

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

LUIZ GABRIEL ROCHA DE LUCENA SANTOS

**COMO O BUDISMO E SUAS TÉCNICAS PODEM AJUDAR NA PREVENÇÃO E
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

LUIZ GABRIEL ROCHA DE LUCENA SANTOS

**COMO O BUDISMO E SUAS TÉCNICAS PODEM AJUDAR NA PREVENÇÃO E
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Joaquim Iarley Brito Roque

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

LUIZ GABRIEL ROCHA DE LUCENA SANTOS

**COMO O BUDISMO E SUAS TÉCNICAS PODEM AJUDAR NA PREVENÇÃO E
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 28/06/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: PROF.DR JOAQUIM IARLEY BRITO ROQUE

Membro: PROF. ME TIAGO DEIVIDY BENTO SERAFIM

Membro: ESP. ALLINE LEITE GARCIA FONTENELE

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

COMO O BUDISMO E SUAS TÉCNICAS PODEM AJUDAR NA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Luiz Gabriel Rocha de Lucena Santos¹
Joaquim Iarley Brito Roque²

RESUMO

O principal trabalho de um psicólogo envolve oferecer atenção individual através da prática terapêutica e da escuta atenta. O objetivo deste trabalho é explorar na literatura a utilização de técnicas budistas, com ênfase em sua aplicação prática e embasamento científico tendo como propósito a abordagem da temática de prevenção e promoção da saúde mental, com base na visão oriental/budista, com foco específico nas técnicas da atenção plena e da meditação. A pesquisa bibliográfica será o método utilizado, com orientação do Monge Shine Wara Dhammo, residente em Pathum Thani, Tailândia, Sudeste Asiático, mentor do autor deste estudo. O Budismo tem sido objeto de estudo nos estudos sociais, e suas práticas, como a meditação e a atenção plena, são reconhecidas por sua contribuição para a promoção da saúde mental. A abordagem budista na psicologia oriental desempenha um papel importante na promoção da saúde mental, oferecendo práticas e qualidades que podem impactar positivamente a vida das pessoas. Embora subestimada em alguns casos, essa abordagem incorpora elementos científicos e é relevante na prevenção e cuidado da saúde mental. A prática da atenção plena proporciona uma ferramenta valiosa para lidar com desafios diários, promovendo bem-estar psicológico. O Budismo desempenha um papel significativo na prevenção da saúde mental, fornecendo orientações para uma vida equilibrada e saudável, com ferramentas para o controle do estresse e o cultivo da saúde mental. Ao seguir os ensinamentos budistas, as pessoas podem melhorar sua qualidade de vida de forma holística.

Palavras-chave: Budismo. Psicologia Oriental. Promoção e Prevenção da Saúde Mental. Mindfulness.

ABSTRACT

A psychologist's main job involves offering individual attention through therapeutic practice and attentive listening. The objective of this work is to explore the use of Buddhist techniques in the literature, with emphasis on their practical application and scientific basis, with the purpose of approaching the theme of prevention and promotion of mental health, based on the Eastern/Buddhist view, with a specific focus on the techniques of mindfulness and meditation. Bibliographical research will be the method used, with guidance from the Monk Shine Wara Dhammo, residing in Pathum Thani, Thailand, Southeast Asia, mentor of the author of this study. Buddhism has been the subject of study in social studies, and its practices, such as meditation and mindfulness, are recognized for their contribution to the promotion of mental health. The Buddhist approach to Eastern psychology plays an important role in promoting mental health, offering practices and qualities that can positively impact people's lives. Although underestimated in some cases, this approach incorporates scientific elements and is relevant in prevention and mental health care. The practice of mindfulness provides a valuable tool for dealing with daily challenges, promoting psychological well-being. Buddhism plays a significant role in mental health prevention, providing guidelines for a balanced and healthy life, with tools for managing stress and cultivating mental health. By following Buddhist teachings, people can holistically improve their quality of life.

¹Discente do curso de Psicologia da UNILEÃO. Email: luizlucenarocha1998@gmail.com

²Docente do curso de Psicologia da UNILEÃO. Email: joaquimiarley@leaosampaio.edu.br

Keywords: Buddhism. Eastern Psychology. Promotion and Prevention of Mental Health. Mindfulness.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho principal de um psicólogo é oferecer cuidado e atenção individual através da prática terapêutica e da escuta atenta. Embora haja semelhanças com as práticas dos monges budistas, os psicólogos possuem conhecimento técnico adquirido durante sua formação acadêmica e baseiam seu trabalho em teorias psicológicas validadas e evidências científicas. O Budismo tem sido estudado no contexto dos estudos sociais e suas práticas, como a meditação e a atenção plena, podem contribuir para a promoção da saúde mental. Os psicólogos seguem diretrizes éticas e utilizam abordagens científicas para oferecer tratamento adequado e eficaz aos seus clientes.

É importante reconhecer as semelhanças entre as práticas dos monges budistas e o trabalho dos psicólogos, especialmente diante do atual cenário sociopolítico e econômico, com aumento de problemas de saúde mental e conflitos. As técnicas milenares dos monges budistas podem ser relevantes para melhorar a saúde mental, porém, é fundamental integrar essas práticas com os conhecimentos científicos da psicologia contemporânea. No Brasil, ainda são poucos os profissionais que exploram essas abordagens, mas a demanda por apoio emocional tem crescido, especialmente durante a pandemia da Covid-19. A integração de técnicas tradicionais com os avanços da psicologia pode ser uma abordagem eficaz para enfrentar o sofrimento em nosso mundo em constante transformação. Tudo isso sendo possibilitado através de leituras focais e autores especialistas no assunto, sendo eles nacionais ou internacionais.

O objetivo deste estudo é compreender a perspectiva budista na prevenção e promoção da saúde mental, através de perspectiva trazida e referenciada por Christopher K. Germer autor e PhD, é psicólogo clínico e professor de psiquiatria (meio período) na Harvard Medical School. Destacando suas práticas referente as técnicas budistas e examinando seu impacto no bem-estar, descrevendo as técnicas, com ênfase na atenção plena e sua aplicabilidade em diversas abordagens psicológicas, analisando a relevância dessas práticas em contextos como clínicas, escolas e órgãos de saúde, demonstrando como podem ser aplicadas, enfatizando o equilíbrio racional e emocional como elemento essencial para alcançar a harmonia interna e o bem-estar psicológico.

Faz-se necessário destacar que o foco desta pesquisa não é o budismo como uma religião ou doutrina, mas sim as técnicas utilizadas por eles com embasamento científico. Essas técnicas foram estudadas a partir de fontes de leitura e orientações do Professor e Monge Shine Wara

Dhammo, um residente em Pathum Thani, província localizada na Tailândia, no Sudeste Asiático, padrinho do autor deste estudo.

