meditação] como uma prática integrativa, uma prática que me possibilita estar mais em contato comigo mesmo, e acho que isso acaba, sim, reverberando e auxiliando um pouco no processo do paciente ... eu entendo como uma coisa no sentido de verticalizar um pouco o ser humano, como, fazer com que ele possa se aprofundar em si mesmo para poder a partir daí ser um melhor instrumento, uma melhor ferramenta para poder encontrar o outro.

Luísa: Eu sinto que nos períodos em que a minha prática de meditação tá mais regular eu me sinto muito mais disponível e conectada com as pessoas que eu tô atendendo Eu acho que a meditação me deu condições de começar a atender. De me sentir mais disponível ... a

medida em que eu me sinto ancorada eu me sinto disponível Eu acho agora que parando pra pensar junto contigo, que a meditação me deu condições de me sentir disponível pra estar ali junto, sabe? Acho que principalmente de... disponibilizar uma presença mais suave. Uma presença menos reativa, uma presença menos ansiosa, acho que nesse processo a meditação me deu essas condições, assim, um período que tava mais complicado pra mim. Me vinham muitas inseguranças, incertezas, eu achava que não fosse conseguir fazer, dar esse espaço entre eu e a pessoa que tava em atendimento.

Júlia: A presença do Yoga e da meditação que tem esse efeito em mim, sobre o que eu tô sentindo, sobre como eu estou agora, né, reflete nessa interação, nesse contato com o paciente de, de poder responder e tá mais vinculada a ele ali na sessão, sabe?

Gabriel: eu sinto que quando eu tô um pouco mais sereno com essas práticas de autocuidado, é... Eu tenho mais qualidade na minha relação terapêutica ... quando eu fico um pouco mais sereno, mais vazio, a troca fica mais em evidência e quando a troca fica mais em evidência eu acho que a minha, a minha sessão, né, a minha função como terapeuta ela tem um efeito um pouco mais ético e saudável.

Ana: ... é um aprendizado. De você olhar pro outro e, é interessante que você vai conhecendo seu limite e o limite do outro também. Né, através do olhar. Então que horas que é, a hora de eu avançar, que horas que é a hora de eu deixar ele avançar, então ter essa dança né, pra não, pra também não agredir, nem com o olhar.

US4: Trabalhar na perspectiva do outro

Carlos apresenta que a prática de meditação já lhe auxiliou a lidar com diferenças com clientes, quando conta de uma situação a respeito de divergências políticas:

Carlos: Eu tinha muitos pacientes que tinham uma... idéia, uma postura política muito diferente da minha, né, (*risos*), e acho que foi uma coisa muito importante para mim que eu pudesse meditar um pouco, inclusive muitas vezes antes e depois das sessões porque foi um processo doloroso para mim, e, eu acho que nesse sentido, especialmente nesse processo eleitoral foi algo que pode me ajudar a aceitar melhor a alteridade, a entender melhor, a tentar compreender melhor o outro, né, não somente a partir daquilo que me afetava mas tentar entender o outro, né, além daquilo que estava doendo em mim.

Gabriel apresenta que percebe que a meditação o ajuda a entrar no mundo do cliente, considerando a fala dele para além dos diagnósticos que classifica patologias:

Gabriel: Eu atendi um caso, de um paciente, eu acho que ele tinha esquizofrenia. E ele trazia, assim, as alucinações visuais e auditivas que ele tinha. E tinham aspectos né delirantes... Imediatamente eu poderia estabelecer um critério, assim: 'Não! Isso é patológico!'. Existia um aspecto disfuncional socialmente, laboralmente? Existia. Então isso entra num critério de DSM. Mas também, assim quando você passa a escutar um pouco mais atentamente, cara, isso faz sentido pra ele, sabe assim? Vamos com calma. E aí ele me contou das alucinações, era uma questão espiritual, né? Aí ele fazia várias ligações, entre família, espiritualidade, sexualidade, anjo da guarda, era um negócio meio...muito interessante e rico Então eu acho que esse exercício que envolve a meditação me ajudava tanto a entrar no mundo do cliente, sem uma visão crítica de patologia, quanto a sair desse mundo.

US5: Favorecer silenciamento

Ana aponta que a prática de meditação atua de forma benéfica para favorecer a se sentir mais silenciosa e com maior escuta com os clientes:

Ana: antes de começar e às vezes até durante, até durante a sessão, quando a pessoa tá falando, e... eu sinto essa... eu tendo a falar muito, eu sou muito falante, aí me vem a questão do silenciar, de olhar mais para o outro, enxergar mais o outro, porque Claudio [Naranjo] fazia muito meditação a dois. E... E isso me ensinou muito a questão da empatia. Sabe? Então... E como ele trazia essa meditação dupla, uma meditação guiada, e as vezes a gente ficava até 3 horas com a dupla em silêncio!

US6: Favorecer presença e perceber o campo

Para Ana, Júlia e Luísa a meditação beneficia para trazer presença para os atendimentos e a perceber melhor o que ocorre no campo:

Ana: eu acho que a... a meditação traz essa presença, sabe? Pro atendimento ... a coisa acontece mais no presente, sem eu ficar antecipando nada na minha cabeça.

Júlia: ... eu percebo até hoje, a maior diferença que eu sinto é a presença. Fico tentando achar outra coisa mas sempre volto nessa palavra assim, porque... é.. É o foco, sabe? Parece que eu fico mais focada, mais atenta, não só no corpo, mas no campo, no que tá ali acontecendo, no que eu sinto também em relação ao que o paciente tá falando Tudo bem que tudo depende dessa questão, por que que eu tô voando, né, mas eu sinto que quando eu consigo fazer [meditação] eu voo menos, a cabeça fica muito mais ali, presente. Então essa pra mim é a maior lição e o maior aprendizado que eu tive do yoga, da meditação.

Luísa: ... parece que a medida em que eu tô mais conectada com a meditação, vai facilitando meu processo na clínica também. Eu acho que nesse sentido de tá com o coração aberto, assim, e me deixar sentir conforme o que aparecer no campo

US7: Aumento da intuição

Em determinado momento da entrevista, Júlia pontua que percebe que a meditação lhe auxilia a estar com a intuição mais ampliada, o que lhe ajuda, em momentos, a conectar com o paciente:

Júlia: A intuição fica muito mais a florada, assim, sabe? É... Menos racional eu acho. Eu sinto algo e eu falo, e aquilo conecta com o que o paciente tá falando, então não é algo muito... Ah, eu vou ficar falando nisso.. Não é muito, passa muito pelo racional, sabe? A intuição na minha forma de sentir, assim, é algo mais... chegou para mim, eu falo. A meditação me ajuda muito nisso também.

US8: Favorecer auto-observação

O participante Gabriel apresenta que a meditação o auxilia a estar mais atento para si mesmo, e o compara com um exercício onde se coloca tanto como um observador quanto o observado:

Gabriel: Eu fico mais atento a quem eu sou. Eu fico mais sensível Eu vou voltar um processo de sentir mesmo, de experimentar com meu próprio corpo, com minhas próprias idéias e meus próprios sentimentos. Eu acho que a meditação é um exercício de duplo, né, é um exercício que eu me coloco tanto enquanto um observador quanto em observado. E esse exercício é um exercício fundamental na terapia. De você observar os seus sentimentos, sem excluí-los ou tentar controlar. E assim mesmo com as idéias, com as sensações. ... É um exercício de falar e ouvir ao mesmo tempo.

US9: Lidar com ansiedade

Ana apresenta que a meditação lhe auxilia a lidar com momentos de ansiedade, quando está mais agitada e está se preparando para atender uma pessoa, ou durante o atendimento:

Ana: eu já me conheço ao ponto de saber que as vezes eu, eu tô agitada a tal ponto e digo não, preciso dar uma parada agora, pra eu voltar, respirar, hoje eu vou atender o fulano de tal, já sei quem é o paciente, né, o cliente e tal, então preciso ficar mais tranquila, mais inteira. ... eu falo que a meditação ajuda nesse ponto na minha ansiedade, né, as vezes de querer trazer logo, e a pessoa precisa de um tempo, né, pra poder sensibilizar e perceber por conta própria o que que tá acontecendo. ... Nesses momentos, assim. Principalmente, quando eu me vejo agitada. Mais ansiosa, que eu sei que vou passar por uma situação mais delicada, que eu preciso estar mais presente, aí eu gosto. Nem que seja parar cinco minutinhos, eu gosto.

US10: Preparação e alinhamento

Ana também apresenta que percebe do benefício da meditação como forma de lhe preparar para realizar alguns atendimentos:

Ana: As vezes eu tô até com sono, porque assim, é interessante isso no dia a dia ..., tem dia que eu tô com muito sono a noite, as vezes eu vou atender uma pessoa que é mais deprimida, é interessante como que a meditação ela me energiza também. Eu paro, antes de atender, dez minutinhos, deixa eu dar uma respirada porque eu sei que vou ter uma hora mais densa, né, pela frente. E aí eu acordo. Interessante, né? Eu funciono muito assim.

US11: Lidar com o vazio

Gabriel fala sobre o vazio, como percebe que no atendimento com uma nova pessoa pode lhe trazer mistério, angústia, e entende a meditação como um momento em que

consegue se colocar mais relaxado, sem respostas prontas, com capacidade de estar em um lugar de vazio:

Gabriel: ... encontrar com uma pessoa nova é um momento que pode trazer mistério, pode trazer angústia, pode trazer medo. ... eu acho que quando a gente medita, a gente consegue separar um pouco melhor quem a gente é do nosso papel de terapeuta ... Com mais tranquilidade, mais relaxamento, sem dar respostas prontas, sabe? Sem preencher o vazio que o cliente coloca, às vezes o cliente traz situações que não tem uma resposta, tem “n” respostas, e às vezes é nosso intuito responder pelo cliente, então eu acho que permite lidar com isso de uma forma mais tranquila. ... Eu acho que a meditação contribui para essa ideia de que não existe resposta pronta pra muita coisa.

Núcleo de Sentido 2 (NS2): Aspectos Desfavoráveis.

Uma das perguntas norteadoras para as entrevistas em campo consistia em questionar os participantes: “Existe algum aspecto que pode ser desfavorável da meditação para a prática clínica?”. A pergunta era conduzida juntamente com um convite para que os participantes pudessem elaborar a partir de suas experiências. Os resultados encontrados são apresentados neste Núcleo.

Neste Núcleo foram atribuídas três Unidades de Sentido (US), sendo elas: US1: Quando a meditação se torna ruminação, US2: Naturalizar questões de clientes e US3: Visão utilitarista da meditação, como apresentadas na Tabela 13:

Tabela 13

Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 2 (NS2: Aspectos desfavoráveis) do Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica

Núcleo de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
-------------------------------	---------------------------------

NS2: Aspectos desfavoráveis

US1: Quando meditação se torna ruminação

US2: Naturalizar questões de clientes

US3: Visão utilitarista da meditação

US1: Quando meditação se torna ruminação

Carlos apresenta que percebe que meditar tem limites e um destes limites, também descrito aqui como aspectos desfavoráveis (NS2), diz respeito a uma ação de pensar muito sobre as coisas. O participante diz que considera que isto pode vir a atrapalhar o psicólogo na atuação clínica:

Carlos: Dentro da Psicologia, acho que a gente às vezes tem uma... a gente aqui eu vou colocar eu, né, há uma tendência, quase que internalizada pela própria prática psicológica de às vezes complicar um pouco as coisas, né, de tentar elaborar muito, pensar muito, meditar muito sobre algo que.. tem que ser simples, tem que ser prático e é óbvio. Às vezes esse tipo de coisa atrapalha a gente enxergar o que é óbvio, que precisa ser rápido, ágil, objetivo, por que a vida não se resume a isso também. Meditar não dá conta de todas as coisas da vida e se você for meditar sobre muitas coisas da vida que não precisam de meditação, acho que isso acaba às vezes atrapalhando um pouco. Eu...sempre trabalhei com outros profissionais da psicologia e as vezes eu vejo como que a gente demora para decidir coisas que precisam, que são rápidas, que são práticas que outras pessoas decidem rapidamente e a gente fica às vezes tentando encontrar sentido, tentando elaborar, tentando ruminar, tentando encontrar um caminho e isso acaba gerando um preciosismo, uma procrastinação de algo que requer uma resposta mais rápida, então acho que nesse sentido, sim pode atrapalhar.

US2: Naturalizar questões de clientes

Luísa apresenta que já vivenciou situações onde percebeu presente uma naturalização de questões advindas de clientes. A participante descreve que o entendimento da meditação

budista pode servir como base para esta naturalização ao não considerar o fenômeno pelo cliente, conforme apresenta:

Luísa: ... considerando assim, essa perspectiva budista de reconhecer as coisas como vazias, eu acho que, muitas vezes durante o processo, eu acho que já passei por isso, já experimentei, essa coisa de...querer dizer assim durante o atendimento: ‘não, mas as coisas são vazias, é isso aí mesmo...’ (*risos*), ‘o vazio é isso aí’, meio que naturalizando algo, sabe? Que vem de um *a priori* meu, sabe. Aí, ah.... Que cilada, né?! Tipo, meu Deus! Aí, tentar fazer esse movimento de cuidar pra não colocar isso no campo, eu acho que, poderia ser bem danoso, poderia ser bem danoso assim nesse sentido de, quando a pessoa traz um vazio, traz um sensação assim, parecida com isso, né, entender aquilo como se fosse algo *a priori* sem entender a descrição dele, sem descrever como que o fenômeno é para ele, se o vazio dele é o mesmo vazio meu, se a compreensão dele é a mesma que a minha, aí eu acho que seria, eu não consigo dizer assim se eu já reproduzi isso, mas se eu não fiz, é...eu passei perto algumas vezes (*risos*) Como se fosse uma espécie de... é... lugar seguro, assim, né?! Lugar seguro onde recorrer, quando as coisas não vão bem. Ou ignorar, ignorar o que tá se passando no material concreto, pra ficar com uma abstração de um bem-estar.

US3: Visão utilitarista da meditação

Gabriel apresenta que considera um aspecto desfavorável o fato da meditação ser vista apenas como um recurso dissociado da vida maior do psicoterapeuta. O participante apresenta que entende que pode acontecer com algumas práticas específicas ou formas de praticar ou ainda valores pessoais dos praticantes:

Gabriel: ... Se você entende que aquela prática é uma prática dentre muitas outras, ou seja né, é como se fosse um bolso de um jaleco, você puxa aquilo e que você pode desligar aquilo pra puxar outras coisas. Se você compreende que é possível seccionar, né, a sua pessoa, da prática

da meditação pessoal da prática clínica, então a meditação ela vira um recurso a mais que ela pode ou não ser útil. Agora, e aí eu trago a minha compreensão. Quando você entende que é bom pra você estar atento a si mesmo, quando você entende que é bom pra você prestar atenção nos seus sentimentos, no seu corpo, não só nas suas idéias, quando você passa a entender, né, que você tem demandas que surgem, de desejos que você não controla, né... .. Entendo que outros profissionais, de outras perspectivas filosóficas, eles trazem respostas prontas. Eu acho que a meditação contribui para essa ideia de que não existem resposta pronta pra muita coisa. ... Claro, tem meditações, né, que são as práticas de *Mindfulness*, que elas propiciam mais a redução de sintomas, né, esse é o foco delas. Talvez elas se adequem mais a essa visão, de resolução de problemas mesmo e tal. Talvez não seja um problema em si da meditação, mas de formas diferentes de meditar ou de valores que a gente pra própria meditação.

Núcleo de Sentido 3 (NS3): Interações entre Psicoterapia e Meditação.

