UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
FACULDADE DE FILOSOFIA, CIÊNCIAS E LETRAS DE RIBEIRÃO PRETO
DIALOG – LABORATÓRIO DE PESQUISA EM PRÁTICAS DIALÓGICAS E
COLABORATIVAS

VICTOR HUGO LOUREIRO TAPIAS GOMES

Sentidos sobre a participação em práticas grupais de *mindfulness*

RIBEIRÃO PRETO – SP
2020

VICTOR HUGO LOUREIRO TAPIAS GOMES

Sentidos sobre a participação em práticas grupais de *mindfulness*

Versão Original

Dissertação apresentada à Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, como parte das exigências para a obtenção do título de Mestre em Ciências.

Área de concentração: Psicologia: Processos Culturais e Subjetivação

Orientadora: Profa. Dra. Laura Vilela e Souza

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Gomes, Vitor Hugo Loureiro Tapias
Sentidos sobre a participação em práticas grupais de *mindfulness*.
Ribeirão Preto, 2010.
137 p.: il.; 30 cm

Dissertação de Mestrado, apresentada à Faculdade de Filosofia,
Ciências e Letras Ribeirão Preto/USP. Área de concentração: Psicologia:
Processos Culturais e Subjetivação
Orientadora: Souza, Laura Vilela e

1. *Mindfulness*. 2. Mindfulness Based Health Promotion. 3. Meditação.
4. Práticas Grupais.

Nome: Gomes, Victor Hugo Loureiro Tapias

Título: Sentidos sobre a participação em práticas grupais de *Mindfulness*

Dissertação apresentada à Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, como parte das exigências para a obtenção do título de Mestre em Ciências.

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof. Dr. Marcelo Marcos Piva Demarzo

Instituição: Unifesp

Julgamento: _____

Profa. Dra. Viviam Vargas de Barros

Instituição: Universidade Federal de São Paulo

Julgamento: _____

Prof. Dr. Rogério Cerávolo Calia

Instituição: Universidade de São Paulo

Julgamento: _____

RESUMO

Victor, H. L. T. G. *Sentidos sobre a participação em práticas grupais de mindfulness*. (Dissertação de Mestrado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

Diferentes pesquisas constataam a eficácia e efetividade dos treinamentos em *mindfulness* na melhora relacionada a sintomas psicopatológicos, ao aumento da criatividade e também na redução do estresse e da ansiedade. Todavia, poucos estudos investigaram o processo conversacional nas sessões grupais desses treinamentos. Portanto, o objetivo desta pesquisa foi analisar o processo grupal de um treinamento em *mindfulness*, ajudando a ciência no preenchimento desta lacuna. Dezoito estudantes de pós-graduação participaram de um programa de oito semanas de *mindfulness*, que seguiu a metodologia do *Mindfulness Based Health Promotion* (MBHP), com pequenas modificações. As sessões foram audiogravadas e os áudios foram transcritos na íntegra. Todo o material produzido foi analisado a partir da metodologia de análise de conteúdo temática e foi discutido com o apoio da literatura dos estudos de *mindfulness* e de práticas grupais. A partir desta análise, cinco temas foram reconhecidos como temas chave nas trocas entre os participantes para a construção de novas realidades, quais sejam: expectativas, acordos, feedbacks (pós prática, pós grupo e final), aceitação e descrições de si. A presente investigação realça a importância das interações grupais por meio de processos conversacionais para a construção de novos significados pessoais de realidade.

Palavras-chave: *Mindfulness*. Mindfulness Based Health Promotion. Meditação. Práticas Grupais.

ABSTRACT

Victor, H. L. T. G. *Meanings about participation in a mindfulness group of practices* (Masters dissertation). Institute of Psychology, Universidade de São Paulo, São Paulo.

Many researches confirm the effectiveness of mindfulness training in improving different aspects of life, from those related to psychopathological symptoms, to those related to the increase of creativity and also stress and anxiety reduction. However, few studies have investigated the conversational process in group sessions of these trainings. Therefore, the objective of this research is to analyze the group process of training in mindfulness, helping science to fill this gap. Eighteen graduate students participated in an eight-week mindfulness program, which followed the methodology of Mindfulness Based Health Promotion (MBHP), with minor modifications. The sessions were audio recorded and the audios were transcribed in its totality. All the material produced was analyzed using the thematic content analysis methodology and was discussed with the support of the literature on mindfulness studies and group practices. From this analysis, five themes were recognized as key themes in the exchanges between the participants for the construction of new realities, namely: expectations, agreements, feedbacks (post-practice, post-group and final), acceptance and descriptions of themselves. The present investigation highlights the importance of group interactions through conversational processes for the construction of new personal meanings of reality.

Keywords: *Mindfulness*. Mindfulness Based Health Promotion. Meditation. Group Practices.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.1 MINDFULNESS NA COMPREENSÃO CONTEMPORÂNEA.....	7
1.2 GRUPO COMO CONSTRUÇÃO SOCIAL	10
1.3 GRUPOS DE MINDFULNESS	13
2. OBJETIVO	16
3. MÉTODO	17
3.1 PARTICIPANTES E CONTEXTO DE REALIZAÇÃO DO ESTUDO	17
3.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE PRODUÇÃO DO <i>CORPUS</i> DO ESTUDO	20
3.2.1 Descrição das etapas do protocolo <i>Mindfulness Based Health Promotion</i>	21
3.2.1.1 Primeiro encontro	21
3.2.1.2 Segundo encontro	22
3.2.1.3 Terceiro Encontro	23
3.2.1.4 Quarto encontro	24
3.2.1.5 Quinto encontro	25
3.2.1.6 Sexto encontro	25
3.2.1.7 Sétimo encontro	26
3.2.1.8 Oitavo encontro.....	26
3.3 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS	27
3.4 ASPECTOS ÉTICOS	31
4. RESULTADOS	32
4.1 DESCRIÇÃO PROCESSUAL DOS ENCONTROS.....	32
4.1.1 Primeiro Encontro	32
4.1.2 Segundo Encontro	36
4.1.3 Terceiro Encontro	38
4.1.4 Quarto Encontro.....	43
4.1.5 Quinto Encontro.....	46
4.1.6 Sexto Encontro.....	50
4.1.7 Sétimo Encontro	53
4.1.8 Oitavo Encontro.....	55
4.2 DESCRIÇÃO DO CONTEÚDO GRUPAL.....	57
4.2.1 Expectativas	58
4.2.2 Acordos	60
4.2.3 Feedbacks.....	63

4.2.3.1 <i>Feedback</i> pós prática	63
4.2.3.1.1 Prática da uva passa	63
4.2.3.1.2 Prática do escaneamento corporal.....	65
4.2.3.1.3 Aterrissagem com escaneamento corporal	66
4.2.3.1.4 Prática do primeiro e do segundo sofrimento	67
4.2.3.1.5 Prática da respiração	68
4.2.3.1.6 Aterrissagem com respiração.....	69
4.2.3.1.7 Prática do “Oi, Obrigado e Tchau”	70
4.2.3.1.8 Prática caminhando lentamente	71
4.2.3.1.9 Aterrissagem com respiração, sons e pensamentos	73
4.2.3.1.10 Prática de movimentos.....	74
4.2.3.1.11 Movimentos em pares.....	75
4.2.3.1.12 Prática dos três minutos em pares.....	77
4.2.3.1.13 Prática de autocompaixão e falas sobre o sexto encontro.....	81
4.2.3.1.14 Prática da compaixão	82
4.2.3.1.15 Prática da bondade amorosa	83
4.2.3.1.16 Carta de gratidão	85
4.2.3.2 <i>Feedback</i> pós grupo	86
4.2.3.2.1 Segundo encontro	86
4.2.3.2.2 Terceiro encontro.....	87
4.2.3.2.3 Quarto encontro	89
4.2.3.2.4 Quinto encontro	90
4.2.3.2.5 Sétimo encontro	90
4.2.3.2.6 Oitavo encontro.....	92
4.2.3.3 <i>Feedback</i> final.....	93
4.2.4 Aceitação	98
4.2.5 Descrições de si	103
4.2.5.1 Valter	104
4.2.5.2 Javier.....	107
4.2.5.3 Dulce.....	108
4.2.5.4 Cibele	110
4.2.5.5 Rafaela	110
4.2.5.6 Acácia	111
4.2.5.7 Vanessa	112
4.2.5.8 Paloma	113
4.2.5.9 Cátia.....	113
4.2.5.10 Clara.....	115

4.2.5.11 Helen.....	116
4.2.5.12 Ari	116
4.2.5.13 Mel	117
4.2.5.14 Jade	118
4.2.5.15 Tales.....	119
5. DISCUSSÃO	121
5.1 EXPECTATIVAS.....	124
5.2 ACORDOS	127
5.3 <i>FEEDBACKS</i>	129
5.3.1 <i>Feedback</i> Pós Prática	129
5.3.2 <i>Feedback</i> pós grupo	134
5.3.3 <i>Feedback</i> final.....	137
5.4 ACEITAÇÃO	143
5.5 DESCRIÇÕES DE SI.....	146
REFERÊNCIAS	151
APÊNDICES	159
APÊNDICE A - FORMULÁRIO DE SAÚDE	159
APÊNDICE B - TCLE.....	162
ANEXOS	164
ANEXO A.....	164
ANEXO B.....	165
ANEXO C.....	166

1. INTRODUÇÃO

1.1 MINDFULNESS NA COMPREENSÃO CONTEMPORÂNEA

Como apontou Zygmund Bauman, o mundo está frenético, a modernidade está líquida, as taxas de ansiedade sobem e cada vez mais pessoas estão estressadas, é “um mundo repleto de sinais confusos, propenso a mudar com rapidez e de forma imprevisível”¹ (2004). Em 2015, a previsão era de que 10% da população mundial estivesse depressiva ao início de 2016 e que 50% dessas pessoas sofressem com recaídas contínuas ao longo dos anos seguintes (Williams & Penman, 2015). A Organização Mundial da Saúde indica que em 2030 a depressão será sozinha a maior causa de perdas para a população entre todos os problemas de saúde. Há a incerteza sobre o que vem pela frente e as pessoas são entendidas como estando em modo piloto automático sem freio, sem saber o que fazer, porque fazem ou como fazem as coisas em suas vidas. Dirigimos o carro usando o celular, almoçamos assistindo à televisão, conversamos vendo fotos. Cada vez menos presentes no aqui e no agora, cada vez mais desatentos. Lotamos nossas agendas e sentimos a pressão para fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo. Essa é a realidade encontrada no chamado mundo pós-moderno ocidental (Bauman, 2004) ou modernidade tardia (Giddens, 1991), nome este que considera que ainda não ultrapassamos os dilemas da modernidade para dizermos-nos em um período posterior a ela. É neste contexto caótico e de complexidade que o conceito de *mindfulness* emerge e se insere em nossa sociedade.