2 METODOLOGIA

A pesquisa para este trabalho foi conduzida utilizando o método de pesquisa bibliográfica. Conforme proposto por Gil (2002), a pesquisa bibliográfica consiste na análise de materiais já elaborados, como livros e artigos científicos. Esse método é fundamental para explorar os temas relacionados à psicoterapia, às técnicas budistas e ao budismo, no caso o que será melhor agregado a esse estudo é a vertente Theravada, que é a usada na Tailândia, residência do monge, sendo assim, buscando referências que contribuam para a compreensão do assunto.

Além disso, este estudo também emprega abordagens de pesquisa qualitativa, que se concentra na compreensão dos aspectos subjetivos de fenômenos sociais e do comportamento humano para aprofundamento e compreensão em relação ao budismo e às técnicas budistas, bem como suas aplicações na saúde mental. Dessa forma, a combinação dos métodos de pesquisa bibliográfica e qualitativa proporcionou uma análise abrangente e aprofundada do tema, permitindo a exploração de diferentes perspectivas.

No contexto do budismo, uma “religião” histórica com uma vasta quantidade de informações escritas e transmitidas por autores e praticantes, torna-se fundamental recorrer a uma ampla gama de fontes para obter conhecimento abrangente. Além da pesquisa bibliográfica. Isso é especialmente importante, pois, como observado por Gil (2002, p.45), em muitos casos, os dados bibliográficos são a única maneira de conhecer fatos passados.

Além dos livros, foram explorados recursos como vídeos de encontros, palestras e retiros budistas, que oferecem informações mais elaboradas e atualizadas. Esses recursos são encontrados em diversas fontes online tornando-se particularmente úteis para este estudo. Um exemplo relevante é o trabalho de Lama Padma Samten, uma referência no estudo do budismo no Brasil. Seus vídeos e textos disponíveis na internet são valiosos para estudantes e praticantes do budismo no país. Portanto, a pesquisa não abrange apenas a análise de livros.

É imprescindível incluir teóricos que abordem a interseção entre o budismo e a psicologia, bem como áreas técnicas e referências relevantes. O ponto central dessa pesquisa é estabelecer uma interlocução e compreensão entre a psicologia oriental e ocidental, considerando abordagens tradicionalistas.

3 A INTEGRAÇÃO DO PENSAMENTO ORIENTAL NO OCIDENTE: UMA JORNADA DE TRANSFORMAÇÃO

De acordo com Germer (2016), A introdução formal do pensamento oriental na filosofia e psicologia ocidentais teve início no final do século XVIII, quando estudiosos britânicos começaram a traduzir textos espirituais indianos, como o Bhagavad Gita. Esses ensinamentos ganharam espaço nos Estados Unidos, juntamente com as escrituras budistas, por meio dos escritos de transcendentalistas como Henry David Thoreau em sua obra “Walden” (1854/2012). Thoreau mencionou: “[...] Entendi o que os asiáticos queriam dizer” (p. 61). No início do século XX, William James, renomado psicólogo e filósofo, afirmou aos alunos da Universidade Harvard: “Esta é a psicologia budista que todos estarão estudando daqui a 25 anos” (Epstein, 1995, p. 1-2). As previsões de James se concretizaram mesmo décadas após sua declaração. Essas citações destacam a influência crescente do pensamento oriental nas disciplinas ocidentais, como filosofia e psicologia. A tradução e a disseminação de textos espirituais indianos e budistas permitiram uma troca de ideias e uma abertura para a compreensão de conceitos e práticas orientais na cultura ocidental. Essa integração entre as duas tradições continua a se desenvolver ao longo do tempo, resultando em um enriquecimento mútuo e em novas abordagens para o estudo da mente, do comportamento humano e da busca pelo bem-estar mental.

Segundo Germer (2016), a explicação e análise dos significados das práticas e técnicas budistas, já mencionadas, proporcionam uma contextualização adequada e coerente para as principais intuições deste artigo, visando compreender as motivações que levam os indivíduos a buscar novos caminhos, com foco numa perspectiva humanística e centrada na pessoa, com ênfase na preocupação integral, na autoformação individual e no projeto de ser.

3.1 BUDISMO

De acordo com as explicações de Cohen (2008), o budismo é uma doutrina fundada por Siddhartha Gautama (560 - 480 a.C.), conhecido como Buda, que se tornou uma figura influente ao longo da história mundial. Suas ideias e ensinamentos têm perdurado ao longo dos séculos, sendo difundidos por meio de inúmeros templos e práticas que acolhem e orientam os indivíduos em sua busca por autoconhecimento e paz interior. Os ensinamentos budistas têm atraído anualmente muitas pessoas em busca de imersão e conexão com o seu eu interno. A doutrina budista tem como objetivo principal a busca pelo encontro do eu em sua forma mais pura, explorando a interação das relações interpessoais e seu impacto no nosso dia a dia e em nossas ações. Nesse sentido, o budismo oferece técnicas que foram cientificamente comprovadas, tais como a meditação e o mindfulness (atenção plena), bem como práticas de

respiração e outras abordagens. Essas técnicas têm como propósito auxiliar na promoção da saúde mental e emocional, proporcionando uma maior conexão consigo mesmo e com o mundo ao nosso redor.

O budismo é conhecido por sua capacidade histórica de se adaptar e se flexibilizar diante de diversas temáticas culturais. Isso se deve à sua ênfase na impermanência e na vacuidade, conceitos que ressaltam a natureza transitória e vazia de todas as coisas. Essa adaptabilidade é uma das características distintivas do budismo e contribui para a sua missão de disseminar seus ensinamentos em todo o mundo. Como uma filosofia e prática, o budismo tem um potencial transformador em diferentes contextos, oferecendo insights e abordagens que podem ser aplicados de maneira significativa e relevante na vida das pessoas.

As perspectivas em relação ao sofrimento variam entre diferentes culturas. No contexto do budismo, o sofrimento é considerado uma parte inerente da vida diária e é abordado como um tema central na doutrina. Por outro lado, na cultura ocidental, a compreensão e a experiência do sofrimento têm evoluído ao longo do tempo, e diversas conotações, muitas vezes associadas à dor, são atribuídas a ele. O sofrimento desempenha um papel crucial a ser explorado, pois um entendimento e manejo adequado são fundamentais na busca pelo bem-estar psicológico.

Gautama Siddhartha percebeu que o sofrimento surge de diferentes formas de desejo. A experiência de obter aquilo que se deseja e ainda se sentir insatisfeito é dolorosa. Isso ocorre porque, ao alcançar um desejo, surge imediatamente o desejo por algo mais, gerando uma busca constante por novos desejos. No entanto, quando essa busca é frustrada, o sofrimento surge. Em estados de frustração ou confusão, alguns desses desejos se manifestam de maneiras imprevisíveis, contribuindo para o sofrimento. “Para cultivar seu desencanto com este samsara, que é fonte de muitas dores, como desejos frustrados, morte, doença e velhice, por favor, dedique atenção aos seus defeitos, mesmo que sejam poucos.” (NĀGĀRJUNA, 2005, p. 53).