Neste Núcleo são apresentados relatos que consideram aspectos de interação entre ambas as abordagens do conhecimento: das práticas meditativas e da psicologia. A respeito dele, foram designadas quatro Unidades de Sentido (US), sendo elas: US1: Semelhanças entre conhecimentos e práticas, US2: Meditação durante atendimentos, US3: Psicoterapia como suporte para meditação e US4: Questões éticas, apresentadas na Tabela 14:

Tabela 14

Unidades de Sentido (US) Correspondentes ao Núcleo de Sentido 3 (NS3: Interações entre psicoterapia e meditação) do Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica

Núcleo de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS3: Interações entre psicoterapia e meditação	US1: Semelhanças entre conhecimentos e práticas US2: Meditação durante atendimentos US3: Psicoterapia como suporte para meditação

US1: Semelhanças entre conhecimentos e práticas

Luísa e Júlia tecem paralelos entre psicoterapia e meditação. As participantes apresentam que percebem aproximações entre ambos os campos de conhecimento e prática, quando relatam:

Luísa: Eu considero assim que a própria terapia, ela acaba sendo uma espécie de meditação, sabe? No sentido de que... A gente acaba facilitando esse processo da pessoa ali com ela mesma, então, esse processo de dar-se conta de si, observando o corpo, atenção a respiração, eu vejo que é como se a gente tivesse facilitando uma meditação, mas pra uma pessoa, assim, pra um sujeito especificamente.

Júlia: Quando eu entrei no curso da Gestalt, eu tava estudando *Yoga*, eu tava estudando *ayurveda*, e eu comecei assim: ‘gente mas isso parece muito com os *doshas*, do *ayurveda*, que são os perfis que a gente tem que tá vinculado com a natureza’, só que a Gestalt ela fala disso com uma outra linguagem, um outro estudo, né, um pouco diferente também, mas tinha um elo de conexão, ali que eu via.

US2: Meditação durante atendimentos

Quatro participantes fizeram menção sobre a prática meditativa durante os atendimentos. Carlos fala sobre fazer meditação consigo mesmo, a partir das falas e conteúdos apresentados pelos clientes. Júlia, Gabriel e Ana falam sobre conduzir meditações junto com clientes:

Carlos: ... eu acabo fazendo um pouco de... de Lectio Divina com os conteúdos terapêuticos, sim... com as falas durante as sessões... Isso... eu imagino, imagino não, acontece, e... e as vezes acontece num processo quase que automático sem que eu fale, ‘olha, vou estruturar um pensamento sobre, um conteúdo psicológico sobre um paciente’.

Júlia: ... muitas coisas que eu aprendo do Yoga, no ayurveda, que foi uma parte da minha vida que eu comecei a estudar, eu consigo trazer isso pros meus pacientes, assim sabe, nem que seja uma parada, uma respirada, fazer algum experimento de percepção do corpo, isso é Gestalt também, então, isso também é Yoga, isso também é Mindfulness, então são nomes diferentes mas para uma mesma vivência que é presença do corpo.

Gabriel: Com alguns clientes era uma prática assim quase toda semana a gente fazia essa pequena meditaçãozinha antes da sessão. Com outros, acho que principalmente os mais histriônicos, é, assim, a galera quer começar falando logo e tal, aí você diz, pô, vamo lá então, né, beleza. Daí a pessoa diz, deu sono (*risos*), vamos então procurar alguma outra coisa então né (*risos*).

Ana: ... com alguns clientes eu pratico a meditação. Eu faço, dependendo às vezes como a pessoa chega ou dependendo do momento, se eu sinto: ‘não, vamos, vamos fazer uma coisa diferente aqui agora’, e a gente faz..

US3: Psicoterapia como suporte para meditação

Durante as entrevistas concentramo-nos em compreender de que forma os participantes percebem a meditação como benéfica para suas atuações clínicas. Em determinado momento, Júlia apresenta um outro lado deste tema, trazendo para a pesquisa a sua experiência com a psicoterapia enquanto auxiliar para os conteúdos que surgiam de suas práticas de meditação:

Júlia: Tinha uma época, nessa época na verdade em Floripa, que eu tava muito, assim, quase um sadhu, assim, sabe, (*risos*) muito disciplinada mesmo na meditação e na terapia, eu tava muito a fundo mesmo assim das, do meu auto-conhecimento, né, e eu comecei a... a ter alguns resgates muito profundos de infância, assim, muito dolorosos também, então naquele momento eu vi que o negócio era sério. ... e se eu não tivesse em terapia pra poder processar aquilo, pra poder fazer essa análise, trazer à tona tudo aquilo que eu experimentei até corporalmente, mesmo, eu ia sucumbir, assim, sabe, eu ia ficar sem... sem um suporte, mesmo. Eu tinha meu psicólogo, né? Gestalt-terapeuta, que também era maravilhoso trazer isso pra ele que a gente conseguia, é... conseguia trazer isso para uma... pelo discurso, né, e foi muito bom, assim, foi muito rico.

US4: Questões éticas

A respeito de questões éticas relacionadas ao diálogo entre Psicologia e Meditação, a participante Luísa apresenta um cuidado que exerce em âmbito clínico em relação a religião. A participante contempla também uma questão relacionada a suposta neutralidade do terapeuta:

Luísa: ... eu não falo sobre budismo com pessoas que não dão abertura pra isso. Assim, eu não conto para as pessoas que eu pratico, que sou praticante budista, mas se eventualmente tiver alguma coisa que surge sobre, que a pessoa trás sobre o budismo, alguma coisa, daí eu uso aquilo, trago alguma coisa a mais. Então eu espero que este movimento venha, da pessoa, daí sim eu trago este ponto. Mas não é um afastamento completo, que não teria como, uma suposta neutralidade, não acho que seria possível. ... Algumas pessoas já me procuram sabendo que eu pratico, mas mesmo assim eu prefiro não me colocar desta maneira sem que a pessoa traga um conteúdo assim e também ir acessando ela com outra linguagem.

Discussão

Este capítulo configura-se como uma das últimas etapas desta dissertação. Trata-se do momento em que vamos elaborar os resultados da investigação da pesquisa em campo. Utilizaremos da metodologia fenomenológica proposta por Giorgi (1985, 2012, 2014) em que serão apresentadas conexões do material apreendido com a literatura com o objetivo de estabelecer conversa entre campo teórico e prático. Assim, propomos o intercâmbio entre a literatura contemporânea acerca do tema da meditação e da atuação do psicólogo com as experiências vividas que foram apresentadas no capítulo anterior (Resultados).

Daremos início a esta Discussão com o Tema-Eixo 1: Meditação. Seguindo o Tema-Eixo 2: Atuação profissional. Por último, o Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica. Em cada um destes subtemas serão explorados os Núcleos e as Unidades de Sentido correspondentes em articulação com a literatura.

Consideramos que cabe lembrar do objetivo inicial da pesquisa, que consiste na busca pela compreensão de como (e se) a prática meditativa pode oferecer suporte ao psicoterapeuta quanto ao seu exercício profissional. Os demais objetivos consistiam, por sua vez, na busca por apresentar a prática da meditação, considerando suas possibilidades de métodos e benefícios, apresentar aspectos referentes à profissão, dentro de a perspectiva epistemológica da abordagem gestáltica, e investigar as relações entre psicoterapia e meditação enquanto campos de saber.

Para atender os objetivos demarcados foi realizada uma busca de referencial teórico em bases de dados (*Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Web of Science (WoS), Scopus, *Google Scholar*, PsycNET) e outros referenciais, tanto referente às práticas de meditação quanto ao exercício clínico do psicoterapeuta. Outros temas transversais também foram explorados, como a saúde do psicólogo e a dimensão da espiritualidade dentro de um panorama científico.

A partir dos materiais encontrados desenvolvemos os paralelos entre pesquisa e literatura, apresentando possíveis encontros e desencontros, explorando o material com associações que a pesquisadora realizou através da apropriação geral do vivido, em consonância com a metodologia.

Tema-Eixo 1: Meditação

Como apresentado anteriormente, a pesquisa em campo foi conduzida por roteiro de entrevista semiestruturada (Apêndice A) onde foram designados temas com o objetivo de facilitar a exploração, destas temáticas, em separado. O primeiro destes temas diz respeito a prática de meditação dos participantes. A respeito dela, foi possível constatar uma diversidade de formas de praticar, assim como também aproximações entre experiências dos participantes. Neste momento, iremos explorar estes elementos propondo articulação com a literatura.

No capítulo referente à revisão de literatura foi apresentado que uma das questões envolvendo a meditação refere-se ao que se entende a respeito dela na atualidade. Este primeiro aspecto se relaciona com elementos identificados na pesquisa quando os participantes descrevem suas práticas.

Percebemos que nos relatos dos participantes está contida uma variedade de experiências que levam os participantes a desenvolverem uma diversidade de formas (métodos) de praticar a meditação. É possível constatar que o contato dos participantes com a meditação advém de uma diversidade de fontes que incluem desde religiões estruturadas como o cristianismo e o budismo, até outros contextos mais contemporâneos: cursos livres, livros, aplicativo de *internet* e escola de formação de psicoterapeutas.

A diversidade no modo de se praticar e de compreender a meditação pode ser relacionada tanto com sua origem, na medida em que a prática aponta advir de locais e

culturas diferentes (Johnson, 1982; Prudente, 2014), como também do processo histórico que atravessou a humanidade ao longo de centenas de séculos, que culmina no momento atual de intercâmbio cultural do processo de globalização (Caes, 2009).

Sobre o último, cabe pontuar que o trajeto da prática meditativa enquanto prática milenar culmina no contexto ocidental em momento muito recente da história da humanidade – tendo seu ápice no período do movimento de contracultura na década de 60. Existem leituras que apontam que a incorporação destas práticas e saberes advindos do oriente têm se tornando presente na sociedade ocidental pela incorporação de novas concepções sobre a vida em substituição a visões cristãs que já vinham em decadência, especialmente no cenário europeu, há algumas décadas (Caes, 2009). Nessa perspectiva, este intercâmbio cultural desencadeou, em uma nova forma de pensar que acompanha as próprias práticas (Caes, 2009).

Este ponto apresentado se faz perceptível nas falas dos participantes da pesquisa em campo. Quando estes se referem a aspectos que comumente fazem parte de um paradigma mais orientalizado (Caes, 2009), tal como a ideia de uma intuição, a compreensão mais ampliada, subjetiva, sobre o que motiva a prática da meditação, dentre outros a serem apresentados. O que é importante pontuar é que, em suma, é possível perceber, na fala dos participantes, uma diversidade de elementos que se relacionam mais a aspectos subjetivos com ênfase no emocional (Walsh, 1989) do que de aspectos cognitivos e/ou funcionais.

É possível constatar, porém, que nem todos os participantes apresentaram relações com a meditação dentro de um paradigma oriental. Luísa, Júlia e Gabriel apontam ter mais esta conexão, na medida em que falam sobre práticas de *Yoga*, *Tantra*, e Meditação Budista. Mas Carlos, por sua vez, apresenta uma vivência relacionada à prática da Meditação Cristã, do qual ele mesmo pontua existir “grande diferença dos métodos atuais”. Outra participante, Ana, também não incorpora a prática de meditação a partir de um cenário e contexto oriental.

Pelo menos, não diretamente. Ana participa de uma vertente ‘psicologizada’ – através das vivências e ensinamentos do seu professor Cláudio Naranjo (2005) – que, por sua vez, estabeleceu articulação com diversas dessas filosofias.

Deste modo, a amplitude com que a meditação se manifesta aponta para a diversidade desta prática, o que por sua vez, permite compreender alguns aspectos gerais, dos quais nos propomos a apontar. Por outro lado, tal diversidade também dificulta a busca científica básica que visa categorizar, definir, o objeto do qual se trata a fim de intervir e investigar a respeito. Perpassa, assim, na busca por compreender sobre o que, afinal, está sendo considerado quando nos propomos a investigar sobre meditação (Nash et al., 2013).

Na revisão de literatura foi apontado que na busca por solucionar a dificuldade de categorizar o que estamos tratando por meditação, consideramos algumas categorias propostas por autores como Walsh e Shapiro (2006) e Goleman (1996, 1999). Com relação à pesquisa em campo, em articulação a estas categorias, é possível constatar que algumas práticas mencionadas, como a prática de meditação budista denominada por *Shamata*, realizada pela participante Luísa, por exemplo, aponta inserida em uma categoria de prática que integra dois aspectos de meditação: foco concentrado e atenção difusa (Goleman, 1999). Isso é possível identificar quando ela apresenta: “aquilo que a gente chama de *Shamata*, atenção no foco... com foco mais estreito, e às vezes com o foco mais amplo com atenção ao corpo”. Outro participante, Gabriel, apesar de não realizar a mesma metodologia específica, também conduz sua prática em sentido semelhante: “Eu proponho uma respiração mais tranquila pra mim, proponho uma atenção ao meu próprio corpo, deixo os pensamentos fluírem, fico observando eles, sem um julgamento crítico”.

Um ponto importante a ser considerado é que a categoria não trata de uma prática específica. Ela se relaciona mais com a forma de se praticar, independente da abordagem. Sendo assim, a categoria tem objetivo mais didático e exploratório do que de uma definição

determinada, quando nenhuma taxonomia parece ainda adequada a categorizar a prática da meditação em um panorama mais generalizável (Nash et al., 2013; Walsh & Shapiro, 2006). Isto faz com que muitos trabalhos sejam conduzidos dentro de um modelo mais específico de meditação, o que ocorre com a meditação *Mindfulness*, cuja influência significativa no campo de pesquisas é notável nos dias atuais – conforme apresentado em nossa literatura.

Na presente pesquisa optamos, porém, por contemplar diferentes práticas, o que nos leva a ter que lidar um pouco mais com a dificuldade da categorização. Com o fim exploratório, a metodologia adotada permite que implementemos categorias (Giorgi & Sousa, 2010), que nos facilita a compreender aspectos gerais referentes às formas de praticar meditação. Neste outro estilo de categoria nos atemos a formar núcleos agrupados com o objetivo de compreender as experiências dos participantes a partir de seus sentidos subjetivos (ver exemplo de tabela Apêndice B).

Dentro dos agrupamentos realizados pela metodologia, a partir dos relatos dos participantes, foi possível constatar que alguns dos relatos apresentados apontam elementos que se articulam entre si mesmo que os participantes desenvolvam métodos de meditação distintos. Estes encontros facilitam a compreensão do material estudado e são realizados quando os relatos estão inseridos na mesma categoria, seja o mesmo Núcleo ou Unidade de Sentido. Nem todos os paralelos aparecem, porém, nas categorias dos resultados, pois alguns articulam mais com a literatura.

É o caso do relato que foi anteriormente apresentado pelo participante Gabriel. Quando o participante trata de não fazer um julgamento crítico a respeito do que lhe acontece quando em meditação, é possível constatar um paralelo com um dos preceitos básicos da filosofia budista, identificado na literatura como a prática de não-julgamento, ou equanimidade (Ricard, 2019; Trungpa, 1973; Wallace, 2016). No entanto, Gabriel não faz parte de nenhum grupo/*sangha* budista, seguindo uma metodologia mais autodidata, o que

nos remete a recordação de um questionamento feito na Revisão de Literatura (Capítulo 1): se elementos originários das práticas meditativas em contexto religiosos e espirituais continuam a fazer parte da prática mesmo quando retirada destes contextos.

Encontramos na literatura da abordagem gestáltica um aspecto que dialoga com este fenômeno, que é a concepção e o entendimento da dimensão da totalidade, aspecto muito pertinente na abordagem da Gestalt-terapia (Ribeiro, 2012). Este aspecto explica como as partes de determinado elemento aparecem integradas em um todo maior (Ribeiro, 2016). Como uma semente que carrega, em sua constituição, o potencial para desenvolver o fruto de uma árvore, que, por sua vez, carrega a essência – e o potencial – da árvore em si, a concepção de parte-todo aponta se articular também na dimensão das práticas meditativas. Isso poderia oferecer certo sossego a questionamentos conduzidos na literatura.

Cabe apresentar que o que estamos propondo é uma visão de mundo que considera a inter-relação entre as partes de um mesmo sistema, do qual, por sua vez, apresenta um aspecto essencial, expresso na sua totalidade (Ribeiro, 2009). Sobre isto, parece também pertinente apresentar que vertentes de religiões estruturadas que propõe a prática meditativa como prática fundamental, como o budismo tibetano, também compreende a existência de fenômenos inter-relacionais (Ricard, 2019; Wallace, 2016), e mesmo em vertentes mais ocidentalizadas, inseridas em linhas de pesquisas contemporâneas como na proposta de meditação *Mindfulness* (Kabat-Zinn, 1996) – cuja origem se dá nesta mesma filosofia.