Mindfulness é uma palavra que traz junto a ela uma gama de compreensões, dentre as quais temos o conceito de meditação de atenção plena (Williams & Penman, 2015), o “simples ato de perceber as coisas de forma ativa” (wnycorg/story/ellen-langer-science-of-mindfulness-and-remix/, 12/02/2020), além de também ser utilizada como uma técnica terapêutica com indivíduos ou grupos (Kocovski, Fleming & Rector, 2009; Mardula & Larkin, 2014) com diferentes populações, de executivos à professores universitários, de pessoas com transtornos de ansiedade à pessoas que faziam o uso abusivo de substâncias psicoativas (Marturano, 2017; Barros, 2013). As matrizes do desenvolvimento do conceito de *mindfulness* moderno surgem do *zen-budismo* (afastando-se das tradições religiosas, o zen-budismo implica em práticas meditativas de autoconhecimento e exercícios de compaixão), do *vipassana* (a técnica utilizada por Buda para se obter a percepção do apego e da aversão) e dos ensinamentos de *Krishnamurti*

¹ Trecho extraído de: Campos. E. Narrativas do insólito: passagens e paragens (2008) – capítulo A barbárie: uma reflexão do insólito na contemporaneidade (Bauman, 2002, p. 142).

(indiano que aponta a não existência de nenhum guru a não ser a própria experiência), além da influência das práticas tradicionais de yoga, principalmente em seu protocolo original, *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR).

Este é o protocolo que foi desenvolvido por um microbiologista norte-americano, professor da escola de medicina de Massachussets, chamado Jon Kabat-Zinn, considerado o compilador do *mindfulness* contemporâneo em seu formato acadêmico e laico, e que tem sido uma das ferramentas mais utilizadas pelos profissionais ocidentais para trazer a atenção das pessoas para o momento presente (Kabat-Zinn, 2012). *Mindfulness* simboliza, segundo esse autor, a capacidade de se estar atento, de forma intencional, no momento presente, com curiosidade e aceitação, sendo que essa habilidade, obviamente, pode ser treinada. O treinamento é baseado em um protocolo de oito semanas, realizado em grupos principalmente, que visa a saída do ser humano do piloto automático e a volta da atenção ao que está acontecendo agora, com a identificação das sensações corpóreas e a desidentificação do ser em relação aos próprios pensamentos (Kabat-Zinn, 1990).

Esse trabalho é feito por meio do ensinamento de várias técnicas utilizadas para trazer a atenção para o momento presente, pela chamada “âncora meditativa” (ponto de atenção que podemos retornar quando nossa mente se perde em pensamentos, como por exemplo o corpo ou a respiração), inspiradas em métodos de origem budista. Essas técnicas sempre envolvem algo que acompanha o ser humano em seu dia-dia e em estado natural, como a respiração, o corpo e até mesmo os próprios pensamentos, permitindo com que esta âncora esteja disponível vinte quatro horas por dia. O objetivo final da incorporação destas práticas no cotidiano das pessoas, em linhas gerais, é, além de exercitar a capacidade de manter a atenção no momento presente, permitir o aprimoramento das relações interpessoais e a melhoria da qualidade de vida do ser humano como um todo, desde aspectos fisiológicos até comportamentais (Cebolla i Marti, García-Campayo, & Demarzo, 2016). Em uma pesquisa realizada com 2.250 adultos que tinha como objetivo testar o tempo em que a atenção de uma pessoa permanece no momento presente durante o dia e sua relação com as percepções pessoais de felicidade, revelou que em 46,9% do tempo a mente humana está em estado de divagação, ou seja, enquanto a pessoa está fazendo efetivamente uma coisa, a mente dela está prestando atenção em outra (Killingsworth, 2010). Além disso, percebeu-se, na mesma pesquisa, que quanto mais presente uma pessoa se encontra, maior é a descrição dela de sensação de felicidade e satisfação com a vida.

Diferentes pesquisas vêm sendo realizadas para se constatar a eficácia e efetividade dos treinamentos em *mindfulness* (Shapiro, Brown, & Astin, 2008; Brown e Ryan, 2003; Hülshager, Alberts, Feinholdt, & Lang, 2013). Nelas são utilizadas como métodos de

investigação desde ressonâncias magnéticas que identificam as mudanças cerebrais ao longo do tempo - tendo já a comprovação do crescimento da massa cinzenta do córtex pré-frontal (Lazar et al., 2005), até o preenchimento de formulários desenvolvidos especificamente para esta análise, como é o caso do MAAS (*Mindfulness Attention Awareness Scale*) (Brown & Ryan, 2003) e do FFMQ (*Five Facets Mindfulness Questionnaire*) (Baer et al., 2006). Com a expansão das práticas de *mindfulness* no contexto grupal, as terapias baseadas no treinamento de *mindfulness* também começaram a emergir em múltiplos contextos, visando desde a diminuição de estresse até prevenção de recaídas no uso de substância psicoativas.

Com isso, as técnicas de *mindfulness* têm sido utilizadas cada vez mais no contexto da Psicologia, com seus métodos sendo incorporados por diversos psicoterapeutas, incluindo a criação de vertentes terapêuticas específicas que se atrelam as práticas e seus princípios, como é o caso da ACT (terapias de aceitação e compromisso, Hayes, Stroschal & Wilson, 1999 citado por Demarzo, 2015) e do MBCT (terapia cognitiva baseada em *mindfulness*, Williams & Penman, 2015). A terapia de aceitação e compromisso é considerada uma intervenção baseada na terapia comportamental e mescla a utilização de técnicas de *mindfulness* e suas relações com os compromissos e valores de cada pessoa, visando a melhora da flexibilidade psicológica frente ao enfrentamento de eventos mentais (Marti, Garcia-Campayo & Demarzo, 2016). Já a terapia cognitiva baseada em *mindfulness* é um protocolo variado do protocolo padrão criado por Kabat-Zinn, sendo trabalhada, em geral, com o intuito de prevenir recaídas de casos de depressão (Williams & Penman, 2015).

Este é um protocolo de grande efetividade e eficácia no que se propõe, como podemos ver nos resultados dessas intervenções de terapia cognitiva baseada em *mindfulness* em uma meta-análise (Kuyken, Warrar, & Taylor, 2016) que conta com 1258 (mil duzentos e cinquenta e oito) pacientes e indica a redução significativa do risco de recaídas em casos de depressão, em um acompanhamento feito ao longo de 60 (sessenta) semanas de estudo. Outros estudos referentes à *Terapia de Aceitação e Compromisso* também indicam que a efetividade do tratamento parece ter eficácia similar aos tratamentos padrão, como a terapia cognitivo comportamental padrão (Powers, Vörding & Emmelkamp, 2009), o que consolida este tipo de abordagem (Veehof, Oskam, Schreurs & Bohlmeijer, 2011).

Apesar de já ser possível ver o trabalho com as técnicas de *mindfulness* se expandindo para os trabalhos individuais, como acontece com a terapia de aceitação e compromisso, neste estudo darei foco especial para o contexto do programa de *mindfulness* grupal, visto que irei investigar as relações conversacionais dos participantes e suas construções de realidade a partir dos estudos da vertente filosófica do construcionismo social.

1.2 GRUPO COMO CONSTRUÇÃO SOCIAL

As técnicas de *mindfulness* são desenvolvidas geralmente em grupo, aspirando o compartilhamento das experiências e a construção da realidade de uma forma relacional, criada e co-criada (Demarzo & García-Campayo, 2015). Neste estudo, grupo é compreendido como construção social, a partir da perspectiva filosófica construcionista social.

As ideias centrais construcionistas sociais são: a especificidade cultural e histórica das formas de conhecermos o mundo; a primazia dos relacionamentos na produção e sustentação do conhecimento; a interligação entre conhecimento e ação e a valorização de uma postura crítica e reflexiva (Gergen & Gergen, 1984).

A especificidade cultural e histórica de compreensão do mundo aborda as escolhas dentro do campo das possibilidades, isto é, cada ser humano se encontra restrito ao mundo que conhece, tanto em seu âmbito cultural, como em seu contexto histórico, o que reverbera em suas escolhas linguísticas para retratar o que se pode observar no mundo. Isto significa que a escolha das palavras para representar o que se observa nada mais é do que uma construção contínua do que está acontecendo e não o acontecimento em si. Em termos práticos, a linguagem influencia diretamente, junto as possibilidades de escolha circunscritas pelos contextos históricos e culturais, na construção da realidade e a realidade nada mais seria do que essa construção de momento a momento e não uma realidade nua e crua per se (Rasera, 2004).

Realidade esta que pode ser interpretada com base nos tempos de vida, que seriam o tempo longo, o tempo vivido e o tempo curto. O tempo longo é aquele que retrata a história do local em que a pessoa se encontra inserida que influencia na forma das pessoas se comunicarem, estando relacionada à uma não-escolha da pessoa, ou seja, a pessoa não escolhe onde nasce e este tempo longo envolve este contexto mais amplo, histórico cultural. Já o tempo vivido é aquele no qual a pessoa está inserida não por opção, mas devido à localidade em que nasceu, ou seja, uma pessoa que nasceu e mora no Brasil, país em que questões de segurança pessoal são consideradas problemáticas há muitos anos (Bezerra & Kovac, 2020) terá um diferente tempo vivido de uma pessoa que nasceu e mora na região do norte europeu, em que a questão de segurança pessoal não é normalmente algo que impacta a vida dos seres humanos. O tempo vivido está relacionado às estruturas sociais na qual a pessoa está inserida. Por sua vez, o tempo curto é aquele que se refere à uma microanálise do processo, que se dá momento a momento devido às interações nas quais as pessoas se colocam. Mesmo enxergando as limitações do ambiente, temos no tempo curto maiores possibilidades de escolhas das pessoas, como com quem se relacionar, onde morar, ir ou não ir ao grupo de *mindfulness* (Spink, 2010).

E dessa forma compreende-se então que o que é trabalhado e pesquisado em um grupo específico não retrata uma verdade universal, mas se apresenta como uma construção de realidade que se limita à um determinado tipo de contexto. Posição esta que assumirei a partir deste momento, de que realizo um trabalho que permeia o campo da linguagem e que dessa forma irá trabalhar um contexto específico grupal, que é o de um programa de oito semanas de *mindfulness*, com um protocolo particular e com um público definido, que produz relacionamentos interpessoais específicos.

Já no que remete a primazia dos relacionamentos humanos na produção e sustentação do conhecimento, Gergen (1999) afirma:

A mente individual (pensamento, experiência) não dá origem ao significado, cria a linguagem ou descobre a natureza do mundo. Os significados nascem da coordenação entre as pessoas - acordos, negociações, afirmações. Deste ponto de vista, o relacionamento antecede tudo o que é inteligível.

Temos claro neste trecho que o relacionamento antecede até mesmo a linguagem e que a compreensão dos significados permeia os relacionamentos. Desta forma, para que exista conhecimento e este possa ser produzido, é condição *sine qua non* que os relacionamentos tenham pré-existido. Sem relacionamentos, não há linguagem, sem linguagem não se produz conhecimento (Spink & Frezza, 2013).