Ressalta-se que, muitas vezes, a filosofia budista é referida simplesmente como budismo e vice-versa. Isso ocorre porque, assim como as proposições filosóficas ocidentais mencionadas anteriormente, a filosofia budista é um processo que tem como objetivo transformar aqueles que se dedicam a essas práticas. É importante reconhecer essa interconexão entre a filosofia e o budismo como uma abordagem transformadora, que busca influenciar profundamente a vida daqueles que a adotam.

Na verdade, a filosofia budista é apenas uma parte de um universo mais amplo, e em alguns casos está tão intrinsecamente integrada a esse todo que é difícil separá-la. No entanto, é importante lembrar que, no contexto dos ensinamentos, especialmente na tradição tibetana, a fé é considerada secundária. O principal objetivo dessa tradição é o desenvolvimento da

sabedoria. Às vezes, o budismo e a filosofia budista podem ser mencionados de forma intercambiável, levando alguns a acreditar erroneamente que ambos estão relacionados apenas à “religião”. No entanto, o que os une na realidade é a busca pela sabedoria e o pensamento crítico.

De acordo com Germer (2016), esses aspectos são fundamentais para orientar o budismo e sua filosofia. No entanto, é importante ressaltar a busca essencial de compreender a filosofia budista no contexto predominante da filosofia “ocidental” e na nossa forma de pensar e perceber o mundo contribuindo para ampliar o debate e questionar noções pré-concebidas.

É essencial lembrar que o entendimento completo da filosofia budista vai além do mero raciocínio conceitual e linguístico. Envolve também a reflexão crítica e processos contemplativos, como a disciplina e a meditação, que são parte integrante dessa tradição filosófica. Ao explorar essa doutrina, é possível estabelecer uma conexão direta com a vertente da psicologia oriental, que se concentra nos comportamentos e na atenção plena do indivíduo em relação a si mesmo, incentivando a autorreflexão e a autodescoberta.

3.2 PSICOLOGIA ORIENTAL

No âmbito abrangente da psicologia humana, para Kyokai (2014) ao budismo investiga aspectos como emoção, cognição, comportamento e motivação, integrando práticas terapêuticas em sua abordagem. Uma das características distintivas da psicologia budista é sua conexão intrínseca com um sistema ético e filosófico, e sua terminologia psicológica é enriquecida por conotações éticas. Existem diversos pontos de convergência e interseções entre o budismo e a disciplina moderna da psicologia. Essas áreas de convergência incluem a descrição fenomenológica dos estados mentais, emoções e comportamentos, bem como teorias sobre percepção e a influência de fatores mentais inconscientes.

Chogyan Trungpa Rinpoche (1950) afirmou sobre o tema: “Muito Além do Divã Ocidental: Uma abordagem budista da psicologia” a importância da filosofia budista, bem como a funcionalidade da psicologia oriental. Ao trazer essas temáticas, é necessário abordar as Quatro Nobres Verdades da psicologia budista, ensinadas por Sidarta Gautama em seus textos e ensinamentos.

A psicologia oriental seria a leitura e aplicabilidade das ciências psicológicas no contexto oriental, partindo da ideia de que, embora possa parecer pessimista, há esperança: a natureza da vida humana é o sofrimento. A partir dessa premissa, defende-se as Quatro Nobres Verdades, que compreendem a maioria dos ensinamentos dessa abordagem. Elas são a base sobre a qual se sustenta: o sofrimento existe, tem uma causa, e pode ser cessado extinguindo

sua causa, para isso devemos seguir o Nobre Caminho Óctuplo, como afirmando por Germer em seus livros e estudos.

Os ensinamentos de Buda destacam que as pessoas mantêm diversos hábitos que as tornam ignorantes em relação à vida. Desconhecem os processos e estágios da vida, o que resulta em sofrimento. Stephen R. Covey disse: “10% da nossa vida está relacionada ao que nos acontece, e os outros 90% dependem de como reagimos a isso.” Além disso, pode-se citar Buda: “O dukkha surge do desejo, apego e ignorância. Mas pode ser superado.”

De acordo com Zunino (2017), a aplicação prática da filosofia budista é baseada na última das Quatro Nobres Verdades, descritas no Nobre Caminho Óctuplo. Esse caminho consiste em oito preceitos ou postulados práticos que promovem o desenvolvimento da harmonia, equilíbrio e plena consciência. Esses preceitos são frequentemente representados pela roda do dharma, onde cada raio simboliza um elemento do caminho.

Os oito preceitos podem ser agrupados em três aspectos principais: Sabedoria: inclui entendimento correto e pensamento correto, envolvendo uma compreensão profunda da realidade e a adoção de uma perspectiva saudável e compassiva; Conduta ética: abrange discurso correto, ação correta e sustento correto, enfatizando a importância de agir de maneira ética, não causando danos aos outros e escolhendo uma ocupação que seja benéfica para si mesmo e para os demais; Treinamento da mente: engloba esforço correto, atenção plena e concentração corretas, representando a prática da disciplina mental e emocional. Isso envolve cultivar a habilidade de esforçar-se para superar os obstáculos, estar plenamente presente agora e desenvolver a capacidade de foco e concentração por meio da meditação. Esses três aspectos do caminho budista trabalham em conjunto para promover o crescimento espiritual, a sabedoria e a superação do sofrimento. Ao seguir o Nobre Caminho Óctuplo, busca-se alcançar a libertação do ciclo de sofrimento e a experiência de uma vida mais plena e significativa.

Na psicologia oriental, compreende-se que os desejos profundamente enraizados na mente humana levam ao apego, seja às pessoas, aos bens materiais, às crenças e assim por diante. Esse apego é uma das principais causas de sofrimento, pois, ao apegar-se perde-se a identidade de si mesmo identificando-se com objetos ou pessoas externas, negligenciando as verdadeiras necessidades e a essência humana.

O budismo fornece as ferramentas necessárias para trabalhar, cultivar e buscar o autoconhecimento. Através desse processo, pode-se compreender melhor as verdadeiras necessidades, como o desenvolvimento pessoal e relacionamentos harmoniosos. Assim, progredindo na escola da vida com maior consciência e discernimento. Ao libertar-se do apego e desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmo, encontra-se um equilíbrio interior

e uma maior satisfação, permitindo-se viver de forma mais autêntica, alinhada com valores e necessidades essenciais, segundo informações de Shine Wara.

4 SOFRIMENTO

Segundo Germer (20163), as diferentes culturas possuem perspectivas distintas em relação ao sofrimento. No contexto do budismo, o sofrimento é considerado como uma parte integrante da vida diária das pessoas e é abordado como um tema central na doutrina. Por outro lado, na cultura ocidental, ao longo do tempo, surgiram várias formas de entender e experienciar o sofrimento, e ele muitas vezes é associado a dor.