Na pesquisa essa dinâmica aponta se fazer presente também em outros momentos, quando os relatos dos participantes por vezes se encontram em lugares comuns, apesar de praticarem diferentes métodos/modalidades de meditação. Nos relatos sobre a utilização da meditação em tarefas do dia a dia temos outros destes exemplos. Aqui, a participante Júlia apresenta: “A gente consegue meditar com tudo, sabe. Não precisa ser só parar e fechar os olhos e ficar ali, mas, tudo o que você for fazer você consegue trazer esse foco, essa atenção”.

No relato de Júlia é possível também visualizar a fala de Ana: “às vezes eu tô sentada, às vezes eu tô deitada, em posição de meditação ... Pode ser em qualquer situação [a meditação]”. O participante Carlos, também relata sobre isso: “O intuito [da prática Lectio Divina] seria que você pudesse meditar e contemplar e se comunicar o dia todo.”.

As aproximações de relatos evidenciam encontros em perspectivas que nos possibilitam pensar na meditação enquanto uma unidade, dentro do conceito de *totalidade*, o que poderia auxiliar na proposta de construção de uma categoria, para projetos futuros. Um ponto, porém, que é necessário apresentar é que as aproximações identificadas, não isentem, contudo, as diferenças existentes dentro de cada abordagem meditativa. Tal como ocorre na perspectiva da Psicologia enquanto ciência com a sua diversidade de abordagens ou seria o mesmo que dizer que um integrante de determinada cultura tem suas particularidades que o tornam como alguém singular. Desta forma, apesar de se constatar algumas aproximações entre os participantes da pesquisa é importante apresentar que este aspecto não se traduz na aniquilação das diferenças e sustentar o respeito a diversidade de formas, métodos e objetivos de cada escola e vertente de meditação.

Ainda, é possível considerar aspectos que retratam tais particularidades, o que pretendemos fazer neste momento, olhando através de um mesmo prisma, numa visão comparativa, ainda com o cuidado de não trazer uma postura única e rígida, mas, sobretudo, na intenção de desenvolver um estudo e compreensão, objetivo da categoria. A respeito disto, uma diferença que ficou evidenciada pelos relatos dos participantes foi referente a regularidade com que relataram realizar suas práticas de meditação.

Alguns dos participantes, como Luiza e Carlos, relatam manter constância na meditação. Luísa diz: “durante a semana eu costumo manter pelo menos uns 3 dias, 4 dias de prática”, e Carlos complementa: “Eu poderia te dizer, acho que três vezes por semana eu paro para meditar um pouco”. Júlia e Gabriel, porém, relatam que, atualmente, isso não ocorre

com continuidade. Ambos apresentam que quando aprenderam a praticar vivenciaram a prática como um exercício cotidiano, mas não segue atualmente do mesmo modo. A participante Ana, por sua vez, apesar de relatar experiência com práticas com longas durações, como períodos de até três horas de meditação em grupo, afirma que nunca teve uma regularidade.

Na literatura, a regularidade da prática meditativa é tema recorrente. A regularidade, que consiste na constância em se praticar meditação, é corriqueiramente orientado. Ricard (2019), monge budista com grande reconhecimento na ciência e na sociedade nos tempos atuais, apresenta que para que a prática possa ser proveitosa e significativa é necessário que seja contínua, constante, como o aprendizado de algum instrumento musical. Ricard (2019) diz: “se meditarmos de maneira muito descontínua, durante os intervalos de meditação voltaremos aos velhos hábitos e à influência das emoções negativas, sem podermos recorrer ao suporte da meditação” (p. 40). Como um dos objetivos da meditação para a filosofia budista é a lida com as emoções negativas (Ekman et al., 2005; Epstein, 2013), o que aponta ser apresentado pelo autor é que, o praticante que não segue uma regularidade acaba por não receber, de forma efetiva, os benefícios da prática.

Como mencionado anteriormente, na pesquisa, a questão da regularidade foi bastante variável entre os participantes. Os dados apresentados evidenciam, assim, certos limites do presente trabalho quando consideramos as perspectivas mais tradicionais. Contudo, é importante informar que a maior parte dos participantes contam com experiências anteriores de regularidade e constância, tendo perdido, ao longo dos meses e anos de prática, a disciplina. Isto nos fez, enquanto pesquisadores, seguir com os dados apresentados nas entrevistas.

Outro ponto a se mencionar a respeito da regularidade é o fato que este tema também aponta fazer eco em uma diversidade de vozes quando, na busca por participantes da

pesquisa, nos deparamos com um número considerável de pessoas que afirmaram não poderem participar, pois não seguiam uma prática com regularidade. Consideramos que esse aspecto pode estar vinculado a questões de cunho culturais, e tomamos a fala de Carlos para tratar a respeito: “Hoje eu não tenho mais o mesmo tempo de meditação que eu tinha lá [no mosteiro] né. Hoje eu tenho dois filhos, trabalho o dia inteiro, dou aula, estudo...”.

Quando consideramos que a maioria de nós não vive dentro de mosteiros, mas temos casa, família, trabalho, boletos a pagar e dilemas nas relações pessoais, compreendemos que o desafio de conciliação de tempo parece uma tônica bastante presente na nossa sociedade da pressa e do cansaço. Constatar estas dificuldades nos possibilita compreender aspectos mais subjetivos, dentro de uma perspectiva fenomenológica-existencial que considera aspectos da cultura presentes nos indivíduos (Cardella, 2015; Ribeiro, 2013). Constatar tais dificuldades não impede, contudo, o exercício de busca pelo aperfeiçoamento na prática, como sugere Júlia: “O hábito se constrói no tempo ... Todo dia ali fazendo um pouquinho. Todo dia, todo dia”.

Deste modo, contemplamos que aproximações e diferenças se fazem presentes na forma que os praticantes têm de praticar, o que nem sempre está relacionado a metodologia que utilizam. Partindo desta busca por definir o que são as práticas que estes participantes executam, como elas acontecem, seguimos na compreensão de quais são os possíveis benefícios percebidos. Sobre este último ponto, um aspecto que foi fundamental compreender na pesquisa foi sobre como os participantes se sentem ao meditar.

Como mencionado no Capítulo dos Resultados, os aspectos referentes aos benefícios foram congregado com a questão da motivação para meditar – ambos foram anexados em um mesmo Núcleo de Sentido quando constatamos que ambos aparecem, em diversos momentos, relacionados nas falas dos participantes. Como na fala de Ana, por exemplo:

Ana: ... eu não sou uma pessoa, uma pessoa exatamente tranquila. Eu tô sempre buscando (*risos*), por que eu tenho muitas coisas pra fazer, eu sou agitada, tenho um pouco de ansiedade, obviamente, né. Então assim, e eu já me conheço ao ponto de saber que as vezes eu, eu tô agitada a tal ponto e digo não, preciso dar uma parada agora, pra eu voltar, respirar, né.

A motivação e o benefício de se praticar meditação são também muito presentes em algumas vertentes/escolas de meditação. De acordo com a tradição do budismo tibetano, vertente da qual a participante Luísa faz parte, a meditação é considerada um instrumento de auxílio para o alcance de um estado superior, traduzido como ‘estado de iluminação’ (Shonin et al., 2014). Nesse estado, de acordo com a filosofia budista, o sofrimento humano cessa de acontecer, o que se configura como objetivo e benefício simultâneos da prática da meditação (Shonin et al., 2014).

Ainda a respeito deste tema, a participante Luísa relata: “Eu considero a meditação como parte do meu caminho espiritual, assim, e, pra reconexão, mesmo... pra limpeza da minha mente quando as coisas estão caóticas, confusas, sentar e praticar é extremamente essencial pra mim.”. Luísa apresenta que um de seus objetivos de lidar com o caos e a confusão convergem com os pressupostos budistas na medida em que, dentro de uma perspectiva budista, uma mente limpa é caminho para a cessação de sofrimento (Chodron, 2017; Ekman et al., 2005; Wallace, 2016). Essa constatação faz sentido quando constatamos que Luísa não só pratica meditação budista como também frequenta grupos que transmitem ensinamentos dessa filosofia/religião.

Sobre este último ponto, consideramos que seja pertinente apresentar que para diversas abordagens do oriente, filosofia e a prática caminham juntas, como ocorre em tradições como o budismo tibetano (Wallace, 2016). Elementos apresentados, como a motivação, assim como também aspectos relacionados a ética, conduta moral, dentre outros, são contemplados no exercício de prática de meditação por estas escolas mais espirituais e/ou

religiosas. Isso não ocorre, entretanto, com todas as práticas mais ocidentalizadas de meditação.

Como apresentado na literatura, as concepções diferentes envolvendo a cultura do oriente e a cultura ocidental (Walsh & Shapiro, 2006) faz com que alguns elementos do campo da meditação sejam retirados dos estudos e da compreensão. No ocidente, dentro de um paradigma positivista, compreende-se que alguns elementos mais subjetivos, como a intencionalidade, inferem sobre o resultado e que isto seria considerado falta de prova da eficácia de determinada abordagem. Para o campo de conhecimentos orientais, ocorre de outro modo: é justamente por que a intenção infere sobre o resultado que ambas precisam caminhar juntas, o que demonstra a importância atribuída para fenômenos menos racionalistas nas filosofias orientais (Walsh & Shapiro, 2006).

Um aspecto que consideramos importante quando observamos das diferenças entre cultura oriental e ocidental reside no fato de que, ao propormos diálogo entre essas culturas tão distintas, nos atemos ao cuidado de não silenciarmos o saber de um ou de outro (Wilber, 1998). Um cuidado com as questões epistemológicas de cada uma exige o desenvolvimento de um novo paradigma que venha a estabelecer conversa, sem que um campo do conhecimento se imponha ao outro (Epstein, 2013; Walsh, 1989; Wilber, 1998).

Assim, na busca por tecer intercâmbios, consideramos relatos que retratam aspectos de diálogo entre prática e teoria, como por exemplo, na fala de Ana que segue uma prática de meditação que integra tanto filosofias orientais como o campo da psicologia (abordagem gestáltica): “... essa coisa da empatia, eu aprendi lá ... e isso através da meditação, né? Que ele [Claudio Naranjo] tinha umas meditações voltadas para o amor próprio, pra compaixão, tem da prática budista também, aquelas coisas da... da compaixão, né?”.

A fala de Ana denota uma compreensão do objetivo da prática ao mesmo tempo em que apresenta a sua própria percepção, experiência, campo do vivido. Cabe também

apresentar que, de acordo com a literatura, em termos teóricos, Ana tem razão. Um dos enfoques centrais para a prática da meditação na filosofia do budismo, especialmente do budismo tibetano, apontar estar orientado para o desenvolvimento da compaixão (Ekman et al., 2005; Ricard, 2019; Wallace, 2016).

Para a filosofia budista a meditação auxilia no desenvolvimento de um estado denominado como *Sukha*, apontado como um estado de profundo senso de bem-estar e de equilíbrio emocional que por sua vez conduz a compaixão (Ekman et al., 2005). Isso permite considerar a implicância de outra série de benefícios que a meditação pode trazer – como equilíbrio e bem-estar – em uma dinâmica muito mais sistêmica do que um mero desenvolvimento de um aspecto focado, específico, como o desenvolvimento de capacidades de memória e atenção (Moraes, 2019).

Ainda sobre o relato de Ana, em diálogo com a literatura também é possível apontar um benefício que a meditação pode ajudar a desenvolver, que é a compaixão consigo mesmo. Algumas práticas são, inclusive, mais focadas para o desenvolvimento desta qualidade, como a prática de meditação da autocompaixão desenvolvida por Neff (2017), citada anteriormente, que conta também com influência da filosofia budista. Traremos mais sobre esta prática mais adiante, quando iremos tratar do vínculo entre meditação e prática clínica – Tema-Eixo 3. Por hora, cabe apresentar que uma questão referente ao intercâmbio entre práticas espirituais de origens de centenas de anos com as práticas na atualidade diz também respeito a manutenção de certos pressupostos que por centenas de anos foram considerados como essenciais à prática, e que, dentro de um outro contexto, em outro tempo e cultura, podem ser compreendidos de outras maneiras. Na pesquisa, identificamos algumas destas críticas sobre a meditação na atualidade no relato do participante Carlos:

Carlos: Eu sou um pouco reticente hoje com as práticas mais contemporâneas de meditação, né, como quase que fuga do sofrimento, né... e... eu não sou muito a favor da prática de

meditação como um exercício, por exemplo, para aliviar ansiedade, para retirar ansiedade, né. ... porque... ansiedade é um sintoma que quer dizer algo ... e a meditação não vem para eliminar ansiedade, é muito pelo contrário, a meditação serve para você poder realmente se conectar com a ansiedade, com aquilo que tá causando ansiedade, com uma descoberta de um estilo de vida que talvez esteja precisando de mudança, de transformação.

O posicionamento de Carlos conversa com literatura que já foi mencionada em nossa revisão, quando apontamos que vertentes mais tradicionais, como o budismo, mais especificamente o budismo tibetano, compreende a prática da meditação como uma prática de desenvolvimento integral onde, sustentar espaços de dúvida, angústias e inquietações são passos fundamentais para avançar na vida e no desenvolvimento espiritual (Chodron, 2017).

O participante Carlos também complementa sua fala, em crítica a formas de se meditar na atualidade, onde integra uma visão da própria ciência mais materialista que, por vezes, se ocupa em uma perspectiva sintomática – também apresentada em nossa revisão de literatura. Conforme diz:

Carlos: Eu tô vendo a meditação sendo utilizada quase que como um psicotrópico que acaba com o sintoma, acaba com aquilo que está incomodando, para gente conseguir continuar seguindo a vida entendeu? E isso... isso não tira sofrimento, isso posterga sofrimento, isso faz com que a gente não tenha coragem de... enfrentar o sofrimento, de lidar com o sofrimento que é parte da vida humana. E aí seria uma prática quase que desintegradora, a função da meditação estaria sendo, pelo menos na minha percepção, um pouco deturpada nesse sentido.

O relato de Carlos dialoga com algumas literaturas que problematizam o tema quando apontam diferenças estruturais em formas de se compreender a realidade, de se fazer ciência e de se pensar em saúde humana (Giorgi, 1978; Loizzo et al., 2009; Walsh, 1989; Wilber, 1998). Isto porque o panorama positivista caminha em vias que por vezes se desencontram de perspectivas menos lineares, como ocorre com as tradições do oriente (Loizzo et al., 2009; Walsh, 1989; Walsh & Shapiro, 2006).

Neste sentido, cabe-nos a busca por uma ciência que contemple aspectos que por vezes são desconsiderados (Giorgi, 1978) e, a partir disso, pensar em modos de inclusões que não usurpam um paradigma do outro, de aspectos cruciais de cada um (Wilber, 1998). No caso, nos ocuparmos em tratar da meditação considerando panoramas diversos, inclusive seus berços de origem (aspectos espirituais e religiosos). Isso aponta tanto como uma perspectiva da autora como também na reflexão sobre o conteúdo apresentado por participante, o que demonstra certa ressonância entre ambos, sob este assunto.

Tema-Eixo 2: Atuação Profissional

Finalizada a discussão sobre o tema-eixo da prática meditativa, seguimos para este próximo tema-eixo na busca por compreender aspectos subjetivos relacionados à prática clínica dos psicólogos a partir das experiências e dos relatos do vivido dos participantes. Dando continuidade a esta discussão, cabe apontar que vamos apresentar os relatos em articulação com a literatura, conforme anteriormente, considerando a atuação clínica a partir do viés da abordagem gestáltica e a perspectiva de outras literaturas no campo das ciências da saúde ao tratar de *burnout* e outros desafios profissionais.

Para iniciar, cabe também informar que um dos motes da pesquisa foi contemplar o psicoterapeuta enquanto pessoa humana, dentro de um paradigma humanista, fenomenológico e existencial. O entendimento é de que a sua saúde, o bem-estar, assim como adoecimento e os conflitos destes profissionais são importantes de serem considerados quando refletimos sobre uma perspectiva de psicoterapia dialógica, como ocorre com a nossa abordagem escolhida (Hycner, 1995; Ribeiro, 2013).