Na sequência dessa concepção, acredita-se que existe uma interligação direta entre o conhecimento e a ação, ou seja, as formas como descrevemos o mundo implicam em diferentes ações que serão tomadas no dia a dia. Dentro de um grupo de *mindfulness*, por exemplo, as formas como as pessoas descrevem os impactos da prática podem colaborar para um maior ou menor engajamento dos outros participantes. Se eu descrevo a prática como algo que cumpriu com a expectativa que eu tinha, a tendência é que minha ação seja voltada para realizar a prática com mais frequência.

A valorização de uma postura crítica e reflexiva visa alinhar-se ao sentido de que existem múltiplas descrições de uma única situação e que essa postura nos impede de cairmos nas armadilhas do óbvio. Este conjunto de ideias centrais reproduzem uma série de implicações, das quais duas merecem especial destaque, quais sejam, o foco nas interações e nas práticas sociais e o foco no processo.

A primeira é a compreensão de que a ciência construcionista advém do relacionamento que acontece entre as pessoas, nas negociações que definem a cada instante como se compreende a existência do mundo e que, dessa forma, estudar o grupo é estudar as interações

e os relacionamentos que se dão entre as pessoas (Gergen, 1997). A segunda é uma consequência da primeira, visto que a pesquisa construcionista não descreve como as coisas são *per se*, mas como elas acontecem dentro do processo, de maneira fluída e não estável. E a riqueza de todo este processo está na compreensão de que as ideias se interligam a partir do momento que compreendemos que só existe realidade a partir da ação conjunta - interação entre as pessoas -, da coordenação de atividades nas interações pessoais, visto que se existe uma expressão e não há uma coordenação interativa, seja esta por meio linguístico ou não, os enunciados se reduzem a algo sem sentido, que deixa de construir realidade (McNamee, 2014). Desta forma, compreende-se que todo o processo está interconectado com a construção contínua de realidade, que pode ser entendida como linguagem compreendida no campo interacional que vem a se expressar em ação.

Anderson (1997, citado por Rasera, 2004) compreende a conversação como um processo multifacetado. Isso significa que a conversação não tem uma única e simples definição, mas se compõe por um conjunto de ideias que não a delimitam no tempo e no espaço, ou seja, a conversação pode, e provavelmente tem, mais aspectos que podem compô-la. Os cinco referenciais básicos das conversações, segundo a autora, são: a) a sua construção a partir dos referenciais trazidos por seus participantes; b) sua inserção em um contexto; c) sua existência em um fluxo de conversações passadas, presentes e futuras; d) seu caráter intencional, para o qual todos os participantes contribuem; e) sua dupla perspectiva interna-externa, na qual cada conversação falada envolve uma conversação silenciosa.

Entender o grupo como construção social implica a compreensão de que o “grupo não existe independente das formas de dizê-lo” (Rasera, 2004, p. 65). Ou seja, o grupo não é tomado como um objeto fixo da realidade, que acontece da mesma forma, ao mesmo tempo, em inúmeras localidades diferentes e, sim uma construção contextual derivada das ações e relações que acontecem no mesmo. Essa compreensão acontece a partir do entendimento de que o grupo ganha diferentes sentidos de acordo com as pessoas, a situação, o local e o momento histórico e cultural em que se encontra inserido, como mencionei nos tempos de vida.

O grupo como construção social direciona a atenção para o processo de linguagem e leva o foco do terapeuta/instrutor para a criação das condições conversacionais mais favoráveis ao desenvolvimento dos processos comunicativos interacionais, que constroem a realidade e suas ações (Rasera, 2004). As produções de sentidos que acontecem nos grupos, em geral, são delimitadas pelos próprios acordos que os grupos seguem, e no caso de *mindfulness* já são de certa forma delimitadas também pelos próprios protocolos utilizados. As próprias práticas também se constituem como norteadoras e ao mesmo tempo limitantes das construções de

realidade.

A conversação grupal acaba por promover uma ampliação de vocabulários dos participantes presentes, que podem ressignificar os problemas por eles encontrados, o que faria com que o próprio grupo criasse condições dialógicas para as situações presentes. Assim, é importante perceber que a esfera da mudança se encontra no campo microsocial (tempo curto), isto é, existe uma constante negociação de realidade que permite com que o participante possa criar novos recursos devido as compreensões e falas dos outros participantes do grupo (Spink, 2010).

Nas palavras de Raseria (2004) “não busco neste trabalho descrições universais sobre o fenômeno grupo. Não se trata, pois, de descrever as características fundamentais do funcionamento do grupo como se o grupo terapêutico existisse independente da perspectiva adotada por aqueles que dele participam (p. 3).” Entendo assim que não irei, de forma alguma, descrever as características do que acontece em qualquer grupo, seja de *mindfulness* ou não, mas que procurarei descrever quais são as qualidades apresentadas no grupo a partir da prática discursiva, com uma constante negociação de sentidos.

1.3 GRUPOS DE MINDFULNESS

Poucos estudos investigaram o processo conversacional nas sessões grupais de treinamentos de *mindfulness*, quando comparados ao número de estudos publicados sobre o tema anualmente, e alguns deles serão apresentados na etapa de discussão.

Os instrutores das intervenções baseadas em *mindfulness* seguem um texto diretriz, denominado de *Mindfulness-Based Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC)*, um texto criado colaborativamente que permite uma avaliação mais precisa das qualidades do instrutor, dentre os quais se encontram as habilidades de relacionamento (Crane et al., 2012)

O texto traz cinco principais características relacionais de um instrutor, as quais são: autenticidade e potência, conexão e aceitação, compaixão e calor, curiosidade e respeito e mutualidade. Isso significa que um instrutor avançado possui a capacidade de abrir espaço para conversações dialógicas no grupo, com uma investigação compartilhada, em que “as pessoas conversam umas com as outras, mais do que uma para as outras” (Anderson, 1997, p. 112 citado em Raseria, 2004, p. 48).

O instrutor de *mindfulness* precisa ser um facilitador do processo grupal, se posicionando de forma igualitária e não hierárquica em relação aos outros participantes do sistema, permitindo assim que o conhecimento seja construído de forma colaborativa, sem

necessidades de correções ou aperfeiçoamento das falas dos membros sobre os relatos que trazem, ou seja, não é preciso ajustes e consertos, pois em uma relação horizontal toda e qualquer fala é o que é. O instrutor ainda precisa proporcionar a criação das melhores condições possíveis, de forma ativa, visando que todos os participantes se sintam ouvidos, respeitados e reconhecidos no ambiente.

Desta forma, o instrutor não controla o caminho exato do encontro, norteando o processo por meio das práticas e do percurso pré-estabelecido de forma multiparcial, isto é, sem colocar suas próprias concepções como o certo, mas trabalhando de acordo com todas as opiniões presentes, direcionado para deixar claro o que é *mindfulness*. E é assim que a responsabilidade de construção de realidade em um grupo acaba por também ser compartilhada, ampliando o direito de voz a todos.

O processo de conversação no grupo não fica limitada a interação participante-instrutor, por mais que assim se concentre a estrutura do diálogo, em que o instrutor pergunta e os participantes que se sentem confortáveis partilham. O processo conversacional se expande para a conversação participante-instrutor e participante-participante, em que muitas vezes o participante está respondendo ao instrutor, mas de fato dialogando com todo o grupo. Estes diálogos procuram se limitar as experiências do momento presente, das percepções de sensações e pensamentos, sem divagações às histórias dos participantes, pois este grupo não é um grupo de terapia que visa desenvolver e reconhecer padrões passados (McWilliams, 2012).

E aqui talvez possamos nos perguntar, porque há um destaque no *MBI-TAC* às características relacionais do instrutor? É preciso ressaltar a importância do programa de *mindfulness* acontecer em um contexto grupal, visto que evita-se o treinamento particular para públicos gerais, devido ao formato para o qual os protocolos foram criados, mesmo que ainda falem pesquisas que indiquem os impactos deste formato de trabalho (Cormack, Jones, Maltby et al., 2017).

Isto demonstra que as intervenções de *mindfulness* já valorizam as trocas conversacionais entre os participantes, entendendo estas como um potencializador da compreensão do momento presente, junto à humanidade compartilhada (Neff, 2011). Estes aspectos se juntam à criação de uma rede que favorece ao suporte social e possibilita com que os próprios participantes colaborem entre si para construção de novas realidades mais saudáveis e que condizem com as necessidades de cada participante, sendo o grupo um espaço de cuidado e segurança (Merlin et al., 2018), (Allen, Bromley, Kuyken, & Sonnenberg, 2009).

E é neste contexto que as práticas grupais de *mindfulness* dialogam de forma constante com a perspectiva construcionista social, visto que acredita-se que a experiência de *mindfulness*

busca trazer a consciência para o momento presente e que este é o único momento em que temos a realidade existindo e o único momento com a qual podemos fazer algo (Kabat-Zinn, 2017), aspecto trazido pelo construcionismo na ideia de que no grupo e em suas interações é onde encontramos o espaço para que se de as construções conversacionais que são produzidas nas relações entre as pessoas e, que é nelas, no momento presente, em que a realidade pode ser construída e reconstruída (Rasera & Japur, 2016).

2. OBJETIVO

Compreender os sentidos sobre a participação em um grupo de *mindfulness*.

3. MÉTODO

Trata-se de um estudo exploratório-descritivo, transversal, com enfoque qualitativo, conduzido em condições naturalísticas. Sustentado pelo enfoque das pesquisas qualitativas que incluem o lugar do pesquisador na produção do material, escrevo esta dissertação em primeira pessoa do singular e busco detalhar meu papel na construção do processo grupal, como instrutor, e, portanto, nos dados aqui analisados. Durante a descrição dos encontros, em muitos momentos utilizarei a primeira pessoa do plural, em dois casos diferentes: 1) quando englobo em minha fala os participantes, ou seja, sempre que você, leitor, ler uma conjugação verbal na primeira pessoa do plural, considere que estou incluindo os participantes em minha fala e 2) quando englobo você em minha fala, sendo que isto acontecerá nos momentos em que estarei descrevendo os resultados e apresentarei trechos das falas dos participantes.

3.1 PARTICIPANTES E CONTEXTO DE REALIZAÇÃO DO ESTUDO

O número de participantes foi definido a partir da própria metodologia das práticas de *mindfulness*, indicado pelo protocolo do MBHP, que visa a interação de grupo para a constante construção de sentidos, com a construção da confiança entre as pessoas presentes, ou seja, é preciso se ter um grupo que varie entre um mínimo e máximo de participantes para que se possa constituir um grupo com diferentes conversações. Os números mínimo e máximo designados para a construção deste grupo são entre 6 (seis participantes) e 20 (vinte participantes) e todos os participantes eram maiores de 18 anos, indicações estas dadas para a aplicação deste protocolo, em treinamento de formação de instrutores, pelo Mente Aberta, da Universidade Federal de São Paulo.