Siddhartha Gautama, o Buda de acordo com os escritos deixados compreendeu que o sofrimento tem sua origem nos desejos humanos. Ele percebeu que a busca incessante por desejos e apegos leva à insatisfação e ao sofrimento. Isso ocorre de duas maneiras: primeiro, quando desejamos algo e não conseguimos alcançá-lo, experimentamos a frustração e a dor da privação. Segundo, mesmo quando conseguimos satisfazer um desejo, logo surge um novo desejo, criando um ciclo interminável de busca e insatisfação.

Essa dinâmica do desejo é um aspecto central da natureza humana. Quando nos identificamos fortemente com nossos desejos e os consideramos essenciais para nossa felicidade e realização, ficamos presos em um ciclo de sofrimento contínuo. Além disso, quando nossos desejos não são realizados ou quando as circunstâncias mudam, podemos experimentar emoções negativas, como raiva, tristeza e frustração.

De acordo com Shine Wara, a compreensão dessa relação entre desejo e sofrimento é fundamental no budismo. O Buda ensinou que a libertação do sofrimento está na cessação dos desejos e apegos. Ao abandonar a busca incessante por satisfação externa e reconhecer a impermanência e a insatisfatoriedade inerentes a todas as coisas, é possível encontrar um estado de paz e contentamento verdadeiros. Essa liberação é alcançada através da prática do desapego, da aceitação e do cultivo de uma mente serena e compassiva. A compreensão profunda dessa dinâmica do desejo e do sofrimento é uma das bases fundamentais do ensinamento budista e uma orientação essencial para aqueles que buscam o caminho da libertação do sofrimento e do despertar espiritual, buscando maneiras de transcender e encontrar um estado de maior equilíbrio e harmonia em nossa vida.

Um processo terapêutico bem-sucedido busca transformar a relação do indivíduo com seu sofrimento. Embora seja impossível evitar completamente eventos estressantes ou situações dolorosas na vida, existem maneiras de lidar com essas experiências de forma mais saudável e construtiva.

Uma abordagem para lidar com o sofrimento é desenvolver habilidades e estratégias de enfrentamento eficazes. Isso pode envolver o aprendizado de técnicas de relaxamento, como a meditação e a respiração consciente, que ajudam a acalmar a mente e reduzir a intensidade das emoções negativas. Além disso, é importante buscar apoio social e emocional, seja por meio de relacionamentos significativos, grupos de apoio ou aconselhamento profissional. Compartilhar os desafios e preocupações com outras pessoas pode aliviar o fardo emocional e proporcionar novas perspectivas.

Outro aspecto importante é o cultivo da autocompaixão e da aceitação. Em vez de lutar contra o sofrimento ou tentar negá-lo, é útil desenvolver uma atitude compassiva em relação a si mesmo. Isso significa reconhecer a dor, acolhê-la e tratá-la com gentileza e compreensão. Ao fazer isso, podemos aprender a lidar com o sofrimento de forma mais saudável e construtiva, em vez de nos tornarmos dominados por ele. Segundo Germer (2016).

Além disso, a busca pelo autoconhecimento e pelo desenvolvimento pessoal pode ser um caminho valioso para lidar com o sofrimento. Isso envolve explorar nossas crenças, valores e padrões de pensamento, identificando padrões disfuncionais e trabalhando para transformá-los. O desenvolvimento de uma mentalidade mais resiliente e flexível pode nos ajudar a enfrentar os desafios com maior equilíbrio e adaptabilidade.

Em suma, para lidar com o sofrimento, é essencial adotar uma abordagem holística, que envolva cuidar do corpo, da mente e do espírito. É um processo contínuo de autodescoberta, autocompaixão e crescimento pessoal, que nos permite desenvolver recursos internos para enfrentar as dificuldades da vida com maior resiliência e bem-estar.

5 MINDFULNESS

De acordo com Biegel (2009). Em um panorama mais amplo, podemos observar que o conceito de Mindfulness ocupa uma posição central tanto na psicologia budista quanto na psicologia ocidental. Muitos psicoterapeutas consideram essa abordagem compatível com seus objetivos de aliviar o sofrimento e valorizam a investigação empírica nesse campo (GERMER, 2016).

Uma diferença significativa entre a abordagem ocidental e a budista está na forma de investigação. A ciência ocidental tende a explorar fenômenos por meio de observações objetivas de terceiros, enquanto a abordagem budista, mais voltada para a primeira pessoa, adota uma perspectiva sistêmica e relativamente livre de suposições prévias. Essas abordagens complementares enriquecem a compreensão do Mindfulness e sua aplicação na promoção do bem-estar psicológico.

Falando especificamente sobre o conceito de Mindfulness, ele se refere à atenção plena, de acordo com Germer (2016), ou seja, estar plenamente consciente do que está acontecendo ao nosso redor e ter domínio sobre nossos sentimentos e experiências internas. Isso é alcançado por meio de práticas como a meditação, foco na respiração e repetição de frases ou mantras.

Ao cultivar a atenção plena, desenvolvemos a capacidade de observar nossos pensamentos, emoções e sensações sem julgamento ou reação automática. Isso nos permite estar presentes no momento presente, aceitar as experiências como elas são e responder de forma consciente e compassiva. O Mindfulness tem sido amplamente utilizado em diversas abordagens terapêuticas e programas de autocuidado, mostrando-se eficaz na redução do estresse, no tratamento da ansiedade e da depressão, e na promoção do bem-estar geral. Sendo portanto uma ferramenta das ciências psicológicas em seus atendimentos e formas de atuação, bem como ajudando o seu consultante nas suas demandas trazidas.

Em suma, o Mindfulness representa uma abordagem valiosa para cultivar a consciência plena e a autorregulação emocional. Tanto na psicologia budista quanto no ocidental, essa prática tem se mostrado benéfica para aliviar o sofrimento e promover uma vida mais equilibrada e significativa.

Ser consciente (mindful) significa direcionar nossa atenção para nós mesmos, reconhecendo o que está acontecendo no momento presente com uma atitude amistosa. No entanto, é comum que nos falte atenção plena na maioria das vezes, pois passamos grande parte do tempo observando o que os outros estão fazendo e como estão fazendo, esquecendo de olhar para o nosso interior com mais cuidado. Geralmente, somos dominados por pensamentos dispersos ou opiniões sobre o que está acontecendo no momento, o que demonstra falta de atenção. Alguns exemplos de falta de atenção incluem (adaptado da Mindful Attention Awareness Scale [Escala de Atenção e Consciência Plenas] (Brown & Ryan, 2003): Realizar atividades de forma apressada, sem prestar atenção adequada a elas; Quebrar ou derramar coisas devido a descuido, desatenção ou por estar pensando em outra coisa; Não perceber sutis sensações de tensão física ou desconforto em nosso corpo; Esquecer o nome de uma pessoa quase imediatamente após tê-lo ouvido; Preocupar-se excessivamente com o futuro ou com o passado, em vez de estar presente no momento atual; Comer sem estar consciente do ato de comer, sem prestar atenção aos sabores, texturas e sensações envolvidas.