Deste modo, a implicação do terapeuta no processo psicoterapêutico é considerável, na medida em que, em uma perspectiva dialógica, a via de acesso a terapêutica ocorre pela relação entre cliente e psicólogo clínico. Assim, a busca por compreender os sentimentos, as

angústias e as alegrias destes profissionais é também a busca por refletir sobre condições mais salutares tanto para os próprios terapeutas quanto para os clientes, que serão beneficiados por isto.

Um primeiro aspecto geral que foi observado na leitura e releitura das entrevistas (passo inicial do método fenomenológico – ver metodologia), foi o fato de os participantes apresentarem relatos muito breves a respeito dos aspectos positivos da profissão, quando, no que tange às dificuldades, foram elaboradas falas mais longas, exemplificações, questionamentos e histórias pessoais a respeito. Sobre isto, podemos considerar que, em parte, pode se associar a um fenômeno explicado pela filosofia budista, que considera existir uma tendência humana de focar em aspectos negativos das experiências e esquecer mais facilmente os elementos relacionados a saúde e ao bem-estar (Neff, 2017). Por outro lado, também nos apoiamos na literatura que compreende as dificuldades emocionais advindas do trabalho do psicólogo em conjunto ao sofrimento humano como um aspecto que é inerente à natureza do próprio trabalho (Hycner, 1995; Ribeiro, 2013).

Outro ponto que foi identificado se refere a identificação de elementos que se articulam a atuação terapêutica em Gestalt-terapia, cuja base epistemológica se fundamenta no encontro e no espaço dialógico que pressupõe uma interação entre terapeuta e cliente (Hycner, 1995; Hycner & Jacobs, 1997; Ribeiro, 2013). Tanto no que diz respeito aos aspectos positivos quanto às dificuldades vivenciadas, estiveram presentes elementos como: a percepção de presença, ou da falta dela, durante atendimento com cliente, a observação de sentir (ou não) disponibilidade para os atendimentos e o sentimento de encontro e de desencontros em espaço terapêutico – do qual iremos trazer para discussão.

Antes de iniciar, cabe apresentar que os elementos identificados se articulam a teoria e também fazem sentido quando refletimos sobre o fato de todos os participantes serem Gestalt-terapeutas. A linguagem funciona, assim, como um ponto de encontro que facilita a

leitura e compreensão sobre o que estes profissionais vivenciam. A partir de uma perspectiva de trabalho clínico em Gestalt-terapia, que contém suas particularidades, com conceitos específicos e técnicas próprias identificamos que estamos em um campo dentro de um paradigma de pesquisa que não se propõe a uma posição neutra (Giorgi & Sousa, 2010).

A partir destes pontos, iniciamos a discussão mais minuciosa sobre os relatos dos participantes. Primeiramente, a considerar o primeiro Núcleo de Sentido, que se refere aos sentimentos positivos apresentados pelos participantes quando em atendimento terapêutico. Como mencionado anteriormente, o Núcleo incorpora aspectos que condizem com a abordagem gestáltica – sensação de encontro, de disponibilidade/presença, em articulação com a perspectiva dialógica. Podemos observar isto no relato de Júlia: “... [um bom dia de atendimento é quando] a gente consegue em conjunto chegar no novo, em um diferente, em algo que faça sentido pra ele mas que não foi construído por mim, sabe, mas que foi construído por nós”.

Na fala de Júlia é possível identificar um aspecto básico quanto tratamos da abordagem gestáltica, que é a consideração de que através do encontro, da troca entre terapeuta e cliente, ocorre a elaboração de um novo, que não existe *a priori*, enquanto saber do terapeuta, mas que surge a partir deste encontro (Hycner & Jacobs, 1997). Júlia diz que essa sensação de encontro traz sentimento positivo, a sensação de que realizou um bom atendimento. O participante Carlos complementa algo quando lhe é feita a mesma pergunta:

Carlos: Um bom dia de atendimento ... que eu me sinto que eu consiga, talvez me encontrar com meu paciente, e... de fato, a gente consiga chegar em algum lugar nesse encontro ... saí nutrido, eu saí com energia, houve troca, e houve possivelmente alguns encontros.

É possível constatar que ambos os participantes relatam sentirem bem quando percebem um sentimento de encontro com seus clientes. Dentro da abordagem gestáltica, este aspecto do encontro é apresentado pela dinâmica Eu-Tu, proposta por Martin Buber. Categoria que se refere ao espaço de encontro genuíno, sem artifícios, sem julgamentos, de

pessoa a pessoa, e que é considerado essencial para o desenvolvimento do processo terapêutico (Hycner & Jacobs, 1997). Quando refletimos sobre o psicoterapeuta estar implicado no processo, podemos considerar, então, que esta forma de fazer contato tem potencial de trazer benefícios também para a saúde do terapeuta. Isto é visualizado nos sentimentos positivos expressos pelos participantes anteriormente, e complementado pela fala de Júlia:

Júlia: Quando as horas passam rápido, também eu sinto que, eu fico assim, nossa, eu entrei mesmo na sessão. ... Então eu me sinto assim, às vezes quando eu tô um pouco mais sensível né, e consigo ir além da palavra ali, né, além do discurso, trazer um pouco as sensações, a percepção, né, eu saio bem, bem feliz, também.

Na fala de Júlia também é possível identificar outros aspectos referentes a dinâmica dialógica, que envolvem a presença do psicoterapeuta, a capacidade de estar sensível para o que o outro, o cliente, necessita – com atenção para o campo psicológico – e o espaço de encontro que transgride, que vai além da palavra, e do que ela denomina por ‘discurso’, enquanto instância racional (Hycner & Jacobs, 1997; Juliano, 1999). Além disto, também se encontra um aspecto da espiritualidade, em uma perspectiva da Gestalt-terapia que compreende a possibilidade de um encontro com o outro em uma dinâmica de afeto que transcende a dimensão da vida comum (Ribeiro, 2009). Neste sentido, o encontro entre terapeuta e cliente passa a ser um momento de intersubjetividade, onde o terapeuta compartilha e onde se inclui na vida do outro.

Mas, como apresentado na literatura, a profissão do psicoterapeuta é imbuída tanto de afetos positivos que nos engrandecem enquanto humanos como também permeada de desafios que se relacionam com a inclusão na vida, e na dor, de outros. Juliano (1999) apresenta: “... as pessoas que passam por mim com suas dúvidas me fazem visitar, repetidamente, lugares sombrios e incertos” (p. 97). Na pesquisa, somos apresentados com diferentes dificuldades que os participantes relatam a respeito de suas atividades

profissionais. Como apresentado nos Resultados, essas dificuldades incluem temas como: indisponibilidade emocional para atendimentos, inseguranças, auto cobranças, tensão e reatividade, lida com casos mais difíceis e expectativas de outros. Tais elementos configuram-se como uma teia de questões que dialogam com a literatura.

A respeito da primeira dificuldade (a indisponibilidade emocional para atendimentos) cabe apresentar que na literatura encontramos aspectos relacionados que se articulam a compreensão do psicólogo enquanto pessoa humana, e não um mero agente que aplica algumas técnicas determinadas. Isso equivale dizer que elementos da pessoa do psicólogo de certa forma estão presentes no cenário terapêutico, na medida em que o seu campo psicológico comporta: suas dores, sua história, seus conflitos e suas dificuldades, como por exemplo, a dificuldade de estar disponível para aquele encontro (Hycner, 1995; Ribeiro, 2013).

Nas falas dos participantes da pesquisa esta indisponibilidade aparece vinculada a sentimentos de sobrecarga, falta de atenção no conteúdo dos clientes ou apenas uma constatação de estar menos disponível, como na fala de Luísa: “Eu me cobro uma disponibilidade que nem sempre eu...ahn... nem sempre eu consigo dar naquele momento”.

Além da falta de disponibilidade, outros sentimentos de dificuldades, como sentimentos de inseguranças e auto cobranças aparecem presentes. Como no caso de Ana: “... quando a pessoa não fica [para acompanhamento], eu fico, eu faço um julgamento, aí eu fico tentando fazer uma retrospectiva das sessões, eu fico, vejo nas anotações, eu fico pensando ‘o que que eu falei?’ ”. No Núcleo seguinte, referente a autocobranças, Ana também aponta: “eu percebo e já me deram alguns feedbacks também é que eu sempre pesei muito a mão comigo. Eu sempre me fiz um julgamento muito pesado comigo, sabe?”.

Estes elementos nos trazem reflexões a respeito da necessidade do cuidado com este profissional que está, constantemente, em cuidado com outros. A necessidade do

desenvolvimento de uma empatia e compaixão que se dirijam não somente às pessoas que são atendidas por ele, mas também, a si próprio enquanto pessoa (Neff et al., 2020). Isto encontra ainda mais ressonância quando identificamos outro aspecto que é apresentado na pesquisa que se refere a natureza do trabalho terapêutico, quando os participantes mencionam casos que sentem que se configuram como casos mais difíceis para acompanhamento.

Compreendendo as dificuldades de lidar com o sofrimento humano, consideramos que é parte do trabalho profissional dos psicólogos o desafio de lidar com o adoecimento de outros que podem impactar na sua própria saúde (Figley, 2002; Ribeiro, 2013). Na literatura, apontamos como este fenômeno pode, inclusive, levar o profissional a uma forma de exaustão que, por sua vez, pode vir a gerar quadros de adoecimentos crônicos físicos e/ou psicológicos.

Nesta temática, a fadiga por compaixão é a terminologia utilizada nos tempos modernos para explicar uma diversidade de adoecimentos que os profissionais de saúde têm apresentado diante do estresse proveniente do contato contínuo com o sofrimento e a dor de outras pessoas. Neste campo, é possível constatar formas de adoecimento que incluem desde dificuldades de lidar com emoções difíceis, como medo, ansiedade, culpa, raiva, até aspectos cognitivos, como perda de memória, dificuldade de concentração e acometimentos físicos como imunidade baixa, mal estar geral, dificuldade para respirar, enjoos, enfermidades médicas generalizadas, dentre outros (Tobón-Restrepo, 2022).

Na pesquisa em campo o que foi identificado foram sensações de limites e de incapacidades para lidar com determinados temas ou situações, como no relato de Júlia: “... são temas muito pesados, são histórias muito tristes muito sofridas. E... Até certo ponto, conseguia lidar, conseguia trazer esse amparo, esse suporte. Mas, tem momentos que eu... Meu Deus, não consigo, é demais pra mim.”. A participante aqui descreve situação específica quando começou a lidar com temática relacionada a violência e percebeu seus limites para a

atuação, limites que às vezes torna-se um excesso – aspecto essencial quando pensamos sobre estresse e condições de saúde crônicas.

Para lidar com dificuldades no campo, uma das ações sugeridos no campo das psicoterapias são através de grupos de apoio, onde Campos (2005) implementa junto a equipes hospitalares, e, ainda, a busca por supervisores ou pela própria psicoterapia para os psicoterapeutas (Santos & Cardoso, 2010). Em alguns momentos o terapeuta, quando se sente impossibilitado de fazer a atuação, pode também optar por encaminhamento, como demonstra a participante Ana: “... era muito difícil pra mim. ... Até que chegou em um ponto em que eu percebi que era, que tava difícil demais pra mim aí eu encaminhei.”.

Na revisão de literatura, apontamos também alguns pressupostos da abordagem dialógica que se equivaleriam a medidas de aproximação e afastamento (Hycner, 1995), do terapeuta frente ao sofrimento de seus clientes. Como o objetivo desta dissertação está em se pensar na meditação como uma dessas medidas, este tema será retornado no último tema-eixo desta discussão.

Assim, além da dimensão da lida com o sofrimento, outro ponto apresentado na pesquisa enquanto dificuldade quanto ao exercício clínico trata de expectativas. Estas se referem tanto a expectativas que os participantes percebem advir de outros contextos (contextos sociais, clientes) como também reflexões internalizadas sobre o fazer psicoterapêutico. Sobre a primeira, o participante Gabriel apresenta: “às vezes o cliente, ele chega com uma demanda e ele quer uma resposta estruturada pra aquilo, certo? E essa resposta estruturada não é uma prática minha enquanto profissional ...”.

A respeito disto, é cabível a consideração de que por vezes o encontro entre psicoterapeuta e cliente é afetado por visões de mundo ou expectativas divergentes. Isto não significa um aspecto necessariamente ruim ou mesmo de impossibilitar a psicoterapia, uma vez em que a dinâmica psicoterapêutica, dentro de uma perspectiva fenomenológica, perpassa

pelo entendimento de outro que é, de fato, diferente de mim, como se propõe a visão da alteridade (Ribeiro, 2007).

Além disto, é possível contemplar também casos em que o cliente pode não estar apto para o desenvolvimento de um processo terapêutico, ou para aquele tipo de psicoterapia. Ribeiro (2013) esclarece que um dos pontos fundamentais para o exercício da psicoterapia está em compreender o cliente, aquilo que ele busca, e se ele está apto para o processo psicoterapêutico que demanda. Ele diz: “Todas as pessoas estão, em princípio, indicadas para experienciar e vivenciar um processo de psicoterapia, mas nem todas as pessoas estão, aqui- agora, indicadas para se submeter a um processo psicoterapêutico” (Ribeiro, 2013, pp. 138-139).

Na pesquisa, o participante Gabriel também menciona que as expectativas de clientes por vezes se apoiam a compreensões mais amplas, como visões sociais, sobre o que a sociedade compreende como terapia, e a estigmas que são difundidos a respeito do psicólogo:

Gabriel: Existe um certo mercado, né, uma visão de Psicologia que vem sendo colocada em redes sociais, de telenovelas, de filmes, do psicólogo enquanto um profissional que tem um pretenso saber, certo. Assim, existe uma certa caricatura do que seria o profissional psicólogo, e que esse profissional ele tem assim, digamos, técnicas e instrumentos pra modificar ou corrigir pequenos problemas sem alterar situações contextuais.

A participante Júlia também trata deste tema quando menciona sobre expectativas não somente da sociedade, mas também dos próprios psicólogos sobre a própria atuação:

Júlia: a gente sai da faculdade com muitos “tem que”. Tem que ser afastar do paciente, você não pode demonstrar que você tá emocionado... e é uma pressão que a gente não consegue encaixar, né. Então, não é muito saudável, não é saudável.

Dentro de uma perspectiva social, mencionamos na revisão de literatura que aspectos culturais podem impactar negativamente o processo terapêutico na medida em que elementos de adoecimento e desconexão com a vida nas sociedades modernas se fazem presentes na

dinâmica de vida das pessoas. Na pesquisa também é apresentado que alguns dos aspectos sociais podem impactar o profissional em campo, o que está articulado a toda a perspectiva desta dissertação, quando compreendemos o psicólogo enquanto pessoa humana, inserido em um campo maior, que é o campo do mundo – aspecto fundamental na perspectiva de uma psicoterapia existencial-fenomenológica (Ribeiro, 2012).

Ao compreendermos estes aspectos que são mais amplos as próprias pessoas enquanto indivíduos, abrimos espaço para refletir sobre a totalidade que integra no campo relacional entre cliente e terapeuta. Compreendemos assim que existem limitações ao psicoterapeuta e, ao recordar que a psicoterapia pode ser um espaço de reconexão com a vida, possibilitando ao cliente uma nova configuração, mais saudável, para sua dinâmica, ao mesmo tempo, pode também esbarrar com aspectos advindos da cultura moderna. Especialmente do descuido do ser humano consigo mesmo, com outros, e com o planeta (Vaz, 2007).

Deste modo, situamos o psicoterapeuta em um ambiente de desconexão, onde o ser humano aparece com distanciamento consigo mesmo e com o planeta em dinâmica crescente na sociedade (Cardella, 2015, 2017). Situamos o psicoterapeuta na dinâmica individualista que, como apresenta Ribeiro (2019), desconhece o outro e cria uma distância de si mesmo⁹. Identificar estes pontos tem a intenção de promover uma autorreflexão sobre nós mesmos enquanto profissionais. Em uma visão integrativa que compreende que o todo está presente em nós, que somos parte deste todo (Ribeiro, 2009). O participante Gabriel, ao tratar das exigências que sente enquanto psicoterapeuta, afirma: “Não é só culpa do terapeuta ou só do cliente. É uma indústria”. A mesma indústria de saúde que o participante menciona que pertence a sociedade em que vivemos.