Seguindo ainda a metodologia dos grupos de *mindfulness* deste protocolo específico, a pesquisa foi realizada somente com pessoas que não se encontravam em nenhum quadro clínico em fase aguda, como crises de pânico, crises de ansiedade, depressão, dores crônicas, fibromialgia, entre outros. Antes do início do curso, um formulário com perguntas (Apêndice A) que investigam as condições de saúde de cada participante foi entregue aos mesmos, para preenchimento, garantindo que o instrutor iria trabalhar somente com o público no qual é competente para atender. Caso algum dos participantes estivesse sob algum tipo de tratamento e vivesse em um momento de crise, ele(a) seria convidado(a) a participar do grupo em um momento futuro, quando se encontrasse em fase mais estável do tratamento, para garantirmos a saúde mental de todos os participantes. O grupo contou com uma estagiária do último ano do

curso de graduação em Psicologia, para acompanhar o grupo para acolher algum participante que por ventura pudesse vir a vivenciar alguma emoção mais forte.

Considerando-se os altos índices de adoecimento e de pressão que o público pós graduando vivência, com altos índices de sofrimento mental (Louzada & Silva Filho, 2005), além da facilidade de acesso ao mesmo público por parte do pesquisador, selecionamos este perfil de participantes como público alvo para essa pesquisa. Com a seleção do público pudemos manter um processo mais coeso e com uma linguagem de certa forma parelha entre o grupo e o instrutor, que assume a mesma posição de pós graduando, o que é importante para a facilitação de uma coesão de grupo (Lima & Oliveira, 2015) . Não havia nenhum tipo de pré-requisito específico para participar do grupo, sem a necessidade de conhecimento prévio de *mindfulness*. Os critérios de exclusão envolvem, então, dois pontos: não ser pós graduando e/ou estar vivenciando pico de crise de ansiedade, estresse e/ou depressão. Os interessados que estivessem dentro de um dos dois critérios mencionados acima não fariam parte desta pesquisa.

Nas tabelas a seguir segue breve descrição dos participantes e suas respectivas presenças em cada um dos encontros, sendo que X indica presença e 0 indica que o participante não compareceu ao encontro, sendo que tivemos 18 participantes iniciando o programa, que preenchiam os requisitos de ser estudante de pós graduação e não estar vivenciando uma crise:

Quadro 01 - Experiência prévia dos participantes com *mindfulness* e/ou práticas meditativas

Participantes	Descrição
Cibele	Doutoranda, que tem conhecimento prévio de yoga, mas não teve contato prévio com <i>mindfulness</i>
Paloma	Doutoranda, ex-praticante de yoga, com amigos que têm ou tiveram contato com <i>mindfulness</i>
Clara	Mestranda que já fez o programa de 8 semanas de <i>mindfulness</i> em outra oportunidade
Acácia	Mestranda que tem contato com <i>mindfulness</i> apesar de nunca ter realizado o programa
Catia	Mestranda que já teve contato com a prática pelo namorado, que já fez o programa
Vanessa	Mestranda que já fez o programa no formato semi-intensivo
Dulce	Doutoranda que já foi em palestras sobre o tema e faz práticas de meditações diárias
Rafaela	Mestranda que já iniciou um programa de <i>mindfulness</i> , mas não o terminou.

Continua...

Continuação...

Abel	Doutorando com pouco contato prévio com <i>mindfulness</i>
Helen	Mestranda com pouco contato prévio com <i>mindfulness</i>
Javier	Mestrando sem contato prévio com <i>mindfulness</i>
Valter	Mestrando sem contato prévio com <i>mindfulness</i>
Ari	Mestranda que já realizou o programa de <i>mindfulness</i> de 8 semanas
Celso	Mestrando com pouco contato prévio com <i>mindfulness</i>
Tales	Doutorando que, não informou se já teve contato prévio com a prática
Lisandro	Mestrando que teve pouco contato prévio com <i>mindfulness</i>
Jade	Mestranda que teve pouco contato prévio com <i>mindfulness</i>
Mel	Doutoranda que não informou se já teve contato prévio com <i>mindfulness</i>

Quadro 02 - Lista de presença dos participantes por encontro

Participante	01	02	03	04	05	06	07	08
Cibele	X	X	X	X	X	X	X	X
Paloma	X	X	X	X	X	X	X	0
Clara	X	X	X	X	X	X	X	X
Acácia	X	X	X	X	X	0	X	X
Catia	X	0	0	X	X	X	X	X
Vanessa	X	X	X	X	X	X	X	0
Dulce	X	0	X	X	X	X	X	X
Rafaela	X	X	0	X	0	X	X	0
Abel	X	X	X	0	0	0	0	0
Helen	X	X	X	X	X	X	X	0
Javier	X	X	X	0	X	X	X	X
Valter	X	X	X	X	X	X	0	X
Ari	X	X	X	X	0	0	X	X
Celso	X	0	0	0	0	0	0	0
Tales	X	X	X	X	X	X	0	X
Lisandro	0	X	0	0	0	0	0	0
Jade	0	X	0	X	0	X	X	0
Mel	X	X	X	X	X	X	X	X

As sessões grupais do curso de *mindfulness* ocorreram em uma sala da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, das 10h00 às 12h00, às terças-feiras, se iniciando no dia 02 de outubro de 2018 e terminando no dia 20 de novembro de 2018, totalizando 8 encontros (Anexo A). Os encontros foram coordenados por mim, pesquisador responsável, sendo eu também instrutor de *mindfulness*.

A frequência de participação nos grupos foi utilizada como parte de compreensão do processo, como é possível perceber na etapa de descrição dos resultados e na discussão e aqueles participantes que não compareceram em pelo menos metade do programa ou menos não tiveram a temática “descrição de si” analisadas.

3.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE PRODUÇÃO DO *CORPUS* DO ESTUDO

Para se construir o grupo que seria pesquisado, em um primeiro momento, entrei em contato com pessoas chave que poderiam espalhar a disponibilidade de vagas para aqueles que quisessem participar da pesquisa, participando do grupo de *mindfulness*, e que se encaixavam nos critérios que estávamos buscando. Após esta primeira etapa, como ainda restavam vagas para serem preenchidas, decidi utilizar minha rede pessoal de forma mais ampla, postando e divulgando a possibilidade nas minhas próprias redes sociais. Os interessados fizeram uma pré-inscrição, em que informavam seu nome, seu telefone, seu e-mail, se eram estudantes de pós graduação ou não. Aqueles que não eram estudantes da pós graduação foram contatados e informados que não preenchiam os requisitos pré-estabelecidos para a pesquisa e aqueles que se encaixavam no perfil foram contatados para uma explicação mais direta sobre dia, horário e próximas etapas para a inscrição no programa.

Chegamos ao número de 19 (dezenove) interessados em participar do curso então pelo método bola de neve (Biernacki & Waldorf, 1981), ou seja, pessoas que ficavam sabendo do curso e se interessavam ou que conheciam pessoas que se interessavam pelo assunto e chamavam outras pessoas interessadas. Iniciamos o programa com as 19 (dezenove) pessoas interessadas que eram pós-graduandas. Uma participante não preencheu a ficha de saúde e compareceu no primeiro encontro mesmo assim. Neste momento, ela foi informada de que precisaria preencher o formulário de saúde (apêndice A) para participar do grupo e uma conversa informal foi realizada com a participante para saber se ela preenchia os pré-requisitos de saúde e, após este diálogo, foi permitido com que a participante participasse do primeiro encontro com a condição de que para continuar a vir nos encontros do grupo, que ela precisaria

preencher o formulário. A participante fez o primeiro encontro e decidiu desistir do grupo por informar que o formato das interações não a agradava. Ficando então o grupo com os 18 (dezoito) participantes iniciais.

Cinco dias antes do início do curso foi criado um grupo no *whatsapp* para facilitar a comunicação entre o pesquisador e os participantes e dos participantes entre si. Neste grupo não foi estimulada nenhuma grande interação entre os participantes, mas foram colocadas as especificidades do programa, como a indicação da sala e do caminho a se percorrer para chegar até a mesma, além de ser reforçado o preenchimento do formulário de saúde e o pedido de pontualidade.

Para estruturação dos encontros segui a metodologia do treinamento em *mindfulness* proposta pelo programa *Mindfulness Based Health Promotion* (MBHP), da UNIFESP, criada por pesquisadores do Centro Mente Aberta da Universidade Federal Paulista (UNIFESP), inspirado na metodologia apresentada por Jon Kabat-Zinn. A metodologia se desenvolve em 8 (oito) encontros de 2 (duas) horas e 15 (quinze) minutos cada.

3.2.1 Descrição das etapas do protocolo *Mindfulness Based Health Promotion*

Nesta etapa, cada um dos encontros do protocolo utilizado nesta pesquisa será descrito de forma pormenorizada, para que durante a apresentação dos resultados o leitor possa compreender o contexto de fala dos participantes com maior clareza. É importante destacar que busquei aqui detalhar tudo o que acontece e é recomendado neste protocolo.

3.2.1.1 Primeiro encontro

O primeiro encontro acontece, em muitos casos, após os participantes já terem passado por uma breve palestra introdutória sobre o que é *mindfulness*. Este primeiro encontro é denominado “O que é *mindfulness*: saindo do piloto automático”. Ele se inicia, como em todos os outros encontros, com o que é chamado de “aterriagem” ou “*check in*”, ou seja, uma breve prática feita para permitir que os participantes possam se conectar com o que está ali presente. Normalmente, esta é uma prática curta que tem em torno de 10 a 15 minutos de duração. Na sequência, acontece uma breve apresentação de cada um dos participantes, assim como do instrutor(a), em que são expostas as motivações para o curso, assim como quais as expectativas de cada um sobre o programa. Em seguida, estabelece-se o pacto daquele grupo a partir da pergunta “quais são as atitudes que você gostaria de cultivar ao longo dessas 8 semanas para

aproveitar da melhor forma o seu tempo e o tempo dos seus colegas aqui?”. Em geral, termos como respeito, confidencialidade, atenção e compaixão surgem em todos os grupos, sendo o instrutor responsável por informar ao grupo, neste momento, que não se trata de um grupo de psicoterapia, visando, então, que o participante, ao expor os sentimentos e sensações daquela prática, fale sempre sobre o momento presente, evitando aconselhamento e dicas aos colegas.

Após estabelecidos os acordos prévios, iniciam-se, pois, as práticas em si. Na primeira sessão acontece a dinâmica da “uva passa” e a prática de escaneamento corporal ou “*body scan*” que em linhas gerais consistem em trazer a percepção e atenção às partes do corpo. Entre as duas atividades, discute-se sobre a experiência e uma conversa sobre o que é *mindfulness* a partir da situação vivenciada. A partir da prática de escaneamento corporal todas as atividades (em todos os encontros) são seguidas de discussões a partir do modelo chamado “*inquiry*”, que aborda a percepção e investigação do participante e do instrutor, por meio de perguntas, passando por três etapas: experiência diretamente vivida; formas sobre como o participante se relacionou com as experiências que emergiram durante a prática; percepção de existência ou não de algum padrão dessa forma de se relacionar com a vida em seu dia-dia. Assim, após toda prática há espaço de fala e compartilhamento da situação vivida. Esses momentos de depoimentos e trocas serão objeto deste estudo. Ao final do primeiro encontro, o instrutor sugere algumas atividades para casa, que também estarão relacionadas às primeiras práticas: por exemplo, uma garfada consciente e curiosa por dia; a prática do escaneamento corporal 6 vezes na semana, com ou sem áudio de instrução; exercício dos 9 pontos (um exercício que procura trazer lucidez para como estamos no automatismo da vida) (Anexo B); diário de práticas (com comentários sobre sensações e sentimentos experienciados nas atividades realizadas em casa) (Anexo C), em que os participantes podem relatar suas práticas de *mindfulness* realizadas dia após dia.