Esses exemplos ilustram como a falta de atenção plena pode nos levar a perder conexões importantes com nossas experiências e conosco. Ao praticar a atenção plena, podemos desenvolver a habilidade de estar mais presentes, de perceber nossos pensamentos e emoções sem nos identificar automaticamente com eles, e de experimentar cada momento com maior

clareza e aceitação. A atenção plena nos ajuda a reconhecer a natureza transitória e em constante mudança das experiências, permitindo-nos responder de maneira mais consciente e compassiva às situações que enfrentamos. Assim, cultivar a atenção plena nos ajuda a desenvolver uma maior consciência de nós mesmos e do mundo ao nosso redor, promovendo uma vida mais significativa e satisfatória.

De acordo com Aggs (2010), a prática da atenção plena (*mindfulness*) direciona nossa atenção para a tarefa ou experiência do momento presente. Quando estamos conscientes, não nos deixamos envolver pelo passado ou pelo futuro, nem rejeitamos ou nos apegamos ao que está acontecendo no momento. Estamos presentes de forma incondicional, simplesmente observando e acolhendo a realidade como ela é. Essa qualidade de atenção plena traz consigo benefícios como energia, clareza mental e alegria. A boa notícia é que a atenção plena é uma habilidade que pode ser cultivada por qualquer pessoa. Por meio de práticas formais, como a meditação, e práticas informais, como trazer consciência para as atividades diárias, podemos treinar nossa mente para estar mais presente e consciente em cada momento. Com o tempo e a prática regular, a atenção plena se torna uma forma natural de estar no mundo, permitindo-nos experimentar uma vida mais rica, significativa e satisfatória.

Ao desenvolver a habilidade de estar plenamente presente, somos capazes de lidar com os desafios e estresses da vida de maneira mais consciente e equilibrada. A atenção plena nos ajuda a desenvolver uma relação mais saudável com nossos pensamentos e emoções, permitindo-nos responder de forma mais consciente e compassiva às situações que surgem. Além disso, ela nos convida a saborear as pequenas alegrias e prazeres do cotidiano, que muitas vezes passam despercebidos quando estamos presos em preocupações passadas ou futuras. Portanto, a atenção plena é uma prática valiosa que nos permite estar mais presentes, conscientes e engajados em nossas vidas, gerando bem-estar tanto para nós mesmos quanto para os outros ao nosso redor (GERME, 2013).

Muitas pessoas que buscam psicoterapia estão frequentemente preocupadas com eventos passados ou futuros, em vez de estarem plenamente presentes no momento atual. Por exemplo, indivíduos que sofrem de depressão tendem a sentir arrependimento, tristeza ou culpa em relação ao passado, enquanto aqueles que sofrem de ansiedade têm medo do futuro. O sofrimento muitas vezes se intensifica quando nos perdemos nos pensamentos sobre o passado ou o futuro, negligenciando o presente.

Nossa vida cotidiana pode ser afetada negativamente por essas preocupações constantes, e em momentos de estresse, nossa atenção pode estar totalmente absorvida nas atividades mentais, sem percebermos que estamos envolvidos em pensamentos incessantes. Para alguns

pacientes, essa experiência pode ser comparada a estar preso em uma sala de cinema, assistindo repetidamente a um filme chocante.

No entanto, a prática da atenção plena pode oferecer uma maneira de romper esse ciclo de pensamentos incessantes e reconectar-se com o momento presente. Ao cultivar a habilidade de estar conscientemente presente, podemos aprender a observar os pensamentos e as emoções que surgem em nossa mente sem nos identificar totalmente com eles. Isso nos permite desenvolver uma perspectiva mais objetiva e equilibrada em relação às experiências passadas e às incertezas futuras.

Através da atenção plena, aprendemos a reconhecer quando estamos presos em padrões de pensamento negativo ou ruminação, e podemos redirecionar nossa atenção para o presente, com uma atitude mais amistosa e compassiva. Ao fazer isso, gradualmente liberamos o apego às preocupações passadas e às ansiedades futuras, permitindo que nos envolvamos plenamente com a realidade do momento presente.

Portanto, a prática da atenção plena pode ser uma ferramenta valiosa na psicoterapia, ajudando os pacientes a se libertarem da prisão dos pensamentos repetitivos e a cultivar uma maior conscientização e aceitação do momento presente. Isso pode levar a uma redução do sofrimento psicológico e ao desenvolvimento de uma maior resiliência emocional.

Dessa forma, ainda partindo da perspectiva de Germer, muitos pacientes encontram-se presos em um ciclo de vícios emocionais, onde podem se sentir perdidos e incapazes de encontrar um caminho para superar aquilo que os aflige e que afeta negativamente o seu presente. Esses vícios emocionais podem envolver padrões de pensamento negativo, autocrítica, autocondenação ou apegos emocionais a eventos passados dolorosos.

Esses padrões viciosos de pensamento e emoção podem prejudicar a capacidade do paciente de se engajar plenamente na sua vida presente, mantendo-os presos em preocupações excessivas, arrependimentos ou medos. Eles podem se sentir impotentes para escapar desses padrões e encontrar uma maneira saudável de lidar com suas emoções e experiências.

Na terapia, busca-se oferecer suporte e orientação ao paciente para que eles possam compreender e reconhecer esses vícios emocionais e encontrar maneiras de interromper esse ciclo negativo. Isso pode envolver a prática da atenção plena, como mencionado anteriormente, para desenvolver uma maior consciência e aceitação do momento presente, permitindo que o paciente se liberte das amarras do passado e das preocupações futuras.

Além disso, o trabalho terapêutico pode envolver técnicas cognitivas e comportamentais para ajudar o paciente a desafiar e mudar seus padrões de pensamento negativo, identificar e modificar crenças limitantes e desenvolver estratégias saudáveis de enfrentamento e resolução

de problemas. O objetivo é capacitar o paciente a tomar as rédeas da própria vida, reconhecendo que eles têm o poder de fazer escolhas conscientes e construir um futuro mais positivo e gratificante.

É importante ressaltar que cada pessoa é única em sua jornada terapêutica, e o trabalho do terapeuta é adaptar as abordagens e técnicas de acordo com as necessidades individuais de cada paciente. Com apoio adequado e um compromisso pessoal com a mudança, é possível romper o ciclo de vícios emocionais e buscar um caminho de crescimento pessoal, autodescoberta e bem-estar emocional.

O termo *mindfulness* é uma tradução para o inglês da palavra *sati* em pali. O pali era a língua da psicologia budista 2,5 mil anos atrás, e *mindfulness* é o ensinamento central dessa tradição. *Sati* sugere estar atento (*awareness*), atenção e lembrar. O que é estar atento (*awareness*)? Brown e Ryan (2003) definem percepção e atenção sob a égide de consciência:

Consciência envolve tanto estar atento como atenção. Estar atento (*awareness*) é o “radar” de segundo plano da consciência, continuamente monitorando os ambientes interno e externo. Pode-se ter a percepção de estímulos sem que eles estejam no centro da atenção. Atenção é o processo de focar estando atento consciente, fornecendo sensibilidade aumentada a uma variedade limitada de experiências (Westen, 1999). Na realidade, estar atento e atenção estão interligados, de modo que a atenção continuamente arranca “vultos” da “terra” do estado de alerta, mantendo-os em foco por períodos variáveis (p. 822).