⁹ *o outro que* “... que mora no apartamento ao lado, há anos, e não sei seu nome ... que está assentado no mesmo banco do ônibus e dorme, sem sequer me perceber ... que me pede uma moeda e eu almoço tranquilamente, fingindo não vê-lo” (Ribeiro, 2009, p. 113).

O psicoterapeuta é, assim, compreendido enquanto elemento que faz parte, que está inserido, e, portanto, é afetado por estes sistemas. Ao mesmo tempo, o psicoterapeuta é, também, pertencente a teia da qual se queixa, atores deste mesmo cenário, tal qual compreende-se o adoecido, de certo modo, como autor de seu próprio adoecimento. Essa proposição, uma postura existencial, considera que, enquanto pertencente, o psicoterapeuta pode promover mudanças (Ribeiro, 2012).

Sobre isto, na pesquisa constatamos que os participantes adotam uma postura de se ajustarem criativamente para lidar com as dificuldades que apresentam vivenciar em campo. A participante Ana, por exemplo, aponta que, em momentos de dificuldade, busca dialogar com outros colegas da profissão: “[após atendimento] Eu tento perceber como que eu fiquei. Se eu fico mal de alguma forma, aí eu procuro ajuda com algum colega, troco uma idéia né, faço uma supervisão”. A participante Júlia também apresenta que busca apoio como uma medida de ajuste para lidar com dificuldades que advêm da prática: “Vou para a terapia, vou trabalhar essa questão, por que às vezes me toca em um lado pessoal, um lado existencial meu, que não tá trabalhado, e aí vou para a minha terapia resolver”.

Tais medidas apontam para um aspecto mais do indivíduo, que, em Gestalt-terapia, são compreendidas pelo conceito de ajustamentos criativos: mecanismos que surgem com o objetivo de lidar com adversidades que a pessoa encontra no seu meio (Perls et al., 1997). Na dinâmica parte-todo, estas medidas invariavelmente acabam por influenciar a um campo maior. Neste momento, a compreensão deste fenômeno é que, trata de uma busca do organismo por uma auto regulação, que, promove bem-estar, equilíbrio.

Na pesquisa, alguns participantes apresentam que diante das dificuldades sentidas em campo terapêutico, enquanto psicoterapeutas buscam saídas que foram compreendidas por nós como formas de ajustamentos criativos. Luísa, por exemplo, relata: “esse exercício de voltar pra mim e checar o que que eu posso fazer naquele momento. Respirar, mesmo, sabe?

Soltar um pouco... e ver o que precisa ser feito naquele momento.”. Respirar parece se compor como uma forma de ajustamento que a participante-psicoterapeuta encontra para lidar com momentos de maior dificuldade. A participante Ana, também aponta:

Ana: ... tem horas que eu vou ser mais reativa ou não, e aí eu ter esse cuidado, não posso reagir, tem que interagir, e aí fica aquele negócio, tem que acalmar a mente pra poder simplesmente sentir um pouco antes de interagir.

Desta forma, Ana apresenta que busca acalmar a si mesma, ‘acalmar a mente’, para não reagir de forma mais agressiva com o cliente – aspecto que menciona também em outros momentos de sua entrevista.

Outro aspecto mencionado pelos participantes, com relação a esta busca por lidar com adversidades que percebem na prática clínica, refere-se a busca pela presença, elemento que, como apresentado anteriormente, é fundamental para o fazer clínico em Gestalt-terapia (Perls et al., 1997). Nessa busca, perder a atenção ao que o cliente está falando é um exemplo apresentado por alguns participantes. Sobre isso, Júlia considera que trabalhar para estar presente é se atentar para o que ocorre não somente durante atendimento senão a outros hábitos e atividades que executa:

Júlia: ... eu acho que, essa conexão que eu falo, que tem a ver com a presença também, é...tem a ver com tudo o que faço antes, também, sabe? Assim, não só a preparação para a sessão, mas eu fico pensando assim, o que que eu consumo, enquanto pessoa, mesmo, sabe? Além do profissional que a gente estuda, etc mas, do que eu me alimento, pessoalmente na minha vida, nos meus hábitos, no meu dia a dia.

Em Gestalt-terapia, a presença do psicoterapeuta é um ponto essencial, na medida em que é, no aqui-e-agora, pela compreensão da experiência imediata, que a psicoterapia fenomenológica, acontece (Perls, 2002; Ribeiro, 2012). Outro ponto, que se articula com a fala de Júlia consiste em considerar o psicoterapeuta como pessoa, com sua humanidade, seus afetos, suas limitações, que implica em se pensar nos modos pelos quais ele se desenvolve na

sua própria vida. Neste caso, aspectos subjetivos, como sua visão de mundo, seus hábitos, sua forma de lidar com conflitos, inevitavelmente se implicam no contexto terapêutico quando partimos de uma concepção dialógica (Ribeiro, 2013).

Na busca fenomenológica que nos dispomos a construir, o objetivo de encontrar possíveis falhas, limitações e dificuldades dos psicoterapeutas é de promover cuidado, auxílio, atenção. Não se trata de fazer um julgamento com intuito de acusação. Trata-se, antes de tudo, de um convite para refletir sobre como temos conduzido nossas vidas pessoais e profissionais, que inevitavelmente estão interconectadas dentro de uma compreensão de totalidade. Com isto, refletir acerca de elementos de apoio que possam auxiliar na observação de si mesmo, na manutenção de uma saúde enquanto equilíbrio de nossos afetos, nossa percepção e nossa relação com o mundo e com a humanidade para que possamos ser mais capazes de gerir encontros genuínos.

Compreende-se, assim, que existe uma diversidade de visões na literatura que apontam para as dificuldades enfrentadas pelos psicoterapeutas quando no contato com o sofrimento humano. Também se compreende que estas dificuldades dizem respeito não somente a natureza do trabalho, como também a limitações que fazem parte da vida de cada um. Em uma dinâmica de interdependência, dentro de uma perspectiva integralista, entende-se a necessidade de olhar tanto para a parte como para o todo, tanto para a vida individual, como para a comunidade que o sujeito faz parte.

Dentro disto, começamos a entrar na proposta central desta dissertação, que é pensar a prática meditativa como uma prática de apoio para os profissionais, considerando os benefícios que esta prática vem evidenciado na literatura, no campo de pesquisas contemporâneas. Trata-se de se pensar em um cuidado que tende a beneficiar as próprias pessoas atendidas, por isto um caráter ético da profissão, como também do cuidado do cuidador. Feito isto, surge a noção de uma coerência com relação à proposta terapêutica que

os profissionais se dispõe e também em fidelidade aos pressupostos humanistas, que incluem empatia, escuta e aceitação.

Tema-Eixo 3: Meditação e Prática Clínica

Neste eixo, ingressamos em um dos pontos mais essenciais desta dissertação: a relação entre meditação e prática clínica. Para a realização desta proposta, vamos seguir no diálogo anterior envolvendo a literatura em campo que articula meditação e profissionais de saúde. A partir dela, vamos apresentar a pesquisa, desenvolvendo este diálogo, e apontar também os benefícios apresentados pelos participantes da pesquisa, assim como também os desencontros – aspectos negativos que a meditação pode vir a causar aos profissionais. Ao final, vamos tratar também da articulação entre meditação e psicologia enquanto campos de saber, temática que foi apresentada tanto na revisão de literatura quanto nos relatos dos participantes.

Os inúmeros benefícios que a meditação tem apontado na literatura para o desenvolvimento de aspectos saudáveis para a vida foi o mote para a realização deste trabalho. Partindo de uma abordagem humanista que considera os limites dos psicoterapeutas, a influência de seu trabalho clínico sobre sua própria saúde e na busca por melhorias na sua condução e qualidade de vida, nos questionamos sobre os benefícios que a prática meditativa pode oferecer a estes profissionais.

Pesquisas contemporâneas demonstram que a prática da meditação é capaz de oferecer melhorias para os profissionais da área das ciências da saúde sob diversas maneiras, como no desenvolvimento para uma melhor capacidade de empatia e de presença, no combate ao estresse e na lida com alguns adoecimentos psicológicos, no favorecimento de estados psicológicos mais positivos, dos quais, por sua vez, desencadeiam em melhorias na qualidade de vida, no combate ao estresse, no desenvolvimento de autocuidado, dentre outras

(Bennet-Levy, 2019; Conversano et al., 2020; Lomas et al., 2019; Mccollun & Gehart, 2010; Neff et al., 2020). A pesquisa de campo que realizamos com os Gestalt-terapeutas praticantes de meditação aponta para elementos paralelos à literatura. Vamos explorá-los aqui agora.

O primeiro benefício identificado da meditação para a prática clínica refere-se à capacidade de suspensão de conteúdos pessoais para a melhor escuta do cliente. Compreende-se que praticar a escuta outro seja uma dinâmica básica reconhecida pela psicologia enquanto ciência¹⁰. Um paralelo é identificado no campo da meditação, quando este aspecto aponta se relacionar com um elemento muito comum na literatura, denominado por equanimidade (Shonin et al., 2014) e também a proposta de uma postura de não julgamento, da qual muitas vertentes meditativas propõem como essencial a prática (Kabat-Zinn, 2013).

Na pesquisa, o participante Carlos entende que a meditação lhe auxilia a desenvolver esta escuta, quando diz:

Carlos: ... entendo essa prática meditativa me ajudando muito enquanto ferramenta, enquanto instrumento, né, enquanto exercício pessoal pra poder, talvez, encontrar o outro sem que nesse encontro eu possa impor os meus conteúdos, os meus sofrimentos, as minhas questões, as minhas gestalts inacabadas né.

Outro participante, Gabriel também apresenta relato semelhante:

Gabriel: ... A gente às vezes vem com certas pré-concepções sobre o cliente ou sobre o que é saúde ou sobre valores. Quando o cliente fala algo, e evoca na gente sentimentos, histórias pessoais, então eu acho que quando a gente medita, a gente consegue separar um pouco melhor quem a gente é do nosso papel de terapeuta.

A participante Luísa complementa esta Unidade, apontando que a meditação lhe auxilia a:

¹⁰ Dentro de uma perspectiva gestáltica, o exercício da prática da *epoché* (suspensão do saber) também tem como fim a aplicação do método fenomenológico que visa compreender a pessoa a partir do vivido, a fim de alcançar a essência do que este apresenta (Ribeiro, 2012).

Luísa: ... conseguir fazer a redução fenomenológica que vai me dar uma noção de, o que é meu aqui, o que está no campo, o que dá pra voltar, né, o que tá a serviço, da pessoa que tá sendo atendida.

As falas dos participantes refletem a busca profissional por oferecer uma escuta de qualidade, sem a interferência de conteúdos pessoais dos próprios psicoterapeutas, proposta essencial na abordagem gestáltica e presente também em diferentes modalidades meditativas. Sobre estas últimas, é pertinente apontar que a prática da meditação, por vezes é compreendida como uma prática de desapego, onde o praticante é convidado a exercer uma prática de suspensão dos conteúdos mentais que surgem (Chodron, 2017; Kabat-Zinn, 2013). Em um paralelo, poderíamos propor que, para o exercício clínico do psicoterapeuta, este mecanismo permitiria a ele desapegar de seu próprio saber e conhecimento para a escuta de outro com vivências, ideias e perspectivas que, por vezes, se expressam de modo diferentes do terapeuta (Epstein, 2013).

O aspecto de suspensão de conteúdos pessoais aponta se aproximar também de outro tema trazido pelos participantes da pesquisa, que trata da percepção de que a meditação auxilia a trabalhar na perspectiva do outro. A partir de uma escuta sem julgamentos, o profissional, nesta linha de pensamento, é mais capaz de desenvolver o trabalho na consideração da alteridade humana. Os participantes Gabriel e Carlos apontam histórias pessoais onde acompanham clientes com visões de mundo diferentes das suas próprias – seja por uma posição política divergente, seja por um diagnóstico de transtorno do qual o terapeuta busca compreender mais a fundo, e a relação com a meditação: “... Então eu acho que esse exercício que envolve a meditação me ajudava tanto a entrar no mundo do cliente, sem uma visão crítica de patologia, quanto a sair desse mundo.”, Gabriel diz. Carlos, por sua vez, apresenta:

Carlos: Eu tinha muitos pacientes que tinham uma... idéia, uma postura política muito diferente da minha, né, (*risos*), e acho que foi uma coisa muito importante para mim que eu

pudesse meditar um pouco, inclusive muitas vezes antes e depois das sessões porque foi um processo doloroso para mim, e, eu acho que nesse sentido, especialmente nesse processo eleitoral foi algo que pode me ajudar a aceitar melhor a alteridade, a entender melhor, a tentar compreender melhor o outro.

Carlos demonstra correspondência com um tema contemplado em nossa revisão de literatura que considera a importância de o psicoterapeuta compreender a alteridade que possui em relação a outro/seu cliente. Nesta postura, o psicoterapeuta é mais habilitado a trabalhar com o conteúdo do cliente – e não de possíveis projeções de si mesmo (seja por sua vida pessoal ou mesmo seu conhecimento *a priori*). Ao atuar no conteúdo do outro, o psicoterapeuta abre espaço para a escuta que nem sempre corresponde a campos de seu próprio conhecimento e saber, alcançando um nível de escuta que busca entender a pessoa a partir de si, na sua essência. Como aponta Ribeiro (2007):

alteridade, mais do que significar a individualidade singular de uma pessoa, ela é o que a distingue das demais, ela se exprime através dos modos de sentir, de pensar, de agir e de falar que alguém vive na sua relação com o outro (p. 138).

A partir da escuta com qualidade, na perspectiva do outro, o profissional pode atuar com o problema que de fato ocorre – e não como uma projeção pessoal ou diagnóstica que pode chegar a não contemplar a própria pessoa. Um aspecto curioso de observar na pesquisa foi que, a partir dos relatos sobre trabalhar na perspectiva do outro, um dos participantes menciona que sua prática meditativa também o auxilia a compreender melhor seu cliente. No relato apresentado, Gabriel menciona que a meditação lhe ajuda a “entrar” no mundo do cliente do caso que acompanhou.

Neste sentido, conceber a ideia de um psicoterapeuta treinado dentro da prática meditativa aponta auxiliar a refletir sobre recursos para a realização do exercício de suspensão de julgamentos *a priori*. Na medida em que este exercício se confronta com algumas condições – como a dificuldade do contato com algo que é desconhecido e que,

tende a ser confrontado ou rejeitado (Remen, 1993) – a meditação surge no intuito de aprender a lidar com este desconforto (Chodron, 2014, 2017).

Dentro de uma leitura fenomenológica, podemos pensar que as dificuldades de lidar com a alteridade dos clientes seriam como tentativas do organismo de autoproteção, em um mecanismo que visa a manutenção do sistema de homeostase/equilíbrio de si mesmo (Perls et al., 1997). Entendemos ainda que os psicoterapeutas não estão imunes a isto. Como apontado em nossa revisão de literatura, pode acontecer de o terapeuta projetar sob o cliente aspectos que dizem respeito à sua própria vida, crenças e visões que, em uma dinâmica de descuido, pode se compor como algo que venha a causar um silenciamento do outro.

Nesta dinâmica de silenciamento, o psicoterapeuta pode vir a negar aspectos do cliente em uma dinâmica de deslegitimação do saber daquele que está sendo atendido, a partir de uma perspectiva ‘científica’, com fundamentos que se tornam justificativas para promover discursos de exclusão (Neubern, 2013). Isso se apresenta como uma rede bastante complexa que aparece também em outros campos de conhecimento como, por exemplo, na medicina (Remen, 1993). Não é incomum o relato de pacientes que se sentem invalidados nos consultórios e demais espaços hospitalares.