Em todos os encontros, acontece o fechamento do dia com uma prática de “*check out*”, ou seja, uma breve prática que busca identificar como o participante se encontra naquele momento.

3.2.1.2 Segundo encontro

O segundo encontro do processo de *mindfulness* deste protocolo específico é denominado, por sua vez, de “*mindfulness* na respiração” e se inicia com uma breve prática de escaneamento corporal seguido de uma discussão da prática e uma conversa sobre os acontecimentos da semana, junto com a resolução do exercício dos 9 pontos. Neste momento, o instrutor deve abordar os 5 principais desafios encontrados nas práticas meditativas de atenção

plena: sonolência, expectativa, aversão, dúvida e inquietação. Na sequência, acontece a “dinâmica do primeiro e segundo sofrimento”. Este é um exercício que visa trazer lucidez para o empilhamento de emoções e de pensamentos que acontecem com as atividades do dia a dia. Após a dinâmica, instruções são dadas sobre questões gerais e também referentes à postura. Em seguida, tem-se uma das práticas que dão sustentação para todo o restante do curso, que é a prática da respiração.

Nesta etapa, faz-se primeiro uma abordagem didática e em seguida uma prática de atenção plena na respiração. Por fim, os participantes compartilham suas experiências e os questionamentos acontecem no formato do “*inquiry*”, explanado anteriormente e as sugestões para casa são apresentadas, com a proposta de inserir a prática da atenção plena na respiração por, ao menos, 5 minutos ao dia, com a manutenção da prática de escaneamento corporal em outros dias na semana, com a alternância entre as práticas. Além disso, os participantes são convidados a inserir outra prática informal, com a escovação de dentes com a mão contrária e o preenchimento do diário de eventos prazerosos, sendo que estas práticas podem ser cumulativas ou não com as da semana anterior, de acordo com as vontades do participante.

O diário de eventos prazerosos conta com cinco perguntas chave, que estarão presentes também no diário de eventos não prazerosos e no diário de comunicações desafiadoras, que se encontrarão nos dois encontros a seguir, respectivamente. As cinco questões presentes, são: Qual foi o evento (descreva-o)?; Quão consciente você estava enquanto o evento estava acontecendo?; Como seu corpo se sentiu, em detalhes, durante esta experiência?; Quais emoções, sentimentos, sensações e pensamentos acompanharam este evento?; Quais pensamentos estão em sua mente agora, enquanto descreve o ocorrido? Após o convite para as práticas da semana, a sessão se encerra com um “check out”, como em todas as sessões e uma curta meditação, que traz a percepção para o momento presente.

3.2.1.3 Terceiro Encontro

O terceiro encontro é denominado “*mindfulness* na vida diária” e se inicia com um *check in* com atenção plena na respiração, seguido de *inquiry* e uma revisão da semana. Na sequência, é introduzida a dinâmica do “oi - obrigado - tchau” que instrui o participante a lidar de certa forma com os pensamentos, da forma recomendada pelas práticas de *mindfulness*. Essa dinâmica é realizada em grupos de três participantes, sendo que nela um participante estará meditando enquanto os outros dois participantes trabalharão como se fossem os pensamentos do meditador.

Após a devida discussão e *inquiry*, a prática da caminhada com atenção plena é introduzida. Uma prática que visa trazer atenção total a âncora dos pés. A chamada âncora meditativa é o ponto para o qual o praticante leva sua atenção, ou seja, quando se faz uma prática de respiração, a âncora é a própria respiração, ou quando se faz um escaneamento corporal, a âncora é o próprio corpo, como já explicado anteriormente. Como em todas as práticas, após se fazer a caminhada com atenção plena, acontece a discussão sobre a prática.

As sugestões para casa são inseridas, com o aumento da prática de atenção plena na respiração para 10 minutos, manutenção do escaneamento corporal, introdução da prática da caminhada por 3 vezes na semana, que pode ser um preparatório para as outras práticas ou se tornar a prática principal do dia, preenchimento do diário de eventos não prazerosos e a introdução da prática informal com atenção plena na caminhada ao longo do dia, sendo que as práticas de meditação são convidadas a serem alternadas, isto é, realizar uma das práticas por dia, ficando a critério do participante se ele quiser praticar mais de uma no mesmo dia. Após isso, como em todos os encontros, o *check out* é feito, finalizando a sessão.

3.2.1.4 Quarto encontro

O quarto encontro é denominado “estendendo as habilidades de *mindfulness* para situações desafiadoras”. O *check in* dessa vez é feito com a prática da “respiração, sons e pensamentos”, que introduz dois novos elementos à prática meditativa, a percepção dos sons e também dos pensamentos. Em seguida, acontece a discussão sobre a prática e a revisão da semana. Neste encontro, ao invés de se realizar uma dinâmica, como a da “uva passa”, do “primeiro e segundo sofrimento” ou do “oi, obrigado e tchau”, tem-se a introdução de uma discussão teórica, com a apresentação do tema “aceitação”. Primeiro, é perguntado aos participantes o que eles entendem por aceitação e, após a resposta de alguns, o tema é introduzido a partir da diferenciação do termo “resignação” e do termo “confronto irracional”. Neste momento, discute-se também sobre o que significa ter apego ou aversão às coisas e às situações da vida e então contextualiza-se o processo junto ao termo aceitação, segundo o ponto de vista de *mindfulness* sob a ótica do instrutor que está conduzindo o programa. Na sequência, a prática dos três minutos é apresentada e praticada. A discussão e o *inquiry* acontecem e discute-se como essa prática pode auxiliar no manejo das emoções do estresse ou de situações desafiadoras no dia a dia.

Esse encontro é um dos encontros mais densos do curso, sendo que após a prática dos 3 minutos é apresentada a prática dos movimentos com atenção plena, que é praticada e

discutida. Já as sugestões para casa, neste momento, são a prática da respiração, sons e pensamentos por 15 minutos diários, como prática alternativa e/ou complementar ao que foi trabalhado no encontros anteriores, a inserção da prática dos 3 minutos duas vezes ao dia, a manutenção do escaneamento corporal, mesclado com a prática da caminhada e dos movimentos, além do preenchimento do diário de comunicações desafiadoras. A quarta sessão então termina, como as demais, com um check out.

3.2.1.5 Quinto encontro

A quinta sessão é chamada de “*mindfulness*, aceitação e ação habilidosa” e se inicia com uma prática de movimentos com atenção plena, que pode ser feita em pares. A discussão da prática e a revisão da semana são feitas e então é introduzida a dinâmica dos 3 minutos em pares, em que os participantes se separam em duplas para falar um pouco sobre algum tema aleatório sugerido pelo instrutor(a). Os participantes são intencionalmente interrompidos aos 3 minutos, quando são convidados a trocar a pessoa que está falando. A intenção desta prática é trazer a atenção para as sensações corporais de ser interrompido ao longo de uma fala e trabalhar com isso o conceito de empatia. Após terem ambas as pessoas falado e sido interrompidas, o instrutor(a) convida os participantes a terminarem seus assuntos em mais alguns instantes e então a discussão sobre a prática se inicia.

A prática dos pensamentos então é apresentada e praticada, e algumas técnicas para lidar com os pensamentos como âncora da prática são também expostas. Segue-se com as sugestões para casa, com a mescla das práticas apresentadas até então e o convite para se chegar a 45 minutos de práticas diárias. Os participantes são também convidados a utilizar a prática dos três minutos como uma prática informal, explorando maneiras mais habilidosas de responder às situações críticas. Antes do check out, o instrutor deve avisar o grupo que a sexta sessão será feita toda em silêncio, informando os participantes que não deverá haver nenhum tipo de comunicação neste dia.

3.2.1.6 Sexto encontro

O sexto encontro acontece totalmente em silêncio. A única pessoa que irá se pronunciar neste dia será o instrutor, que conduzirá as práticas ao longo do dia. O *check in* é reflexivo e se pergunta aos participantes qual a intenção de se estar ali naquele exato momento, sem repostas verbais. As práticas acontecem na seguinte sequência: prática da respiração, sons

e pensamentos; prática da caminhada com atenção plena; prática dos movimentos com atenção plena; prática do escaneamento corporal. As sugestões para casa são de praticar 45 minutos qualquer ordem de prática, qualquer prática, além de buscar ter atenção total aos diálogos. O *check out* neste dia acontece com um convite a apreciação própria por dedicar este tempo ao contato interno.

3.2.1.7 Sétimo encontro

O sétimo encontro é o encontro de “*mindfulness* e compaixão”. Em geral, esse é considerado o encontro que fecha os conceitos de *mindfulness* e a teoria sobre tudo o que é apresentado ao grupo. Este dia se inicia com o convite para que todos troquem de local na sala e o *check in* acontece com algumas perguntas reflexivas, tais como: Como foi trocar de lugar? Quais são seus automatismos? Uma discussão sobre a prática, revisão da semana e revisão do encontro anterior, então, acontecem.

A seguir inicia-se uma prática de autocompaixão e depois, além de se realizar um *inquiry*, se faz uma discussão sobre o que é compaixão. Após todos os participantes que se sentiram à vontade falarem sobre o que entendem por compaixão, o instrutor(a) traz o conceito atrelado às suas compreensões, segundo o ponto de vista de *mindfulness*, diferenciando o termo “compaixão” de “dó”, “empatia” e “lástima” e explica o termo baseado nos conceitos de compaixão cognitiva, afetiva e motivacional (Hangartner, 2011 citado por Cebolla i Marti et al., 2016, p. 169), além de diferenciar autocompaixão de termos como autopiedade. Logo, pois, inicia-se uma prática de compaixão. Após a prática há uma discussão e um *inquiry* sobre como foi praticar, seguindo o modelo já apresentado. O dia termina com uma curta prática de *mindfulness* na respiração, com a reflexão: quais experiências escolho para interiorizar?

As sugestões para casa são para que o participante acumule 45 minutos de prática por dia, incluindo 3 vezes a prática da compaixão ou autocompaixão e que procure trazer atenção plena para as mais diversas atividades do dia, reconhecendo quando consegue ser ou não autocompassivo. O *check out* é feito e os participantes se despedem.

3.2.1.8 Oitavo encontro

A última semana, o oitavo encontro, é denominado “*mindfulness* para a vida toda”. Este dia tem sua abertura com a prática da “bondade amorosa”, uma prática que traz aspectos de compaixão levados para todas as pessoas do mundo, desde pessoas conhecidas até pessoas

em outros continentes, com o entendimento e compreensão de que todos os seres humanos sofrem de alguma forma.