Também é importante lembrar que a prática da atenção plena envolve recordar, mas não ficar preso às memórias. Ao lembrarmos, podemos reorientar nossa atenção e estar alertas para a experiência do momento presente de uma maneira receptiva e incondicional. Isso requer a intenção de desembaraçar nossa atenção dos devaneios mentais e vivenciar plenamente o aqui e agora.

Ao trazer nossa atenção para o presente, somos capazes de nos conectar de forma mais profunda com nossas experiências imediatas, sem sermos influenciados excessivamente por pensamentos, julgamentos ou expectativas. Isso nos permite experimentar a realidade de maneira mais direta e autêntica, abrindo espaço para uma maior clareza, aceitação e compreensão.

Ao praticar a atenção plena, aprendemos a observar nossos pensamentos, emoções e sensações corporais sem nos identificarmos com eles ou ficarmos presos a eles. Em vez disso,

desenvolvemos uma perspectiva mais ampla e compassiva, permitindo que as experiências surjam e se dissipem naturalmente, sem nos apegarmos ou rejeitarmos.

Essa prática nos convida a cultivar a presença consciente em todos os aspectos de nossa vida diária, seja ao comer, caminhar, interagir com os outros ou realizar tarefas cotidianas. Ao fazer isso, nos tornamos mais conscientes dos detalhes e das sutilezas presentes em cada momento, enriquecendo nossa experiência e nos tornando mais presentes e engajados em nossa própria vida.

A prática da atenção plena é um convite para abandonar as distrações do passado e do futuro, e nos abrir para a riqueza e a plenitude do presente. É uma jornada contínua de autorreflexão, autodescoberta e crescimento pessoal, que nos ajuda a viver de forma mais consciente, gratificante e significativa (GERME, 2013).

Definir precisamente a consciência pode ser desafiador, especialmente porque as definições modernas muitas vezes se afastam das raízes multidimensionais do budismo (Grossman, 2011; Olendzki, 2011) e das várias tradições da psicologia oriental (Williams & Kabat-Jin, 2011). No entanto, uma abordagem pragmática em um contexto clínico envolve encontrar semelhanças e consensos dentro dessa diversidade. Pesquisas têm sido conduzidas em programas educacionais e outros recursos que podem ser úteis nesse sentido (Carmody, 2009). Pacientes que são tratados com base nesse método geralmente têm se beneficiado.

O consenso entre especialistas, como proposto por Bishop et al., (2004), apresenta um modelo de dois componentes da consciência: o primeiro componente está relacionado à autorregulação da atenção, permitindo que ela permaneça focada na experiência direta e, assim, aumentando a consciência dos eventos mentais no momento presente. O segundo componente é caracterizado por uma orientação específica para a experiência pessoal, que envolve curiosidade, abertura e aceitação (p. 232).

Portanto, a consciência, nesse contexto clínico, envolve a habilidade de regular a atenção para se manter presente na experiência direta, bem como cultivar uma atitude de curiosidade, abertura e aceitação em relação à própria experiência pessoal. Esses dois componentes combinados promovem uma maior conscientização de si mesmo e dos eventos internos, facilitando um maior autoconhecimento e crescimento pessoal.

5.1 MINDFULNESS E NÍVEIS DE PRÁTICA

De acordo com Brity (2006), para compreender a consciência, é necessário experimentá-la pessoalmente. As pessoas podem praticar a consciência em diferentes níveis de intensidade. Em um extremo desse espectro, a prática consiste em utilizar a consciência no dia a dia. Mesmo

em meio à agitação e distrações da vida cotidiana, sempre há momentos em que é possível cultivar a consciência.

É possível reservar um tempo para ficar em silêncio e quietude. Respirando profundamente, mantenha-se alerta e concentrado. Em seguida, faça a si mesmo perguntas como: "Quais sensações estou experimentando em meu corpo neste momento?", "Como me sinto emocionalmente?", "Quais são os pensamentos e opiniões que surgem na minha mente?" e "O que está claro e vivo na minha experiência presente?".

Essa prática de autorreflexão nos ajuda a trazer uma atenção plena para o momento presente, aumentando nossa percepção das sensações físicas, das emoções, dos pensamentos e das experiências vividas. Ao nos questionarmos e investigarmos conscientemente nossa própria experiência, podemos desenvolver uma maior compreensão de nós mesmos e do mundo ao nosso redor.

É importante ressaltar que a prática da consciência requer paciência, persistência e autocompaixão. Com o tempo, ela pode se tornar uma habilidade cultivada que nos permite viver de forma mais consciente e plena, trazendo maior clareza e bem-estar para nossas vidas. Não é necessário estar em um estado de calma para ter um alerta consciente. Podemos praticar a atenção plena mesmo em meio a estados emocionais intensos, como quando percebemos e reconhecemos sinceramente: "Estou realmente irritado agora". Esse é um exemplo de como a atenção plena se manifesta na vida diária e também é frequentemente presente na psicoterapia.

A prática da atenção plena na vida diária envolve estar presente e consciente dos nossos estados mentais, emoções e reações, mesmo em meio ao turbilhão da vida. É estar consciente de nossos pensamentos, sentimentos e sensações corporais à medida que eles surgem, sem julgamento ou resistência. Essa consciência pode nos fornecer insights valiosos sobre nós mesmos, ajudando-nos a entender melhor nossos padrões de pensamento, emoções recorrentes e comportamentos automáticos. Ao trazer essa atenção plena para nossas interações e experiências diárias, podemos desenvolver uma maior clareza, autenticidade e compreensão em relação a nós mesmos e aos outros.

Na psicoterapia, a atenção plena também desempenha um papel importante. O terapeuta pode ajudar o paciente a cultivar essa consciência, encorajando-o a observar e explorar seus pensamentos, emoções e sensações presentes durante as sessões terapêuticas. Isso permite uma maior autoconsciência e um entendimento mais profundo dos processos internos, o que pode levar a uma transformação e crescimento pessoal.

A prática da atenção plena na vida diária e na psicoterapia oferece a oportunidade de nos conhecermos mais profundamente, aumentar nossa autorreflexão e promover mudanças

positivas em nossa maneira de ser e viver. Duas modalidades comuns de atenção plena são a meditação andando e a meditação sentada. Na meditação andando, o indivíduo caminha em um ambiente aberto, prestando atenção aos movimentos dos pés, respiração e aos arredores, buscando silenciar a mente e estar em equilíbrio com as sensações corporais. Na meditação sentada, existem duas posições frequentes: uma com a coluna ereta, pés apoiados no chão e mãos nas coxas, e outra com as pernas cruzadas, mãos no colo em posição de lótus. Essas práticas permitem um maior foco, relaxamento e conexão com o momento presente.