Conforme o que foi apresentado na nossa revisão de literatura, a prática da meditação está vinculada ao entendimento de um processo de familiarização com o não saber, com a escuta para um desconhecido, que, na maior parte das vezes, gera retraimento e sensação de desconforto (Chodron, 2017). Para isto, praticar o silenciamento de si para a escuta daquilo que se passa, em si mesmo ou no ambiente, é uma proposta básica das práticas de meditação. É possível constatar que diversas orientações sobre como meditar iniciam com o silenciamento e o convite à introspecção (Ricard, 2019; Wallace, 2016). Na pesquisa em campo, uma das participantes, Ana, relata que a meditação lhe auxilia a alcançar este estado:

Ana: ... antes de começar e às vezes até durante, até durante a sessão, quando a pessoa tá falando, e... eu sinto essa [necessidade de silenciar]... eu tendo a falar muito, eu sou muito falante, aí me vem a questão do silenciar, de olhar mais para o outro, enxergar mais o outro.

Neste mesmo relato, Ana ainda complementa:

Ana: ... porque Claudio [Naranjo] fazia muito meditação a dois. E... E isso me ensinou muito a questão da empatia. Sabe? Então... E como ele trazia essa meditação dupla, uma meditação guiada, e às vezes a gente ficava até três horas com a dupla em silêncio!.

A vivência de Ana também nos remete a outro tema, que é a prática da meditação no processo de formação de psicoterapeutas. Quando Ana comenta suas vivências de práticas meditativas na sua especialização enquanto Gestalt-terapeuta, que a auxiliaram a desenvolver a empatia com seus clientes, resgatamos sobre a importância de um olhar para isto. Ademais, refletimos sobre a necessidade de um suporte para estes futuros psicoterapeutas que vá além daquilo que é comumente considerado – os aspectos mais técnicos, o conhecimento formal e intelectualizado dentro das universidades (Chachula, 2022).

Pesquisas contemporâneas apontam para consideráveis índices de adoecimentos psicológicos tanto de profissionais como de estudantes da área de ciências da saúde (Chachula, 2022). Questões como ansiedade, depressão e abuso de substâncias têm se apresentado em algumas destas pesquisas envolvendo estes estudantes e profissionais (Neff et al., 2020; Chachula, 2022). Ademais, o adoecimento dos profissionais aponta se relacionar a aspectos de dificuldades com seus ofícios. Estudos em psicologia apontam que as adversidades enfrentadas pelos psicoterapeutas tendem a influenciar no trabalho destes, fazendo com que, muitos deles, se afastem de seus clientes, em uma postura rígida e distanciada (Hycner, 1995; Remen, 1993). Podemos também lembrar aqui alguns parágrafos anteriores, na consideração da dificuldade de lidar com a diferença entre visões de mundo e experiências de psicoterapeutas e clientes (o tema da alteridade).

Na pesquisa é possível dificuldades psicológicas, como ansiedades e inseguranças, que os psicoterapeutas entrevistados relatam frente suas práticas clínicas. A participante Ana apresenta sobre isto na medida em que relata a que a meditação auxilia a lidar com esta questão: “eu falo que a meditação ajuda nesse ponto na minha ansiedade, né, as vezes de querer trazer logo, e a pessoa precisa de um tempo, né, pra poder sensibilizar e perceber por conta própria o que que tá acontecendo.”.

Na revisão de literatura apresentamos que a ansiedade aparece, muitas vezes, ao psicoterapeuta, na forma de querer oferecer respostas aos clientes, em solucionar conflitos que estes trazem, ou evocam, no próprio terapeuta (Hycner, 1995; Ribeiro, 2012), o que vem ao encontro da fala de Ana. Outros estudos apontam que as práticas meditativas tendem a auxiliar na lida com algumas dificuldades psicológicas, tais como a ansiedade, pois oferecem um conjunto de orientações que promovem relaxamento, tranquilidade e outros aspectos mais subjetivos como confiança e sentimentos de bem-estar (Ekman et al., 2005; Lomas et al., 2019).

No relato apresentado por Luísa percebemos a importância do desenvolvimento de um estado de confiança ao psicoterapeuta quando ela relata que antes de começar a atender sentia muitas inseguranças, mesmo no período em que já era graduada no curso de Psicologia: “Me vinham muitas inseguranças, incertezas, eu achava que não fosse conseguir fazer, dar esse espaço entre eu e a pessoa que tava em atendimento.”. A seguir, constatamos que Luísa apresenta que a meditação lhe ajudou a ter mais condições para atender: “É como se diminuísse um pouco da... sei lá, do barulho interno, e eu consigo ficar mais disponível naquele encontro.”.

Inseguranças para atendimentos, assim como outros aspectos, como ansiedades, busca por compensações pouco saudáveis (como abuso de substâncias nocivas à saúde), se compõe como elementos que contribuem para o desenvolvimento de estresse, do qual desencadeia em

outra série de adversidades para a saúde física e psicológica. Pesquisas atuais demonstram como estes aspectos têm feito parte da vida de estudantes da área da saúde – e a consequente necessidade de refletir sobre medidas protetivas para estes futuros profissionais (Chachula, 2022).

Outro ponto que pode ser identificado na fala de Luísa refere-se a outros relatos que também foram identificados no tema-eixo anterior, em que os participantes relatam dificuldades com os atendimentos clínicos relacionados à falta de disponibilidade emocional para realização de atendimentos. Sobre ele, é possível constatar que os participantes trazem este tema novamente considerando a prática meditativa como um apoio para esta questão. Gabriel fala sobre se perceber mais sereno através da aplicação de práticas de autocuidado como a meditação, o que lhe ajuda na troca com o cliente:

Gabriel: ... eu sinto que quando eu tô um pouco mais sereno com essas práticas de autocuidado, é... Eu tenho mais qualidade na minha relação terapêutica ... quando eu fico um pouco mais sereno, mais vazio, a troca fica mais em evidência.

A participante Júlia também trata da questão de se sentir mais no próprio corpo e com isso, mais disposta a interação clínica:

Júlia: A presença do Yoga e da meditação que tem esse efeito em mim, sobre o que eu tô sentindo, sobre como eu estou agora, né, reflete nessa interação, nesse contato com o paciente de, de poder responder e tá mais vinculada a ele ali na sessão, sabe?

Carlos afirma que aprofundar em si mesmo através da meditação lhe auxilia a fazer contato com o outro: “... eu vejo [a meditação] como uma prática integrativa, uma prática que me possibilita estar mais em contato comigo mesmo, e acho que isso acaba, sim, reverberando e auxiliando um pouco no processo do paciente”.

Ana também apresenta a respeito:

Ana: ... é um aprendizado. De você olhar pro outro e, é interessante que você vai conhecendo seu limite e o limite do outro também. Né, através do olhar. Então que horas que é, a hora de eu avançar, que horas que é a hora de eu deixar ele avançar, então ter essa dança né.

É possível constatar que todos os participantes da pesquisa apresentam a meditação como uma facilitadora para a disponibilidade emocional junto ao cliente. O que nos chama atenção, uma vez em que consideramos a dinâmica relacional como aspecto fundamental para exercer a psicoterapia de base gestáltica. Os sentimentos do psicoterapeuta de disposição ou indisposição para a troca são, deste modo, fundamentais de se compreender se queremos refletir sobre uma boa condução clínica (Hycner & Jacobs, 1997; Ribeiro, 2013).

Os participantes apresentam que a meditação aponta auxiliar para estar na presença do outro com mais disponibilidade e incluem em suas falas aspectos como serenidade, auto percepção, contato consigo mesmo e com as próprias emoções, reconhecimento de limites e não agressão. É curioso perceber que muitos destes elementos mencionados pelos participantes também encontramos na literatura a respeito das práticas meditativas. Para o budismo tibetano da linhagem *Mahayana*, por exemplo, a meditação proporciona um estado de estabilidade na mente que, por sua vez, desencadeia em sentimentos de paz e tranquilidade (serenidade), auxiliando também o praticante a se perceber melhor e a estar mais em contato consigo mesmo (e com suas emoções), reconhecendo seus limites e limitações, ajudando a lidar com emoções aflitivas, como a raiva e a tendência a agressão, para finalmente auxiliar a desenvolver uma das propostas principais da filosofia que é o desenvolvimento da compaixão (Wallace, 2016).

Outro aspecto que também é contemplado de benefício, dentro da pesquisa, diz respeito a uma das prerrogativas da abordagem gestáltica, que é a importância da presença do psicoterapeuta no momento dos atendimentos. Como mencionado no subcapítulo anterior, estar presente é um ponto fundamental para a psicoterapia da abordagem gestáltica, pois é a presença do terapeuta que convida o cliente para a dinâmica relacional que ocorre no aqui-e-

agora (Ribeiro, 2013). O psicoterapeuta presente, aberto para a troca, possibilita o encontro com o outro, que nem sempre está inteiro para este momento (Hycner & Jacobs, 1997) e do qual, inclusive, vem ao psicoterapeuta por vivenciar dificuldades nas suas interações (seja consigo mesmo ou com o mundo) (Ribeiro, 2012).

Na pesquisa em campo, as participantes Ana, Júlia e Luísa trazem relatos relacionados a se sentirem mais presentes quando praticam meditação. As participantes fazem relações com a clínica, quando dizem: “... a coisa acontece mais no presente, sem eu ficar antecipando nada na minha cabeça” (Ana). “... Parece que eu fico mais focada, mais atenta, não só no corpo, mas no campo, no que tá ali acontecendo, no que eu sinto também em relação ao que o paciente tá falando” (Júlia).

Luísa: ... parece que a medida em que eu tô mais conectada com a meditação, vai facilitando meu processo na clínica também. Eu acho que nesse sentido de tá com o coração aberto, assim, e me deixar sentir conforme o que aparecer no campo.

Estar presente para perceber, sentir e testemunhar o que ocorre no campo de relação cliente-terapeuta é tanto um exercício da prática clínica para a nossa abordagem como também premissa básica para a prática da meditação. Neste último, considera-se que pela presença é possível alcançar os *insights* necessários para a compreensão dos fenômenos, é também pela presença que se constata os erros, as ilusões criadas pela mente, problemas que são identificados no budismo como geradores de sofrimento humano (Wallace, 2016). Alguns estudos contemporâneos têm demonstrado, inclusive, que a prática da meditação pode ser um auxílio para, de fato, desenvolver a presença do terapeuta em campo (Mccollun & Gehart, 2010).

A presença traz também outro tema que é mencionado pela literatura, que é a questão de sentir junto com o cliente as dores e dilemas que este último traz para o campo. Como foi apresentada em nossa revisão, esta permissão para sentir é um elemento ambivalente, pois pode gerar sentimentos de confusão, conflitos, dores, traumas, que pode vir a adoecer estes

profissionais (Conversano et al., 2020; Figley, 2002). Ao mesmo tempo, pode também ajudar o terapeuta na condução da terapia e, inclusive, gerar sentimentos positivos de resolução (Juliano, 1999).

Pesquisas científicas contemporâneas têm apontado a necessidade de olhar para este fenômeno e é possível constatar cenários onde a meditação tem sido utilizada para o combate a estas adversidades (Neff et al., 2020). Os estudos em meditação para combate ao estresse, como a *fadiga por compaixão*, e a outras formas de adoecimentos, permitem compreender que as práticas meditativas podem atuar como uma espécie de medida protetiva para os profissionais. Isto porque alguns destes estudos apontam que a meditação auxilia os profissionais a desenvolverem mecanismos de autocuidado que por sua vez os auxilia na manutenção de estados mais saudáveis (Conversano et al., 2020; Neff et al., 2020, Neff & Germer, 2022).

Como apresentado na pesquisa, um dos aspectos relacionados ao não julgamento, ao que a participante Luísa aponta com “coração aberto” é um dos elementos que aponta favorecer para o desenvolvimento de estados mentais mais salutares. Isso porque, de acordo com a filosofia budista, pelo exercício da compaixão o ser humano atinge a felicidade (Wallace, 2016). Além disto, o psicoterapeuta também pode desenvolver compaixão por si mesmo, como sugere a proposta da meditação da autocompaixão proposta por Kristin Neff (2017). Pesquisas realizadas com profissionais da saúde, incluindo terapeutas, demonstram efeitos positivos desta prática, com a redução de níveis de *burnout* por estes profissionais (Neff et al., 2020; Neff & Germer, 2022).

Outro aspecto bastante mencionado pela filosofia budista é o aspecto do desapego (Wallace, 2016). Quando a participante fala sobre “se deixar sentir”, ela não se refere a sentir emoções positivas, mas a se permitir sentir o que aparece no campo. Constatamos um paralelo de relação com a fala de outro participante, Gabriel, quando diz:

Gabriel: Eu acho que a meditação é um exercício de duplo, né, é um exercício que eu me coloco tanto enquanto um observador quanto em observado. E esse exercício é um exercício fundamental na terapia. De você observar os seus sentimentos, sem excluí-los ou tentar controlar.

Considera-se que o psicólogo, ao dominar a arte de lidar com os fenômenos que surgem, sejam agradáveis ou não, é mais habilitado a desenvolver a prática psicoterapêutica (Ribeiro, 2013). Através de uma observação sem julgamentos, que permite aquele que escuta de não ser tomado pelas emoções difíceis, o psicoterapeuta pode, ainda, se situar em um lugar onde ele é capaz de oferecer auxílio, em uma dinâmica que ora se aproxima, ora se afasta do cliente (Hycner, 1995). Essa aproximação e afastamento parece vir ao encontro do relato de Gabriel, quando trata sobre observar e ser observado.

Nesta fala apresentada por Gabriel é possível identificar também outros pontos centrais das práticas meditativas, que envolvem tanto a prática de não julgamento, comentada anteriormente, como o enfoque da atenção concentrada, elemento bastante conhecido pela literatura. Sabe-se que o direcionamento oferecido por muitas vertentes de prática de meditação se orienta para o exercício de convidar a atenção para algum tipo de atividade, o que, conseqüentemente, tende a favorecer a concentração (Goleman & Davidson, 2017). Os benefícios da prática para tais dimensões cognitivas foram o que, inclusive, deram impulso para o crescente estudo que vem ocorrendo neste tema na atualidade.

Outro elemento de benefício que também foi apontado na revisão e na pesquisa diz respeito ao auxílio da meditação para o psicólogo na sustentação de um espaço de não saber. A respeito disto, o participante Gabriel apresenta:

Gabriel: ... encontrar com uma pessoa nova é um momento que pode trazer mistério, pode trazer angústia, pode trazer medo. ... eu acho que quando a gente medita, a gente consegue separar um pouco melhor quem a gente do nosso papel de terapeuta ... Com mais

tranquilidade, mais relaxamento, sem dar respostas prontas, sabe? Sem preencher o vazio que o cliente coloca.

Gabriel complementa sua fala contemplando um aspecto essencial nas práticas meditativas, denominada na filosofia do budismo tibetano como ‘vacuidade’ (Wallace, 2016):

Gabriel: ... às vezes o cliente traz situações que não tem uma resposta, tem “n” respostas, e às vezes é nosso intuito responder pelo cliente, então eu acho que permite lidar com isso de uma forma mais tranquila. ... Eu acho que a meditação contribui para essa ideia de que não existe resposta pronta pra muita coisa.

A filosofia budista da linhagem *Mahayana*, compreende a vacuidade pela explicação de que todos os fenômenos são vazios de existência inerente, o que significa dizer que é o olhar de alguém, de uma mente, que observa determinado fenômeno, que testemunha ele, que o torna real no seu significado (Wallace, 2016). Considerando o relato do participante, tomando esta abordagem como base, podemos compreender que, a depender de quem escuta o cliente, terá uma interpretação ou outra. A meditação, por sua vez, possibilita a compreensão deste fenômeno, auxiliando o praticante a entender que há mais além daquilo que ele enxerga como propõe o participante, e a aprender a sustentar um lugar indefinido, de não saber.

Esta postura de abertura ao cliente é um pressuposto fundamental nas linhas de psicoterapia, mas como apresentado anteriormente, para a realização do exercício profissional é possível contar com outros apoios, inclusive práticos – que vão além de recomendações escritas, de conhecimento teórico, aproximando o campo teórico com a *práxis*. Ademais, quando tratamos do não-saber abrimos campo de diálogo e reflexão com uma dinâmica que integra elementos mais holísticos e da via do transcendente (Ribeiro, 2009), pois estamos considerando sobre o Mistério, a vacuidade, aspectos que se vinculam a fenômenos estudados com mais profundidade por religiões ou outros estudos de espiritualidade.