Após esta prática, além da discussão da semana e da discussão da própria prática, se inicia uma discussão sobre como conseguir incorporar uma prática regular de *mindfulness*, falando também sobre os desafios de inserir a prática no dia a dia e sobre o que pode facilitar esse processo. Em seguida, conversa-se um pouco sobre as intenções de cada um com as práticas para o futuro, sobre como elas se encaixam com os valores de vida de cada um.

Após isso, os participantes são convidados a escrever uma carta a si mesmos sobre quais são as motivações para continuar praticando. Esta carta será enviada para a casa do participante após um mês do término do curso, entre os próprios participantes. Todos são, por fim, convidados a fazer reflexões sobre o curso, compartilhando as experiências que tiveram ao longo das 8 semanas. Normalmente, nesta etapa os participantes são convidados a compartilhar primeiro em duplas e depois em grupo. A última prática então é realizada e é entregue uma folha de avaliação do programa e o programa de 8 semanas se encerra.

Todos os encontros foram áudio-gravados com o uso de aparelhos de gravação em modo mp3, com a aceitação e autorização dos participantes. A transcrição dos áudios constitui o *corpus* de análise do presente estudo.

3.3 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Todos encontros grupais foram transcritos integralmente. Essas transcrições foram analisadas seguindo o método da análise temática (Braun & Clarke, 2006):

A análise temática é um método para identificar, analisar e reportar padrões (temas) junto aos dados. Esse método organiza e descreve os dados detalhadamente. Muitas vezes, esse método também vai além, e interpreta os vários aspectos da pesquisa (Boyatzis, 1998, citado por Braun & Clarke, 2006, p. 4).

A análise temática é uma forma de se fazer a pesquisa qualitativa, que é usada em diversas pesquisas em diversos lugares. Braun e Clarke (2006) criaram um passo a passo que facilita a compreensão da utilização do método e traz cientificidade para o mesmo por meio da padronização de aspectos importantes para poder-se utilizá-la. Na perspectiva construcionista social, a análise temática vai “examinar os caminhos em que os eventos, as realidades, os significados, as experiências, entre outros são afetados pela gama de discursos que operam na sociedade” (Braun & Clarke, 2006, p. 81).

Vou descrever os seis passos explicitados pelas autoras no documento “*Using Thematic Analysis in Psychology*” para que possamos compreender como utilizo eles na presente pesquisa, estando atento a metodologia qualitativa proposta para ter-se a cientificidade necessária da pesquisa. Os seis passos são: a) se familiarizar com o conteúdo, b) gerar códigos iniciais, c) Procurar os temas, d) Revisar os temas, e) Definir e nomear os temas, f) Produzir o relatório.

Segundo as autoras, todo o processo da análise temática se inicia durante o processo de coleta, que aqui denominamos “produção de dados”, e nesta pesquisa aconteceu durante os encontros grupais, mais especificamente nas falas dos participantes e do instrutor. Para que o pesquisador possa se familiarizar com o conteúdo da pesquisa, é recomendado que este faça uma leitura completa e prévia de todo o material antes de iniciar o processo de codificação/análise do mesmo.

Na presente pesquisa, toda a transcrição das falas foi lida uma primeira vez e em sua releitura se iniciou o processo de demarcação dos eixos temáticos com cores, ou seja, após a primeira leitura, eu, na condição de pesquisador, comecei a reconhecer padrões de falas que se repetiam e se inter-relacionavam e comecei a destinar cada uma dessas falas para eixos específicos. Além da repetição das falas, foi possível perceber que algumas temáticas se construía a partir do destaque que elas apresentavam na fala dos participantes, como é o caso do eixo denominado “acordos” que veremos mais à diante. Esta etapa descrita acima é a segunda etapa de Braun e Clarke (2006), a de geração inicial dos códigos, o que significa que quando estou definindo os eixos temáticos estou gerando códigos que irão criar espaço para a análise dos dados produzidos.

O pesquisador aqui começa a perceber determinados padrões nas falas dos participantes, que podem estar relacionadas ao conteúdo semântico do processo, como foi o caso deste trabalho. É importante aqui ressaltar que quando falamos da percepção do conteúdo semântico, que o pesquisador não realiza nenhum tipo de interpretação em cima das falas dos participantes, sendo que ele somente identifica o conteúdo semântico explícito, o que foi falado de fato. Esta etapa já é considerada parte da análise, visto que os dados começam a ser organizados de forma significativa em grupos similares. Aqui, o mesmo trecho pode ser codificado com cores diferentes, sendo que posteriormente os dados devem ser abordados com perguntas específicas em mente para que se possa definir com mais clareza a qual eixo temático o trecho específico corresponde.

A classificação em temas já é considerada a terceira fase do método de análise temática e nesta etapa, o pesquisador “começa a analisar os códigos e a considerar quão os códigos

podem combinar para formar um tema mais abrangente” (Braun & Clarke, 2004, p. 89). O processo de codificação por cores facilita esta etapa do processo e a visualização do todo, e aqui já se começa a refletir sobre as relações intrínsecas das falas que começam a construir um tema ou até mesmo os subtemas. Neste primeiro momento, começarei falando sobre os temas que surgiram e justificar o aglomeramento de cada um deles.

As temáticas ressaltadas foram: expectativas, acordos, descrições de si, descrições do momento presente, pensamentos e reflexões, percepções ao longo da semana, e feedback final.

O primeiro tema, “expectativas”, se refere ao que os participantes compreendiam sobre *mindfulness* e o que eles esperavam aprender e desenvolver ao longo dos encontros.

Este tema apareceu no primeiro encontro em resposta ao questionamento sobre as expectativas de cada um no grupo. Os “acordos” foram o segundo tema percebido e foram separados de acordo com as falas relacionadas ao que o grupo abordou para que todos se sentissem bem no ambiente, seguros e confortáveis, para poderem praticar e estar ali conjuntamente. Os acordos foram abordados pelos participantes no primeiro encontro em resposta à pergunta sobre o que seria preciso para que ele/ela se sentisse seguro(a) e acolhido(a) no ambiente.

Já o eixo “descrições de si” expõe as formas como os participantes narraram seu próprio *self* e seu próprio ego, ou seja, sua própria percepção de seu corpo sensível e suas construções mentais sobre si mesmo por meio das próprias descrições sobre si nos encontros. Essas descrições foram motivadas em muitas vezes pelo meu pedido, como instrutor, que perguntava aos participantes como eles haviam percebido a experiência da prática meditativa em seus próprios corpos, investigando quais as sensações haviam sido perceptíveis. As ‘descrições do momento presente’ são as narrativas que cada um fez sobre as práticas realizadas, principalmente, a meu pedido, como instrutor, ao final de cada uma delas.

Já o eixo “pensamentos e reflexões” refere-se a pensamentos e reflexões dos participantes de maneira mais geral que apenas sobre a avaliação das práticas realizadas.

O tema “percepções ao longo da semana” está atrelado aos relatos dos participantes sobre as práticas que realizaram ao longo da semana e, em geral, aconteceram no início de cada um dos encontros, com exceção do primeiro encontro, em resposta ao meu pedido, como instrutor, de que os participantes relatassem essas percepções. Por fim, a temática de “feedback final” trouxe a percepção dos participantes sobre como foram os encontros para eles, em que os encontros colaboraram ou não para uma mudança da vida, sendo este o último tema notado, e tendo aparecido no último encontro motivado pelo meu pedido, como instrutor, de que pudessem conversar sobre como foi o processo grupal como um todo.

A partir desta separação temática, uma tabela de *excel* foi criada com diferentes abas especificando cada tema, ou seja, cada tema foi separado em uma aba própria e as falas foram adicionadas de forma organizada, inseridas em ordem cronológica, junto as seguintes informações: o número do encontro em que a fala aconteceu; quem realizou a fala; qual a temática estava sendo trabalhada durante aquela fala; se houve ou não fala prévia minha, como instrutor, que estimulou diretamente aquela fala; qual o contexto de fala; qual foi a fala em si; se houve ou não fala intermediária que influenciou ou permeou aquela fala.

Após a discussão e a análise feita em cima desse primeiro escopo temático, entramos na quarta fase do processo de análise temática, a revisão de temas. Isso significa que o processo de análise é um ir e vir constante, em um processo mútuo combinando a escrita e reescrita do que se compreende ao longo do caminho. E aqui começamos a ter mais clareza de que algumas definições de temas não são realmente temas, de que alguns temas se encaixam como subtemas de outros temas já pré-selecionados, ou até mesmo acontece o surgimento de novos temas que ainda não haviam sido percebidos. Organizamos e reorganizamos os dados coletados, colocando as informações em seus devidos locais, o que não significa que um trecho ou frase não possa estar inserido em mais de uma temática ao mesmo tempo, ou seja, uma mesma frase pode responder à uma ou mais perguntas temáticas.

Nesta etapa, percebemos então, por meio deste processo analítico das falas, que teríamos somente quatro grandes temas: expectativas, acordos, feedback e descrições de si. Dentro desses grandes temas, encontramos subtemas para os *feedbacks*, quais sejam: feedback pós prática, feedback pós grupo e feedback final, ordem que será seguida devido à cronologia em que estes subtemas apareceram nas falas do grupo. Os subtemas feedback pós prática e feedback pós grupo foram renomeados, sendo termos que vieram da primeira análise, derivando dos temas “descrições do momento presente” e “percepções ao longo da semana”. Já o antigo eixo “pensamentos e reflexões” também entrou dentro do processo de *feedbacks* e também teve suas falas redefinidas e reorganizadas uma a uma, dentro dos novos subtemas.

Iniciamos aqui a quinta fase do processo de análise temática, que é a definição e a nomeação dos temas. Nesta etapa, procuramos identificar a essência dos temas, por meio das perguntas, para nomeá-los da forma mais adequada possível para facilitar a compreensão do leitor sobre o que se trata a temática encontrada. Para cada um dos temas, faremos mais adiante uma análise detalhada de cada um desses temas e apresentaremos a correlação direta de cada um deles com o objetivo desta pesquisa, assim como descreveremos em todos os casos a relação de um tema com os outros temas.

Nesta etapa, ficamos então com as seguintes perguntas para cada uma das temáticas

apresentadas: Expectativas - “O/A participante está dizendo o que espera deste programa como um todo ou em sua especificidade?”; Acordos - “O/A participante está falando sobre o que é preciso para que ele/ela se sinta seguro(a) e acolhido(a) neste ambiente, de si mesmo, dos participantes, do instrutor ou do todo?”; Feedback - “O/A participante está trazendo algum relato que esteja contextualizado com as práticas ou com o programa que não seja uma autodescrição?”; Descrições de si - “O participante está falando sobre si próprio?”.

Essa descrição nos permitiu ter clareza tanto de uma análise de conteúdo, o que significa conversamos diretamente com o que foi dito, assim como de uma análise do processo, ou seja, da conexão direta entre as falas, que foram explícitas de forma cronológica.