Para a psicologia oriental, como trazido por Germer (2016), os rituais como a meditação andando e a meditação sentada são momentos em que a pessoa interrompe suas atividades e direciona sua atenção para si mesma. Essas práticas promovem uma reflexão sobre o ser interior e o ambiente circundante, focando no momento presente, sem distrações do passado ou preocupações com o futuro. Ao dedicar um tempo para essa introspecção, a pessoa pode identificar o que a está incomodando e alcançar uma sensação de calma e redução do estresse. Essa experiência proporciona uma atenção plena que muitas vezes é negligenciada na vida cotidiana agitada, permitindo uma conexão mais profunda consigo mesma.

A redescoberta e a valorização das práticas milenares, como a meditação, tornaram-se cada vez mais importantes nos dias de hoje. Essas técnicas ancestrais oferecem uma abordagem holística e equilibrada para lidar com as demandas da vida cotidiana. No entanto, muitas vezes negligenciamos esses recursos valiosos em busca de soluções rápidas e exageradas para nossos problemas. Ao voltar nossa atenção para essas práticas milenares, podemos encontrar uma fonte de sabedoria e tranquilidade que nos permite lidar com as complexidades da vida de uma maneira mais equilibrada e saudável. É uma oportunidade de reconectar com nossa herança ancestral e redescobrir a simplicidade e a profundidade presentes nas abordagens tradicionais para a autotransformação e o bem-estar.

5.2 SABEDORIA E COMPAIXÃO

Segundo Germer (2016), o objetivo principal do cultivo do mindfulness não é apenas praticá-lo por si só, mas sim alcançar a libertação do sofrimento. À medida que nos aprofundamos nessa prática, é comum que surjam qualidades como sabedoria e compaixão, as quais naturalmente nos levam à libertação psicológica (Germer & Siegel, 2012). Por exemplo, ao nos engajarmos na prática do mindfulness, somos capazes de nos libertar do ciclo de pensamentos repetitivos, permitindo-nos perceber a fluidez e a constante mudança em nossas vidas, incluindo nossa noção de identidade. Essa percepção nos liberta da necessidade constante de autopromoção na sociedade e de nos defender contra pequenas ofensas. Essa compreensão é considerada sabedoria na psicologia budista, pois nos permite compreender a impermanência

e a ilusão de uma identidade fixa, bem como entender como criamos sofrimento ao resistir à realidade do momento presente. Esses ensinamentos nos convidam a investigar e experimentar por nós mesmos, buscando uma compreensão direta da realidade. Como disse o filósofo grego Heráclito: "Candidatos à sabedoria, façam o que eu fiz: entrem e perguntem" (Hillman, 2003, p. xiii), e Buda disse: "Venha e veja" (pali: ehipassiko).

A meditação mindfulness, também conhecida como meditação de insight, está intimamente ligada ao desenvolvimento da sabedoria contemplativa. Essa prática envolve olhar para dentro de nós mesmos e ver as coisas como elas realmente são, além de nossas percepções e reações condicionadas, visando libertar o coração e a mente. A sabedoria e a compaixão são consideradas como "duas asas de um pássaro" (Dalai Lama, 2003, p. 56; Germer & Siegel, 2012), complementares e interdependentes. A compaixão refere-se à capacidade de abrir-se para o sofrimento, tanto em nós mesmos quanto nos outros, e ter o desejo de aliviá-lo. Ela surge naturalmente a partir da sabedoria, que é a percepção profunda e aceitação das coisas como realmente são. A compaixão também pode ser cultivada através de práticas deliberadas.

Como terapeutas, é importante que desenvolvamos tanto a sabedoria quanto a compaixão. Se tivermos compaixão por um paciente, mas não possuímos sabedoria, podemos sentir-nos sobrecarregados emocionalmente e incapazes de encontrar soluções para o sofrimento, levando-nos a pensar que o tratamento não tem esperança. Por outro lado, se formos sábios e compreendermos a complexidade da situação de um paciente, mas não estivermos conectados com sua angústia, nossas sugestões terapêuticas serão ignoradas. Portanto, os terapeutas precisam desenvolver sabedoria e compaixão, e a prática do mindfulness pode ser uma ferramenta útil nesse processo.

5.3 APLICABILIDADE AO TRATAMENTO PSICOLÓGICO

A atenção plena tem sido aplicada no tratamento de uma ampla variedade de distúrbios, abrangendo desde a psicose (Braehler et al., 2012; Langer, Cangas, Salcedo e Fuentes, 2012) até o gerenciamento do estresse no ambiente de trabalho (Davidson et al., 2003). É considerada uma poderosa ferramenta de cura, sendo integrada a várias abordagens de saúde mental, como terapia cognitivo-comportamental (TCC), psicoterapia psicodinâmica, psicoterapia humanística/existencial, medicina comportamental e psicologia positiva. A TCC é a forma de terapia mais amplamente estudada empiricamente e atualmente estamos na "terceira onda" da TCC, que inclui a incorporação da atenção plena como uma abordagem terapêutica eficaz (HAYES, 2011).

A terceira onda da terapia cognitivo-comportamental (TCC) envolve uma abordagem terapêutica baseada na consciência, aceitação e compaixão. Enquanto a primeira onda se

concentra no condicionamento pavloviano clássico e no reforço de contingências, e a segunda onda visa a mudança dos padrões de pensamento disfuncionais, a terceira onda se concentra na nossa relação com a experiência pessoal durante a terapia, abrangendo intenções, sentimentos, emoções e comportamentos. Essa abordagem promove uma transformação gradual em nossa relação com nossa própria experiência, permitindo o desenvolvimento de maior consciência, aceitação e compaixão.

Existem quatro programas de tratamento pioneiros baseados em abordagens multicomponentes com suporte empírico. Estes programas são: a Redução do Estresse Baseada em Mindfulness (REBM; Kabat-Zinn, 1990), a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (TCBM; Segal et al., 2012), a Terapia Comportamental Dialética (TCD; Linehan, 1993a) e a Terapia de Aceitação e Compromisso (TAC; Hayes et al., 1999). A partir desses modelos, surgiram muitos outros programas que foram adaptados para diferentes populações, condições ou para o desenvolvimento de habilidades específicas. Esses programas ampliam o leque de opções terapêuticas e oferecem abordagens eficazes para diversas necessidades clínicas.