É preciso situar, porém, que na busca por uma proposta integradora, tampouco nos atemos a uma espécie de ‘endeusamento’ das práticas meditativas. Seguindo na perspectiva de se fazer ciência, buscamos também questionar sobre possíveis desencontros e aspectos negativos que a meditação poderia oferecer aos profissionais. Sobre isto, um ponto que identificamos refere-se a este último aspecto mencionado – da vacuidade. O relato da participante Luísa traz um outro ponto a respeito disto, quando em relação a escuta com cliente:

Luísa: ... eu acho que já passei por isso, já experimentei, essa coisa de...querer dizer assim durante o atendimento: ‘não, mas as coisas são vazias, é isso aí mesmo...’ (*risos*), ‘o vazio é isso aí’, meio que naturalizando algo, sabe? Que vem de um *a priori* meu, sabe. Aí, ah.... Que cilada, né?! Tipo, meu Deus!

Neste relato, Luísa trata do ‘vazio’ como uma consideração daquilo que foi mencionado anteriormente – a concepção de que as coisas são vazias de uma natureza inerente, que somos nós que construímos os pensamentos, e, também, os problemas. O ponto trazido por Luísa contempla outro fenômeno conhecido pela literatura como *spiritual bypassing*¹¹, que se refere a utilização de ensinamentos espirituais a fim de evitar lidar com dificuldades psicológicas mais profundas (Cashwell et al., 2011). É uma forma de silenciamento destas questões, reduzindo o sofrimento do outro a uma perspectiva espiritual que explica o que ocorre no sentido de desvalidação, ou, mesmo de uma interpretação errônea sobre o assunto (Cashwell et al., 2011).

A possibilidade do praticante de meditação realizar um *spiritual bypassing* existe na medida em que muitas das práticas meditativas foram difundidas no mundo. Tamanha popularidade fez alcance a outros setores, incluindo negócios comerciais, afetando o conhecimento, as práticas e estudos do campo das práticas. O entendimento de que as práticas

¹¹ Termo cunhado em 1984 por John Welwood, psicólogo e praticante de meditação budista (Sherrell & Simmer-Brown, 2017),

da meditação podem atuar frente a redução de diversos sintomas concebidos como negativos (emoções difíceis, como dor, medo, etc), foram estímulo para a fuga da lida com as dificuldades, fortemente difundidos pela mídia (Sherrell & Simmer-Brown, 2017).

Na pesquisa, a Unidade de Sentido relacionada foi designada por ‘naturalizar questões de clientes’, no sentido de apresentar essa atitude como um comportamento de ler o que o cliente traz dentro de uma dinâmica que coloca aquele elemento como algo natural, e, portanto, sem necessidade de cuidado e trabalho terapêutico. A participante Luísa descreve mais sobre como seria esta naturalização quando diz:

Luísa: ... entender aquilo como se fosse algo *a priori* sem entender a descrição dele, sem descrever como que o fenômeno é para ele, se o vazio dele é o mesmo vazio meu, se a compreensão dele é a mesma que a minha.

Ela diz ainda: “... eu não consigo dizer assim se eu já reproduzi isso, mas se eu não fiz, é...eu passei perto algumas vezes (*risos*)”. E, por fim, complementa:

Luísa: Como se fosse uma espécie de... é... lugar seguro, assim, né?! Lugar seguro onde recorrer, quando as coisas não vão bem. Ou ignorar, ignorar o que tá se passando no material concreto, pra ficar com uma abstração de um bem-estar.

A fala da participante nos remete a um dos elementos que vêm sendo apresentados por esta dissertação, que se refere a uma possível busca, também, do profissional de lidar com questões aflitivas, dita por Luísa como um lugar seguro. Sherrell e Simmer-Brown (2017) sugerem que, no caso do fenômeno do *spiritual bypassing*, um dos modos que encontraram para prevenir que ele ocorra está em falar sobre ele para os estudantes em formação. Através do conhecimento do fenômeno, o psicoterapeuta pode estar mais atento a esta possibilidade e cuidar mais do seu campo e de suas intervenções.

Outros pontos mencionados por outros participantes a respeito de possíveis adversidades da meditação para a psicoterapia referem-se a modos de praticar a meditação. Carlos apresenta a depender do modo como é feita, pode levar o profissional a rumações

excessivas que o atrapalham na prática, e Gabriel apresenta que uma perspectiva utilitarista pode levar o profissional a oferecer respostas prontas e resolução de sintomas, ele diz: “Talvez elas se adequem mais a essa visão, de resolução de problemas mesmo e tal. Talvez não seja um problema em si da meditação, mas de formas diferentes de meditar ou de valores que a gente pra própria meditação”. Gabriel trata, assim, de uma perspectiva que compreende que o problema possa não estar na prática de meditação em si, mas nos valores que o próprio psicoterapeuta carrega enquanto pessoa – incluindo suas idéias, suas ideologias, possíveis preconceitos e discriminações.

Uma possível saída para estas questões, que atingem a ética do cuidado e conseqüentemente a própria condução da psicoterapia, pode ser encontrada, talvez, na fala de Gabriel quando trata de um dos benefícios que também percebe da meditação – o desenvolvimento de uma auto-observação: “[quando medito] Eu fico mais atento a quem eu sou. Eu fico mais sensível ... É um exercício de falar e ouvir ao mesmo tempo”.

Nesta etapa, seguimos para a apresentação dos últimos pontos identificados para essa análise da pesquisa, que apresenta breves relações entre o campo de conhecimentos em psicoterapia e práticas de meditação. Nele, fazemos uma apresentação mais sucinta destes elementos que apareceram também de forma breve nas entrevistas.

Um dos pontos deste Núcleo que foi identificado foi a percepção de semelhanças que ocorrem entre os dois campos do conhecimento, no que diz respeito aos saberes teóricos e ensinamentos. A participante Júlia, por exemplo, diz que percebe aproximação com alguns elementos de conhecimento teórico advindo de filosofias e tradições orientais com a psicologia enquanto campo científico de saber: “só que a Gestalt ela fala disso com uma outra linguagem, um outro estudo, né, um pouco diferente também, mas tinha um elo de conexão, ali que eu via”.

Para outra participante, Luísa, a semelhança que observa está presente na prática clínica. No processo do psicoterapeuta de facilitar o cliente consigo mesmo, na observação de si, do seu corpo, da sua respiração, em suma, de si mesmo, como diz: “... A gente acaba facilitando esse processo da pessoa ali com ela mesma, então, esse processo de dar-se conta de si, observando o corpo, atenção a respiração.”.

Em relação ao primeiro ponto, relembramos que este aspecto foi considerado na nossa revisão de literatura quando apontamos as aproximações entre Gestalt-terapia e filosofias do oriente. Não nos cabe dizer que isto se aplica para outras abordagens da psicoterapia, uma vez em que nos atemos a dedicar para esta abordagem específica neste trabalho. Em relação a abordagem gestáltica, como foi mencionado na revisão, constatamos que a aproximação com elementos das filosofias orientais não acontece por acaso, senão devida a influência destas filosofias na construção da abordagem.

Em relação a aproximação das práticas em si, dentro de uma perspectiva gestáltica, na busca pelo auxílio ao ser humano para a sua integração, concebendo a psicoterapia como um espaço de oferecer *Awareness* (Ribeiro, 2009, 2012) podemos encontrar aproximações com metodologias de meditação que compreendem a prática como oportunidade para o conhecimento que permite o praticante sair da ignorância (Wallace, 2016). Algumas escolas, como o budismo tibetano, apresentado diversas vezes nesta discussão, tem como mote fundamental esta perspectiva.

Outro ponto mencionado é que alguns participantes relatam fazer uso das práticas meditativas em alguns momentos para atendimentos. O participante Carlos, por exemplo, apresenta que por vezes aplica a prática de ‘leitura divina’ com conteúdos, falas, em atendimento. Júlia, Gabriel e Ana dizem que por vezes oferecem a prática de meditação com alguns de seus clientes.

Um último aspecto contemplado na pesquisa foi uma menção em relação à questão ética relacionada ao enlace entre meditação e prática clínica. A participante Luísa menciona este aspecto, na afirmação de que busca estabelecer o cuidado de não trazer para seus clientes suas práticas espirituais. Sabemos que este é um ponto delicado para o campo. Brevemente, isto foi apresentado na nossa revisão de literatura. Também compreendemos que partimos de uma concepção terapêutica que não concebe a neutralidade, senão se ocupa em trazer luz para a dimensão do encontro, de troca, de relação entre terapeuta e cliente. Neste sentido, apresentar aos clientes quem somos, sem que, com isto, silenciemos este, de algum modo, faz parte da nossa busca enquanto Gestalt-terapeutas.

A ética do cuidado pode estar presente na medida em que buscamos trazer luz para essa pessoa do terapeuta. Pessoa que precisa, também, de cuidados, que é humana, inteira, passível de erros e enganos, em processo contínuo de desenvolvimento e que, não detêm todo o conhecimento sob o humano. A partir disto, uma prática mais ética e cuidadosa pode acontecer: no respeito à integridade e o saber do outro, na consideração de sua voz enquanto, não apenas portador, mas enquanto testemunha de sua própria vivência, em respeito à sabedoria interna daquele a quem nos dispomos a cuidar. Assim, sustentados por preceitos humanistas, que compreendem a potência existente dentro de cada um, consideramos poder contribuir e desenvolver uma prática mais cuidadosa.

Considerações Finais

Ao longo da pesquisa, nosso norte esteve orientado para compreender aspectos do cuidado, não somente com clientes, mas também com terapeutas. Considerando uma lógica relacional, onde um precisa do outro, em uma compreensão também de interdependência, nosso objetivo estava concentrado em se pensar em uma dinâmica que cuide do exercício da profissão assim como oferecer cuidado ao próprio psicoterapeuta.

Através da compreensão de que o psicoterapeuta é também pessoa, que diante da sua atividade profissional, sente, sofre e vive com seus clientes as dores, dilemas e angústias que lhe são partilhadas, buscou-se avaliar os benefícios que uma prática de promoção da saúde, no caso a prática da meditação, poderia lhe oferecer. Também se buscou compreender os elementos favoráveis ao próprio exercício clínico, no que tange a dimensões como presença, disponibilidade, escuta qualificada, abertura para o novo (desconhecido) que os clientes trazem.

Pela pesquisa, constatamos que a meditação tem influência sob fatores diversos para a vida dos praticantes, corroborando a literatura atual que foi apresentada ao longo de todo o escrito desta dissertação. Também constatamos que a prática aponta favorecer os praticantes que participaram da pesquisa, oferecendo poucos efeitos colaterais nocivos, senão, pontos éticos a se cuidar, aspecto também crucial à profissão.

Com respeito aos aspectos éticos, apresentamos que o intento de todo o trabalho esteve orientado a oferecer uma ética do cuidado: espaço onde podemos exercer com coerência nosso papel de terapeutas. Através de um entendimento de cuidado com as partes que compõem um processo total, compreendendo a saúde do terapeuta tão importante como a sua formação técnica, seu rol de especializações. Nossa motivação reside, portanto, em oferecer apoio para esta temática que se apresenta ainda tímida no cenário de literatura contemporânea nacional sobre o fazer psi no cenário brasileiro.

Cabe ainda dizer que reconhecemos também da necessidade de um maior investimento em trabalhos semelhantes na área, especialmente no cenário nacional, que ainda carece desta temática de entrelace entre meditação e psicologia. Reconhecemos também os trabalhos que vêm sendo realizados nesta direção e aspiramos para que eles, incluso este material, possam ser de uso positivo para todos que o acessarem. A fim de que seja possível

promover saúde, bem-estar, questionamento crítico e, em suma, desenvolvimento humano a todos os envolvidos em processos psicoterapêuticos.

Referências

- Aggs, C., & Bambling, M. (2010). Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The mindful therapy programme. *Counseling and Psychotherapy Research*, 10(4), 278–286. <https://doi.org/10.1080/14733145.2010.485690>
- Alvim, M. B. (2014). Awareness: Experiência e saber da experiência. In L. M. Frazão & K.O. Fukumitsu (Orgs.), *Gestalt-terapia: Conceitos fundamentais* (pp. 13–30). Summus.
- Bennett-Levy, J. (2019). Why therapists should walk the talk: The theoretical and empirical case for personal practice in therapist training and professional development. *Journal of Behavior Therapy Experimental Psychiatry*, 62, 133–145. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.08.004>
- Bibeau, M., Dionne, F., Riera, A., & Leblanc, J. (2020). The influence of compassion meditation on the psychotherapist's empathy and clinical practice: A phenomenological analysis. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/0022167820953258>
- Buber, M. (1974). *Eu e tu* (2. ed.). Moraes.
- Caes, A. L. (2009). A “Orientalização do Ocidente”: Elementos reflexivos para a compreensão da interação e integração entre os valores religiosos orientais e ocidentais. *Dossiê Revista Mosaico*, 2(2), 154–164.
- Campbell, C. (1997). A orientalização do ocidente: reflexões sobre uma nova teodiceia para um novo milênio. In *Religião e Sociedade*. V. 18, n.1.
- Campos, A., & Ribeiro, J. P. (2017). Psicoterapia e espiritualidade: Da Gestalt-terapia à pesquisa contemporânea. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 23(2), 211–218. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v23n2/v23n2a09.pdf>
- Campos, E. P. (2005). *Quem cuida do cuidador: Uma proposta para os profissionais da saúde* (2. ed.). Vozes.

- Cardella, B. T. P. (2015). Relação, atitude e dimensão ética do encontro terapêutico na clínica gestáltica. In L. M. Frazão & K. O. Fukumitsu (Orgs.), *A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia* (pp. 55–82). Summus.
- Cardella, B. T. P. (2017). *A construção do psicoterapeuta: Uma abordagem gestáltica* (3. ed.). Summus.
- Cardoso, C. L. (2013). A face existencial da Gestalt-terapia. In L. M. Frazão & K. O. Fukumitsu (Orgs.), *Gestalt-terapia: Fundamentos epistemológicos e influências filosóficas* (pp. 59–75). Summus.
- Cashwell, C. S., Glossoff, H. L., & Hammonds, C. (2011). Spiritual bypass: A preliminary investigation. *Counseling and Values, 54*, 162–174.
- Chachula, K. M. (2022). A comprehensive review of compassion fatigue in pre-licensure health students: Antecedents, attributes, and consequences. *Current Psychology, 41*, 6275–6287. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01122-3>
- Chodron, P. (2014). *A beleza da vida: A incerteza, a mudança, a felicidade* (1. ed.). Gryphus.
- Chodron, P. (2017). *Quando tudo se desfaz: Orientação para tempos difíceis* (4. ed.). Gryphus.
- Codo, W., & Lago, K. (2010). *Fadiga por compaixão: O sofrimento dos profissionais em Saúde* (1. ed.). Vozes.
- Conselho Federal de Psicologia. (CFP). (2005). *Resolução CFP nº. 018/2002. Estabelece normas de atuação para os psicólogos em relação ao preconceito e à discriminação racial*. CFP. https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2002/12/resolucao2002_18.PDF
- Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Giuseppe, M., Gemignani, A., & Poli, A. (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals:

What's new. A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01683>

De Castro, T. (2018). Introduction to Giorgi's existential phenomenological research method.

Revista Pesquisa Qualitativa, 6(11), 136–144.

Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., Olendzki, A., &

Vago, D. R. (2014). Moving beyond Mindfulness: Defining equanimity as an

outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, 6, 356–72.

<https://doi.org/10.1007/s12671-013-0269-8>

Ekman, P., Davidson, R., Ricard, M., & Wallace, A. (2005). Buddhist and psychological

perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological*

Science, 14(2), 59–63. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00335.x>

Epstein, M. (2013). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a buddhist perspective*.

Basic Books.

Feijoo, A., & Mattar, C. (2014). A fenomenologia como método de investigação nas

filosofias da existência e na psicologia. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(4), 441–

447.

<https://www.scielo.br/j/ptp/a/YPGVfdBZzVfsgXYKQtHyYcN/?format=pdf&lang=pt>

Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring.

In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (pp. 3–28). The Sidran Press.