E é aqui que chegamos a sexta e última etapa deste processo de análise temática, que é a produção fática, escrita, desta pesquisa, em que contaremos a história percebida do grupo, restrita as minhas palavras, da forma mais “concisa, coerente, lógica, não repetitiva e interessante” (Braun & Clarke, 2006) possível, junto à extratos e exemplos vívidos que poderão dar ao leitor a possibilidade de compreensões similares ou inovadoras sobre os trechos apresentados.

E é aqui que talvez surja a pergunta: vale tudo? Qualquer coisa serve para compor uma análise temática? Segundo Braun e Clarke, precisamos estar atentos ao realizarmos uma pesquisa qualitativa para construirmos o todo de forma coerente e trabalharmos a pesquisa qualitativa de forma clara e rigorosa com os dados, mesmo sabendo que nunca será possível criar um padrão que seja “100% completo e sem contradição” (Braun & Clarke, 2004, p. 95).

Para isso, deixarei claro aqui todas as etapas escolhidas, as análises feitas e as formas como decidi interpretar as falas. Ao mesmo tempo, procurarei demonstrar ao leitor todas as conexões temáticas e o caminho seguido na apresentação dos resultados, em cada um de seus passos.

3.4 ASPECTOS ÉTICOS

Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa da FFCLRP – USP (Protocolo CAAE 88792618.2.0000.5407), e teve a aceitação voluntária dos participantes, que expressaram sua anuência mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice B). Concluído o estudo, o pesquisador irá apresentar os resultados aos participantes, sendo que todos os participantes desta pesquisa serão mencionados com nomes fictícios visando a preservação do anonimato de cada um, de acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 (Ministério da Saúde, 2012).

4. RESULTADOS

4.1 DESCRIÇÃO PROCESSUAL DOS ENCONTROS

Nesta primeira etapa da descrição dos resultados da pesquisa, irei descrever detalhadamente todas as percepções que tive ao longo dos encontros, para favorecer a assimilação do leitor sobre como os encontros aconteceram, junto as minhas próprias percepções, inclusive sobre minhas próprias sensações. Esta etapa será realizada dessa forma para que possamos ter claro que o processo de análise temática, em sua forma construcionista de ser, permeia constantes entendimentos e percepções do pesquisador, sendo esta uma das possíveis formas de se encontrar uma das realidades dentro das interações existentes. Isso significa que a construção de realidade que está aqui presente é apenas mais uma das formas como podemos enxergar o grupo e as relações grupais, e não a forma correta de se compreender a realidade.

A apresentação dos resultados se dará em duas etapas distintas, sendo a primeira a minha descrição de cada um dos encontros e a segunda a explicitação dos temas e subtemas com suas relações de conteúdo e de processo conjuntamente. Irei dividir os encontros em tópicos, que irão do número 4.1.1 até o 4.1.8, enquanto os temas serão divididos em quatro frentes, do 4.2.1 até o 4.2.5, sendo que o item 4.2.3 terá suas próprias subdivisões internas. Todas as falas apresentadas dentro dos itens correlatos aos temas serão expressas em uma linha do tempo cronológica, que visa a facilitação da compreensão dos processos conversacionais das relações diretas entre as falas.

Isto significa que ao mesmo tempo que estarei fazendo uma análise de conteúdo, estarei também realizando uma análise processual, procurando identificar e expor as conexões entre as falas dos participantes e, também, a minha, como instrutor. Ambas estas etapas, de análise de conteúdo e processual compreendem o todo da análise temática, isto é, a análise temática pode ser considerada um grande guarda-chuva que engloba a análise do conteúdo e a análise processual.

4.1.1 Primeiro Encontro

No primeiro dia de curso, eu como pesquisador responsável por conduzir o grupo me sentia um pouco ansioso. Apesar de ter verificado o local previamente, eu sabia que não teríamos as condições ideais para os encontros, tais como espaço para *coffee break*, espaço

adequado para os participantes se deitarem e um ar condicionado que não fizesse barulho e atrapalhasse a captação das falas pelo gravador. Ao mesmo tempo, eu me via um pouco tenso quanto ao cumprimento do horário por parte dos participantes, visto que é comum vermos alunos atrasados para as aulas de professores durante a pós-graduação.

A minha aflição, na verdade, estava com a insatisfação daqueles que estariam presentes no horário e que seriam prejudicados caso precisassem sair do encontro pontualmente no horário previsto, o que ao fim do primeiro encontro, porventura, aconteceu. Eu cheguei no local do encontro com 40 minutos de antecedência para abrir e organizar a sala e enviar a localização no grupo de *whatsapp*. Neste primeiro dia eu somente havia levado um gravador, esquecendo o outro gravador em casa. Essa situação também me deixou um pouco tenso e provocou um pouco de autocrítica, mesmo sabendo que um gravador seria o suficiente para captar as falas de todo o grupo. Não houve nenhum problema com a sala e foi possível fazer um círculo, como é costume nos grupos de *mindfulness*.

Antes de adentrarmos na descrição do que aconteceu de fato em cada um dos encontros é importante entendermos alguns termos que serão utilizados ao longo das falas. O primeiro deles é o termo âncora, que significa um ponto fixo de atenção que existe no momento presente, tal como a respiração, o corpo ou alguma parte do corpo, os sons do ambiente, etc, como já mencionado anteriormente. Outro termo relevante é a palavra em inglês *inquiry* que, por sua vez, significa o momento em que o instrutor do curso abrirá para os membros do grupo falarem sobre suas experiências referentes às práticas e fará algumas perguntas para os participantes que as compartilharem, que também já foi mencionado e explicado anteriormente. Os últimos termos relevantes de destaque neste momento são a “prática formal” e a “prática informal”. Estas expressões significam, respectivamente, o momento em que você para realizar uma prática de *mindfulness*, tal como uma meditação de atenção, e o momento em que você traz consciência para o seu dia, ou seja, o instante do seu dia que você inclui *mindfulness* sem mudar nada de sua rotina, levando atenção para o que está fazendo.

Retomando o primeiro dia de curso, os participantes começaram a chegar por volta das 9h50 e as duas últimas participantes chegaram ao local às 10h15. Neste dia, as participantes Jade e Mel não estavam presentes e haviam informado previamente que não conseguiriam participar deste dia do encontro, enquanto o participante Lisandro faltou sem aviso prévio. Com ambas as participantes que haviam avisado que não compareceriam ficou previamente acordado que evitariam outra falta, visto que a presença é entendida como algo muito importante para a compreensão do todo.

A falta do primeiro encontro pode comprometer a assimilação do curso como um todo,

visto que, por exemplo, dois temas foram identificados somente neste encontro. No entanto, a decisão de permitir com que essas duas participantes viessem para o grupo mesmo faltando no primeiro encontro foi tomada com o intuito de analisar o mesmo e verificar, ao fim do programa, qual o real impacto percebido. Teria a falta no primeiro encontro um impacto de compreensão relevante em ambas as participantes ou, mesmo com a falta neste dia, seria possível compreender a totalidade de um curso de *mindfulness*? Pergunta esta a ser respondida junto aos resultados temáticos dos feedbacks finais.

Com a chegada de todos os participantes, então, começamos o encontro com uma prática curta de *mindfulness*, com duração aproximada de oito minutos. Essa primeira prática é chamada de aterrissagem e tem como intuito auxiliar no estado de presença de todas as pessoas que estão fazendo parte do grupo. A previsão é de que cada pessoa chegue em um estado diferente, emocional, mental e físico, de acordo às atividades que estavam exercendo antes de do grupo. Com a prática de aterrissagem, a proposta é que todos consigamos estar um pouco mais presentes no momento atual, reconhecendo tudo o que encontramos no aqui e no agora, inclusive fazendo uma breve internalização para reconhecimento de como estamos nesse instante. A aterrissagem é realizada em todos os dias do programa, sendo que em cada dia uma prática distinta de aterrissagem é feita. Após a prática, começamos a nos apresentar e a contar um pouco da nossa expectativa com o curso. Os participantes falaram aleatoriamente, sem ordem, e contaram um pouco sobre quem eram, sobre a área de pós-graduação em que estavam inseridos e também falaram um pouco sobre o que esperavam aprender com os oito encontros de *mindfulness*.

Na sequência, foi perguntado aos participantes o que eles precisavam do espaço, do facilitador e dos outros participantes para que eles se sentissem confortáveis e conseguissem aproveitar ao máximo o tempo em que passaríamos juntos. Diversos pontos foram levantados e, inclusive, alguns foram discutidos em grupo, como foi o caso das palavras liberdade e bom-humor, para que o acordo ficasse claro para todos os que estavam presentes. Eu, como facilitador, preenchi o quadro branco com todos os pontos relevantes para os participantes sentirem que estão conseguindo aproveitar o tempo em que estamos juntos da melhor forma possível. Uma foto deste quadro foi colocada no grupo do *whatsapp* para termos um local para revisitar sempre que fosse necessário garantir que os acordos fossem cumpridos. A previsão de que algum integrante do grupo poderia ficar incomodado com o atraso aconteceu e uma pessoa levantou esta questão durante o acordo. Um combinado foi feito com o grupo para que as pessoas que são pontuais não fossem prejudicadas ao longo do percurso, o que foi cumprido a partir do encontro seguinte. O curso começaria com cinco minutos de atraso todos os dias e

depois de aproximadamente trinta minutos a porta se abria novamente para que aqueles que estivessem atrasados pudessem entrar sem comprometer a prática daqueles que foram pontuais.

Começamos com uma prática lúdica com um alimento, no caso, com uma uva passa. Esta prática tem alguns objetivos intrínsecos de *mindfulness*, tais como: desenvolver a consciência do piloto automático no dia-a-dia; desenvolver um olhar atento de curiosidade com o alimento; reconhecer o quanto a atenção plena pode modificar a consciência do momento presente; reconhecer o padrão da relação com o alimento que temos; desenvolver a qualidade da paciência; desmistificar o que é *mindfulness*; trazer consciência para nossos padrões reativos da mente, permitindo com que passemos a escolher nossas atitudes; reconhecer como funcionamos frente à experiência; escolher como queremos continuar com a experiência; reconhecer as sensações e percepções pelo corpo.

A prática foi interessante porque curiosamente muitas pessoas do grupo não gostavam da uva passa, o que facilitou o processo de reconhecimento de que *mindfulness* não é necessariamente uma atividade prazerosa, apenas consciente, ou seja, que não precisamos necessariamente relaxar com a consciência do momento presente, mas sim percebermos como estamos nos sentindo para assim podermos decidir o que realmente queremos fazer com o que está presente. Os participantes relataram suas experiências e após tal etapa ter sido completada, fizemos um breve intervalo e retornamos para a prática do escaneamento corporal. Alguns participantes não compreenderam neste primeiro dia que era importante estarmos todos presentes juntos para o início e reinício do curso e eu tive que buscar algumas pessoas na lanchonete. Este acontecimento me deixou um pouco ansioso, porque eu estava consciente do fato de que terminaríamos nosso primeiro encontro atrasados.