Mindfulness e psicoterapia são aplicados em uma variedade de contextos e abordagens terapêuticas. Alguns exemplos incluem: Prevenção de recaída baseada em mindfulness (Witkiewitz e Bowen, 2010), Treinamento de Conscientização Alimentar baseado em mindfulness (Kristeller e Wolever, 2011), MBCT para crianças (Semple, Lee, Rosa e Miller, 2010), REBM para jovens (Biegel, Brown, Shapiro e Schubert, 2009), Terapia Comportamental baseada em mindfulness para ansiedade (Roemer, Orsillo e Salters-Pedneault, 2008), Reparo de relacionamento baseado em mindfulness (Carson, Carson, Gill e Baucom, 2000), Treinamento em Autocompaixão Consciente (Neff e Germer, 2013), e Terapia Focada na Compaixão (Gilbert, 2010a, 2010b). Além disso, muitos conceitos de mindfulness têm sido amplamente adotados no campo da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), mesmo em tratamentos que não usam explicitamente o termo "mindfulness". Por exemplo, o Protocolo Unificado para o Tratamento Transdiagnóstico de Distúrbios Emocionais de David Barlow e colegas incorpora princípios de mindfulness, como aumentar a vigilância emocional, promover a flexibilidade de avaliação, identificar e prevenir evitação comportamental, e promover a exposição a sinais emocionais (Farchione et al., 2012). A psicoterapia psicodinâmica também tem reconhecido o valor da mindfulness, desde os trabalhos de Carl Jung (1927/2000) em diante.

A psicanálise e a prática da atenção plena têm características históricas compartilhadas. Ambas envolvem uma exploração introspectiva, reconhecem a importância dos processos inconscientes e pressupõem que a mudança ocorre por meio da consciência e aceitação. No

próximo capítulo, serão explorados os pontos em comum e as diferenças entre as abordagens psicodinâmicas/psicanalíticas tradicionais e a perspectiva da atenção plena.

A Psicoterapia Humanística/Existencial é uma abordagem terapêutica que se alinha com a prática da atenção plena. Originalmente desenvolvida para lidar com o sofrimento associado a questões existenciais, como doença, envelhecimento e morte, ela aborda estados não clínicos que não faziam parte das categorias existentes na época de Buda. A terapia humanística/existencial e a prática da atenção plena compartilham uma abordagem voltada para a compreensão e a aceitação das experiências existenciais e a promoção do crescimento pessoal e da busca de significado na vida.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas informações apresentadas neste documento, podemos observar que a psicologia oriental, em particular a abordagem budista, é uma vertente que muitas vezes passa despercebida, apesar de sua importância na promoção da saúde mental. Essa abordagem traz consigo qualidades e práticas que podem ter um impacto significativo na vida das pessoas que buscam esse tipo de tratamento. Ao considerar as qualificações e as reações que ela proporciona, é possível reconhecer sua relevância na prevenção e no cuidado da saúde mental.

Em alguns casos, a psicologia oriental, incluindo a abordagem budista, pode ser subestimada devido a certos receios ou desconhecimentos. No entanto, como foi apresentado, essa forma de terapia, embora tenha suas bases em uma doutrina, também incorpora elementos científicos em certos aspectos. Sua importância é indiscutível e pode ser aplicada em diversas áreas da psicologia, desempenhando um papel fundamental na prevenção da saúde mental. Por meio da prática da atenção plena, essa abordagem oferece uma oportunidade para os indivíduos pararem e se concentrarem no presente, tornando-se uma ferramenta valiosa para lidar com as demandas e desafios cotidianos e promovendo um estado de bem-estar psicológico.

Em suma, conclui-se que, é evidente que o Budismo, por meio de suas técnicas, desempenha um papel significativo na prevenção da saúde mental e na promoção de ações e atividades que beneficiam o bem-estar diário dos indivíduos. Ao fornecer ferramentas para o controle do estresse e o cultivo da saúde mental, essa abordagem oriental oferece orientações valiosas para alcançar uma vida mais equilibrada e saudável. Ao praticar os ensinamentos do Budismo, as pessoas podem encontrar meios eficazes de lidar com os desafios cotidianos e melhorar sua qualidade de vida de maneira holística.

Nesse contexto, é importante ressaltar a relevância desse tema para o estudo da psicologia, bem como a escassez de autores que se dediquem a essa área específica. Não se trata tanto de uma falta de autores, mas sim de uma necessidade de atribuir maior reconhecimento e

conhecimento a eles, considerando que essa abordagem se aplica a uma ampla variedade de contextos e áreas de atuação.

REFERÊNCIAS

- Aggs, C., & Bambling, M. (2010).** Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The mindful therapy programme. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(4), 278-286. Aitken, R. (1984). *The mind of clover: Essays in Buddhist ethics*. New York: North Point Press.
- ALVES, Daniel.** Notas sobre as condições do praticante budista. *Debates do Ner*. Porto Alegre: UFRGS, 2006, ano 7, n.9.
- American Psychiatric Association.** (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Aruon, Henri.** *Buddismo*. New York: Walker, 1963.
- Asmundson, G. J., Coons, M. J., Taylor, S., & Katz, J. (2002).** PTSD and the experience of pain: Research and clinical implications of shared vulnerability and mutual maintenance models. *Revue Canadienne De Psychiatrie*, 47(10), 930-937.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009).** Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855-866.
- BODISATUA:** Um olhar budista. Disponível em: <<http://bosisotua.com.br/entrevista.com>>.
- BRITY, Janildo. Busmo,** ciência e filosofia ocidental. *Bodisatua: revista de pensamento budista*. viamaçs, n.14, 2006.
- CECCARELLI, Paulo.** O sofrimento psíquico na perspectiva da psicopatologia fundamental. *Psicol. Estud.* Dezembro. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722005000300015>
- COHEN, Nissim.** *Ensinaamentos do Buda: uma antologia do Cânone Páli*. São Paulo: Devir, 2008.
- De Silva, Padmasiri;** *An Introduction to Buddhist Psychology*, 4th edition, Palgrave Macmillan, pg 3.
- GERMER. Chirstopher K, Ronald D.Siegel, Paul R.Fulton.** *Mindfilness e psicoterapia*. 2.Ed.Porto Alegre: Artmed,2016.
- GIL, A. C.** *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2002.
- Journal of consulting and clinical psychology*, 80(5), 750-765. Aronson, H. B. (2004). **Buddhist practice on Western ground:** Reconciling Eastern ideals and Western psychology. Boston: Shambhala.
- KYOKAI, Bukky Dendo,** A doutrina de Buda. 17.Ed.In:Sociedade para divulgação do busdismo, 3-14, 4-chome, Shiba Minato-ku, Tokyo, Japão,2014.

REIS. Webrst Glayser Pimenta dos. "Evidências do papel de mindfulness no aprimoramento das funções executivas". UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS PROGRAMA DE PÓSGRADUAÇÃO EM NEUROCIÊNCIAS. Belo Horizonte. 2014. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS9N4FVQ/1/monografia___webster_pimenta___completa.docx.pdf.

Wada, K., & Park, J. (2009). Integrating Buddhist psychology into grief counseling. *Death Studies*, 33, 657–683. doi:10.1080/07481180903012006

ZUNINO.Pablo Enrique Abraham. Notas sobre o budismo: história, religião e filosofia de vida. *Ensaio Filosófico*. Volume XV. Julho.2017.pg.143151. Disponível em: http://ensaiosfilosoficos.com.br/artigo15/11_ZUNINO_Ensaio_Filosoficos_Volume_XV.pdf