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists chronic lack of self-care. *Journal*

of Clinical Psychology, 58(11), 1433–1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>

Frazão, L. M. (2015). Compreensão clínica em Gestalt-terapia: Pensamento diagnóstico

processual e ajustamentos criativos funcionais e disfuncionais. In L. M. Frazão &

- K.O. Fukumitsu (Orgs.), *A clínica, a relação psicoterapêutica e o manejo em Gestalt-terapia* (pp. 83–102). Summus.
- Fulton, P. (2003). *Meditation and the therapist*. Barre center for buddhist studies.
<https://www.buddhistinquiry.org/article/meditation-and-the-therapist/>
- Ginger, A., & Ginger, S. (1995). *Gestalt: Uma terapia do contato* (4. ed.). Summus.
- Giorgi, A. (1978). *Psicologia como ciência humana: Uma abordagem de base fenomenológica*. Interlivros.
- Giorgi, A. (1985). Sketch of psychological phenomenological method. In C. Aanstood, W. F. Fisher, A. Giorgi & F. J. Wertz (Orgs.), *Phenomenology and psychological* (pp. 8–22). Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (2012). The Descriptive Phenomenological Psychological Method. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43(1), 3–12.
<https://doi.org/10.1163/156916212X632934>
- Giorgi, A. (2014). Phenomenological philosophy as the basis for a human scientific psychology. *The Humanistic Psychologist*, 42(3), 233–248.
<https://doi.org/10.1080/08873267.2014.933052>
- Giorgi, A., & Sousa, D. (2010). *Método fenomenológico de investigação em Psicologia*. Fim de Século.
- Giorgi, A., Giorgi, B., & Morley, J. (2017). *The descriptive phenomenological psychological method*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781526405555.n11>
- Goleman, D. (1996). *A mente meditativa*. Ática.
- Goleman, D. (1999). *A arte da meditação: Um guia para a meditação*. Sextante.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo*. Objetiva.
- Hycner, R. (1995). *De pessoa a pessoa*. Summus.

- Hycner, R., & Jacobs, L. (1997). *Relação e cura em Gestalt-terapia*. Summus.
- Jimenez-Picón, N., Romero-Martin, M., Ponce, J. A., & Ramirez-Baena, L. (2021). The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5491. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105491>
- Johnson, W. (1982). *Do Xamanismo à Ciência: Uma história da meditação*. Cultrix.
- Juliano, J. C. (1999). *A arte de restaurar histórias: O diálogo criativo no caminho pessoal* (2. ed.). Summus.
- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In Y. Haruki, Y. Ishii & M. Suzuki (Orgs.), *Comparative and Psychological Study on Meditation* (pp. 161–170). Eburon.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). Intervenções na medicina e na psiquiatria baseadas na atenção plena: O que significa “baseado na atenção plena”? In A. Fraser (Org.), *O poder de cura da meditação* (pp. 111–137). Pensamento.
- Khoury, B., Grégoire, S., & Dionne, F. (2020). La dimension interpersonnelle de la pleine conscience. *Annales Médico-Psychologiques*, 178(3), 239–244. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2018.10.018>
- Loizzo, J. (2018). Can embodied contemplative practices accelerate resilience training and trauma recovery? *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 134. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00134>

- Loizzo, J. J., Blackhall, L. J., & Rapgay, L. (2009). Tibetan medicine: A complementary Science of optimal health. *Annals of the New York Academy of Science*, *1172*, 218–230. <https://doi.org/10.1196/annals.1393.008>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. (2019). A systematic review and meta-analysis of the impact of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare professionals. *Mindfulness*, *10*, 1193–1216. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1062-5>
- McCollum, E. E., & Gehart, D. R. (2010). Using mindfulness meditation to teach beginning therapiststherapeutic presence: A qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy*, *36*(3), 347–360. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2010.00214.x>
- Moraes, M. (2019). O desencantamento da meditação: Da união mística ao *fitness* cerebral. *Religião e Sociedade*, *39*(1), 224–248. <https://doi.org/10.1590/0100-85872019v39n1cap10>
- Naranjo, C. (2005). *Entre meditação e psicoterapia*. Vozes.
- Nash, J. D., Newberg, M. D., & Andrew, B. (2013). Toward a unifying taxonomy and definition for meditation. *Frontiers in Psychology*, *4*, 806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00806>
- Neff, K. (2017). *Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás*. Lúcida Letra.
- Neff, K. D., & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology* (pp. 37–50). Rutledge.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry*, *21*(1), 58–59. <https://doi.org/10.1002/wps.20925>

- Neff, K., Knox, M., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the mindful self-compassion program for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology*, 1–20.
<https://doi.org/10.1002/jclp.23007>
- Neubern, M. S. (2013). *Psicoterapia & espiritualidade*. Diamante.
- Pereira, F. N. (2021). O dedo apontando a lua: Experimentando o contato entre Gestalt-Terapia e Zen Budismo. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 27(1), 91–103.
<https://dx.doi.org/10.18065/2021v27n1.9>
- Perls, F. S. (2002). *Ego, fome a agressão: Uma revisão da teoria e do método de Freud* (3. ed.). Summus.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia* (3. ed.). Summus.
- Pontes, M. C. A. (2011). *O imaginário do hatha-yoga: Um caminho de volta para o centro* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Paraíba].
<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/4187/1/arquivototal.pdf>
- Prudente, B. (2014). *O silêncio em meio ao barulho: A experiência de praticantes de meditação vivendo no Rio de Janeiro* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio de Janeiro]. http://pos.eicos.psicologia.ufrj.br/wp-content/uploads/2014_MEST_Bruno_Prudente.pdf
- Remen, N. R. (1993). *O paciente como ser humano* (3. ed.). Summus.
- Ribeiro, J. P. (2013). *Psicoterapia: Teorias e técnicas psicoterápicas* (2. ed.). Summus.
- Ribeiro, J. P. (2007). Eu-tu-nós: A dimensão espiritual da alteridade nos ciclos de contato. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 13(1), 135–146.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v13n1/v13n1a10.pdf>
- Ribeiro, J. P. (2009). *Holismo, ecologia e espiritualidade*. Summus.
- Ribeiro, J. P. (2012). *Gestalt-terapia: Refazendo um caminho* (8. ed.). Summus.

- Ribeiro, J. P. (2016). *Vade-mécum de Gestalt-terapia: Conceitos básicos* (3. ed.). Summus.
- Ricard, M. (2019). *A arte da meditação*. L&PM Pocket.
- Rinpoche, J. K. (2015). Métodos de meditação na tradição budista. In A. Fraser (Org.), *O poder de cura da meditação: Renomados especialistas em budismo, psicologia e medicina investigam a prática contemplativa para a saúde e bem estar* (pp. 40–55). Pensamento.
- Rogers, C. R. (1992). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 827–832.
<https://app.shoreline.edu/dchris/psych236/Documents/Rogers.pdf>
- Rosmaninho, M. T. (2010). *Tornar-se terapeuta: A prática da meditação na formação do psicólogo clínico de orientação fenomenológica* [Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo].
- Santos, A. F., & Cardoso, C. L. (2011). Profissionais de saúde mental: Manifestação de stress e burnout. *Estudos de Psicologia*, 27(1), 67–74. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000100008>
- Sherrell, C., & Simmer-Brown, J. (2017). Spiritual bypassing in the contemporary world. *Initiative For Contemplation, Equity & Action (ICEA)*, 1(1), 75–93.
https://www.contemplativemind.org/files/ICEA_vol1_2017.pdf
- Shireen, H., Siemers, N., Dor-Ziderman, Y., Knauper, B., & Moodley, R. (2022). Treating others as we treat ourselves: A qualitative study of the influence of psychotherapists mindfulness meditation practice on their psychotherapeutic work. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02565-y>
- Shonin, E., Gordon, W. V., & Griffiths, M. D. (2014). The emerging role of Buddhism in clinical psychology: Toward effective integration. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 123–137. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00194>

- Tenório, C. M. D. (2003). A psicopatologia e o diagnóstico numa abordagem fenomenológico-existencial. *Universitas: Ciências da Saúde*, 1(1), 31–44.
<https://doi.org/10.5102/ucs.v1i1.493>
- Tobón-Restrepo, L. J. (2022). Fatiga por compasión y autocuidado en profesionales de la salud. El campo del autocuidado y la responsabilidad personal. *El Ágora U.S.B.*, 21(2), 726–747. <https://doi.org/10.21500/16578031.4792>
- Trungpa, R. (1973). *Além do materialismo espiritual*. Cultrix.
- Vaz, C. M. (2007). A Gestalt-terapia e a questão do sagrado. *Revista IGT na Rede*, 4(7), 121–127. <http://www.igt.psc.br/ojs/>
- Veras, R. P. (2005). *Iluminação: Diálogos entre a Gestalt-terapia e o Zen-Budismo* [Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo].
- Veras, R. P. (2013). A influência do pensamento oriental na Gestalt-terapia. In L. M. Frazzão & K. O. Fukumitsu (Orgs), *Gestalt-terapia: Fundamentos epistemológicos e influências filosóficas* (pp. 157–177). Summus.
- Wallace, B. A. (2016). *Budismo tibetano: Abordagem prática de seus fundamentos para a vida moderna*. Vozes.
- Walsh, R. (1989). Can western philosophers understand asian philosophies? *Crosscurrents*, 39, 281–289.
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227–239.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>
- Wilber, K. (1998). *A união da alma e dos sentidos: Integrando ciência e religião*. Cultrix.
- Yela, J., Gómez-Martínez, M. A., Crego, A., & Jiménez, L. (2020). Effects of the mindful self-compassion programme on clinical and health psychology trainees well-being: A pilot study. *Clinical Psychologist*, 24(1), 41–54. <https://doi.org/10.1111/cp.12204>

Zimmer, H. (2008). *Filosofias da Índia* (4. ed.). Palas Athena.

Zinker, Z. (2007). *Processo criativo em Gestalt-terapia*. Summus.

APÊNDICE A – Roteiro de Entrevista Semiestruturada

EIXO 1: Meditação

1. Como você conheceu a meditação?
2. Desde quando você medita?
3. Por qual razão você medita atualmente?
4. Qual a regularidade da sua prática meditativa?
5. Você segue alguma prática específica de meditação? Se sim, qual ou quais?
6. A prática meditativa impacta a sua vida? De que maneira você percebe isso?
7. Como você se sente depois de meditar?

EIXO 2: Prática clínica

1. Me fale, por gentileza, sobre um dia de bom atendimento. Quando você sente que trabalha bem.
2. Agora eu te peço para me dizer de um dia que você sente que tem mais dificuldades, como este dia acontece, quais elementos você percebe que te influenciam?
3. Para você, quais as qualidades que um terapeuta precisa ter para fazer um bom trabalho?
4. E quais as características, os atributos, que, em sua opinião, podem prejudicar o trabalho do terapeuta?

EIXO 3: Meditação e prática clínica

1. A meditação ajuda você na sua prática clínica? Se sim, como?
2. Você pode me dar um exemplo concreto disto que está me falando? Um episódio, uma situação...?

3. Agora, se você me trouxesse alguma imagem para representar isto que está me dizendo, pode ser um objeto, uma metáfora, como seria?
4. E em relação a possíveis danos para a terapia, você percebe algum problema ou prejuízo que a meditação pode oferecer? Isto acontece com você?
5. Há algum tema, ou questão, que esta entrevista te trouxe e você gostaria de compartilhar (um ponto que lhe chamou mais atenção)?

APÊNDICE B – Tabela do Método Fenomenológico (Exemplo/Modelo)

Participante 01 – Carlos

Tema-eixo 3: Meditação e Prática Clínica (página 8/9)

Relato do Entrevistado: Unidade de Significado	Sentido Psicológico	Unidade de Sentido	Núcleo
... entendo essa prática meditativa me ajudando muito enquanto ferramenta, enquanto instrumento, né, enquanto exercício pessoal pra poder, talvez, encontrar o outro sem que nesse encontro eu possa impor os meus conteúdos, os meus sofrimentos, as minhas questões, as minhas Gestalts inacabadas né, aquilo que ainda preciso trabalhar, aquilo que eu ainda preciso entender	Entrevistado diz que entende a prática meditativa como aliada (instrumento) para encontrar o cliente dentro de uma perspectiva que não imponha os próprios conteúdos	Suspensão de conteúdos pessoais	Benefícios percebidos
a meditação me ajuda a ser um profissional mais atento, a meditação me ajuda a ser um profissional... é... mais empático, acho que mais aberto... eu acho que mais acolhedor. Por que, é... a prática de meditação, inclusive esse é um dos objetivos, né, de poder fazer com que eu possa me conhecer e a partir daí aceitar o outro.	Entrevistado afirma que a meditação o ajuda ser mais empático e acolhedor com os clientes	Desenvolver acolhimento e empatia	Benefícios percebidos
... eu vejo [a meditação] como uma prática integrativa, uma prática que me possibilita estar mais em contato comigo mesmo, e acho que isso acaba, sim, reverberando e auxiliando um pouco no processo do paciente ... eu entendo como uma coisa no sentido de verticalizar um pouco o ser humano, como, fazer com que ele possa se aprofundar em si mesmo para poder a partir daí ser um melhor instrumento, uma melhor ferramenta para poder encontrar o outro.	Diz que vê a meditação como uma prática que permite estar mais presente e consequentemente a auxiliar no processo do paciente	Contato, encontro, disponibilidade	Benefícios percebidos

Meditar não dá conta de todas as coisas da vida e se você for meditar sobre muitas coisas da vida que não precisam de meditação, acho que isso acaba às vezes atrapalhando um pouco.	E. percebe que a meditação não atende a todos os aspectos da vida e pode às vezes atrapalhar	Quando meditação se torna ruminação	Aspectos desfavoráveis
--	--	-------------------------------------	------------------------

APÊNDICE C – Núcleos de Sentido e Unidades de Sentido dos Temas-Eixo 1, 2 e 3

Tema-Eixo 1: Prática de meditação

Núcleos de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS1: Como aprendeu a meditar	US1: Origem religiosa US2: Busca pessoal (autodidatismo) US3: Escolas de psicologia US4: Durante pandemia
NS2: Métodos de meditação	US1: Lectio Divina US2: Meditação budista US3: Meditação da escola SAT US4: Múltiplas fontes US5: Não-julgamento US6: Meditação durante atividades cotidianas
NS3: Frequência da prática	US1: Tipos de regularidade US2: Reflexões sobre frequência
NS4: Efeitos percebidos e motivação para meditar	US1: Autocuidado US2: Autoconhecimento US3: Sensação de presença US4: Lidar com tensão e ansiedade US5: Contemplação
NS5: Reflexões sobre meditação na contemporaneidade	(sem US)

Tema-Eixo 2: Atuação profissional

Núcleos de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS1: Experiências positivas	US1: Sensação de encontro, conexão com o cliente US2: Quando se sente presente
NS2: Dificuldades vivenciadas	US1: Indisponibilidade emocional para atendimento

US2: Inseguranças
 US3: Autocobrança
 US4: Tensão e reatividade
 US5: Casos mais difíceis
 US6: Lidar com expectativas

NS3: Auto-observação e ajustamentos criativos US1: Busca por suporte
 US2: Lidar com frustração, tensão e reatividade
 US3: Trabalhar para estar presente

Tema-Eixo 3: Meditação e prática clínica

Núcleos de Sentido (NS)	Unidades de Sentido (US)
NS1: Benefícios percebidos	US1: Suspensão de conteúdos pessoais US2: Desenvolver acolhimento e empatia US3: Contato, encontro, disponibilidade US4: Trabalhar na perspectiva do outro US5: Favorecer silenciamento US6: Facilitar presença e perceber o campo US7: Aumento da intuição US8: Favorecer auto-observação US9: Lidar com ansiedade US10: Preparação e alinhamento US11: Lidar com o vazio
NS2: Aspectos desfavoráveis	US1: Quando meditação se torna ruminação US2: Naturalizar questões de clientes US3: Visão utilitarista da meditação
NS3: Interações e semelhanças entre psicologia e meditação	US1: Semelhanças entre conhecimentos e práticas US2: Meditação durante atendimentos US3: Psicoterapia como suporte para meditação US4: Questões éticas