Quando todos estavam de volta na sala, reiniciamos as práticas com o escaneamento corporal. Esta é uma prática em que se busca tomar o reconhecimento do corpo como um todo, desde as extremidades dos pés até as extremidades das mãos e ao topo da cabeça. Passamos por todas as partes do corpo procurando reconhecê-las, o que faz com que a atividade tenha uma duração tradicional aproximada de vinte e cinco minutos. Algumas pessoas se deitaram no chão e outras se mantiveram na cadeira. Alguns participantes precisavam sair pontualmente às 12h00, o que fez com que eu tivesse que encurtar a última prática, fazendo com que a duração dela fosse de aproximadamente quinze minutos. A prática terminou às 12h03, os participantes que tinham outro compromisso deixaram a sala e continuamos por mais algum tempo com o *inquiry* sobre como havia sido a prática para cada um deles. A prática do escaneamento corporal tem como intuito trabalhar: as percepções corporais; a possibilidade de direcionamento e redirecionamento de foco; a consciência da divagação mental; a relação do participante com o

próprio corpo; além de funcionar, para muitos participantes, como uma prática de relaxamento.

Na discussão final, eu me sentia pressionado por estar atrasado e não estava inteiro presente na sala, conduzindo o grupo. A discussão acabou sendo mais breve do que o normal também devido ao horário e por volta das 12h20 terminamos o encontro, com um breve fechamento, como acontece também em todos os dias do curso. Esse fechamento também funciona para checarmos como estamos nos sentindo e normalmente ele é feito com uma breve prática de compaixão ou de bondade amorosa, que será descrita em pormenores mais adiante.

O primeiro dia, portanto, terminou com o protocolo pré-estabelecido cumprido e com as referências de propostas de atividades para casa encaminhadas, ou seja, ao término de cada encontro os participantes são convidados a fazer uma série de práticas ao longo da semana, tanto práticas formais quanto práticas informais. Dentro de um prazo de vinte e quatro horas, um e-mail foi enviado para os participantes com vídeos complementares e com as atividades propostas para a semana por escrito. Duplas de prática foram pré-definidas e os participantes ficaram encarregados de compartilhar com as suas duplas as percepções das práticas que realizavam, ou não realizavam, durante a semana. O e-mail é enviado para garantir que o participante possa ter um local para checar o que foi proposto para ele(a) fazer ao longo da semana, caso este venha a esquecer e a criação da dupla de prática surge com o propósito de criar maior engajamento nas práticas.

4.1.2 Segundo Encontro

O segundo encontro se iniciou com o acordo da pontualidade sendo respeitado. Neste dia, tivemos algumas faltas avisadas: Celso, Catia e Dulce e nenhuma falta sem aviso prévio. Nós esperamos cinco minutos além do horário de início, como combinado no primeiro encontro, e começamos com uma prática de aterrissagem de escaneamento corporal. A prática durou por volta de 20 minutos e foi possível perceber um grande desconforto corporal em alguns participantes. A participante Helen teve inclusive que mudar de posição em mais de um momento, enquanto foi possível notar a inquietação corporal dos dois participantes que chegaram em cima da hora, Vanessa e Abel.

Após a prática, a porta foi aberta para que os participantes que estavam atrasados pudessem entrar e o participante Javier foi o único a entrar depois da primeira prática. Os participantes relataram como se sentiram nos instantes de prática e falaram também sobre as práticas ao longo da semana, contando o que conseguiram perceber e levar atenção e consciência e o que não conseguiram fazer, ou seja, nos contaram sobre as experiências que

vivenciaram com as práticas formais e as práticas informais ao longo da semana.

A atividade seguinte envolveu uma prática breve de visualização de lembrança de uma situação não agradável, de um desafio que os participantes estivessem vivenciando naquele momento, e, na sequência, os integrantes do grupo que estivessem confortáveis com a situação foram convidados a compartilhar a ocasião com todos do grupo. Alguns participantes contaram suas histórias, sendo que algumas delas não se encaixavam com facilidade na prática que seria proposta, visto que elas eram mais pessoais e profundas e isso poderia fazer com que a pessoa não se sentisse bem na prática caso fosse selecionada e aceitasse ser o exemplo dela. Tendo isso em vista, a história da Ari foi a circunstância selecionada para ilustrar a atividade, pois esta era uma situação não muito profunda e que, aparentemente, ela se sentia confortável para trabalhar. A história do problema dela era menos pessoal e íntima.

A dinâmica do primeiro e do segundo sofrimento foi apresentada e muitos participantes fizeram parte da atividade, com a colocação de pensamentos que poderiam surgir para eles mesmos se estivessem vivendo a situação dela. O objetivo proposto por esta atividade era conseguirmos reconhecer como empilhamos nossas emoções com pensamentos e problemas que são criados por nós mesmos e que não necessariamente são problemas reais. Pretendemos com esta atividade então trazer consciência para o que é um problema real em nossas vidas, podendo assim ser mais precisos na resolução das adversidades e consequentemente evitarmos de nos preocupar com o que ainda não é passível de solução ou com o que ainda não é um problema de verdade.

Os pontos que a dinâmica tem como intuito tocar nos participantes a reflexão foram percebidos antes mesmo da discussão em grupo, visto que a participante Ari já havia sentido e relatado o peso da carga emocional do empilhamento de pensamentos antes mesmo da conclusão do exercício. Os participantes discutiram suas percepções sobre a dinâmica e, por alguns instantes, refletiram sobre como aquela dinâmica feita com a situação da Ari poderia se encaixar nos problemas levantados por eles mesmos mentalmente durante o processo de visualização prévio a atividade.

Na sequência fizemos uma breve pausa para que as pessoas pudessem ir ao banheiro ou tomar água e retornamos ao curso com uma prática de *mindfulness* na respiração. Desta vez, as pessoas entenderam que deveríamos fazer uma pausa breve e não tivemos problemas com o reinício do curso. A prática da vez teve duração aproximada de 20 minutos e muitos participantes a realizaram deitados, visto que muitos haviam tido experiências de desconforto na primeira prática do dia. Os objetivos deste exercício de atenção plena, por sua vez, são: compreender que temos uma âncora presente no nosso corpo disponível 100% do tempo, sendo

ela natural a todo e qualquer ser humano; reconhecer o nosso estado mental e emocional no momento da prática; tomarmos consciência dos processos de escolha e de não-controle sobre a nossa própria respiração; reconhecermos a natureza da mente; reconhecermos o processo natural de divagação mental.

Após a prática, o grupo todo compartilhou as experiências naqueles últimos minutos, o que haviam vivenciado, pensado e sentido e aqueles pontos as quais a prática propõe a suscitar nos participantes, aconteceram de forma natural. Após o processo de *inquiry*, fizemos uma breve prática de fechamento e sugerimos, antes dos participantes irem embora, que eles abraçassem pelo menos duas pessoas ali presentes na sala. Este tipo de sugestão costuma acontecer ao longo de todo o curso com o intuito de aproximar os próprios participantes, gerando um ambiente de confiança que permitirá o aprofundamento das exposições das sensações e sentimentos experienciados, reduzindo-se as percepções de julgamento. Veja bem, assim como tudo o que acontece nas práticas ao longo do programa, este é somente mais um convite e não uma obrigação a ser realizada.

4.1.3 Terceiro Encontro

No terceiro encontro tivemos muitas faltas, das quais a maioria não foi avisada, tais como Jade, Lisandro e Rafaela. A única participante que não iria comparecer no curso e informou ao facilitador com antecedência foi a Catia. Percebi que os participantes não cumprirem o acordo de avisar quando vão faltar é algo que me deixa um tanto incomodado e que muito provavelmente ainda reverbera na condução dos primeiros minutos do encontro. O Lisandro informou que estava vivenciando problemas particulares e, por isso, não havia comparecido no primeiro dia de encontro e que estava pensando em não fazer parte do curso. Deixei em aberto para ele decidir sobre a participação dele e antes do segundo encontro ele me disse que decidiu tentar fazer o curso, mas eu compreendi que as questões pessoais o estavam influenciando ao ponto de ele desistir e não me comunicar. Como eu já havia feito contato antes e, ao meu ver, fui solícito e aberto e pedi de forma bem clara para me avisar caso precisasse de algo ou caso ele desistisse do curso e ele não avisou, eu entendi isso como um movimento de interiorização dele e não entrei mais em contato, até o fim do curso quando conversamos para marcar a entrevista final.

Eu também me senti incomodado com a falta da Jade, pois eu havia conversado por telefone com ela sobre a necessidade de presença dela nos encontros como pré-requisito para a participação no curso, visto que ela não poderia comparecer no primeiro encontro e ela me

garantiu que compareceria em todos os outros e ela faltou logo no terceiro encontro. A Rafaela também faltou sem avisar, mas ela havia me informado desde o começo do curso que ela enfrentava dificuldades de fazer cursos que se estendiam no tempo e que as chances dela faltar em algumas ocasiões, ou até mesmo desistir, eram grandes, visto que ela já havia iniciado outro curso de *mindfulness* e havia parado no terceiro encontro, como ela relatou na entrevista.

A Cátia me ligou informando que faltaria no segundo encontro consecutivo e me perguntou se ela poderia continuar participando do curso. Eu disse a ela que ela poderia participar, mas que ao perder dois encontros seguidos, ela já havia perdido parte considerável do curso, principalmente por ela ter perdido as bases das práticas de *mindfulness*, que se encontram nos primeiros encontros. Ela disse que, mesmo sabendo disso, ela gostaria de dar continuidade no curso e disse também que não faltaria em mais nenhum encontro e assim realmente fez, tendo presença e participação em todos os encontros subsequentes. O participante Celso, que vinha de São Carlos para fazer o curso, conseguiu, entre o primeiro e o segundo encontro um emprego na área dele e, por indisponibilidade de horários, desistiu do curso oficialmente no terceiro encontro. O participante pediu para continuar no grupo de whatsapp e continuar recebendo os materiais por e-mail e também foi solícito em todos os momentos em que ele precisou ser procurado para responder algum questionário ou até mesmo para explicar seus motivos para desistir do curso.

Um contato após este dia do encontro foi feito com todos os participantes que não compareceram e não avisaram, exceto com o Lisandro, como já dito anteriormente. A Rafaela informou que havia terminado um relacionamento no domingo e que se sentia mal e triste para comparecer e estar em grupo. Já a Jade não respondeu por quase toda a semana e, quando retornou as mensagens, também informou que estava passando por uma situação desafiadora na vida e que não havia conseguido comparecer ao encontro e nem responder a sua dupla de práticas. A dupla dela de práticas avisou também que não estava recebendo nenhum retorno dela, Jade, e disse que estava preocupada com essa situação.

O terceiro encontro começou pontualmente às 10h05, assim como combinado e iniciamos o dia com uma prática de respiração construtivista, ou seja, uma prática de atenção na respiração com uma construção visual do que estava acontecendo. As práticas construtivistas são práticas que permeiam as práticas de *mindfulness* e de compaixão, mas elas trazem um elemento distinto do que está no momento presente, que é a utilização de visualização ou imaginação, que busca facilitar a percepção do momento presente para os participantes que vivenciam um maior desafio de atenção no próprio corpo ou no que está aqui e agora. No protocolo que seguimos, o MBHP (*Mindfulness Based Health Promotion*), uma prática de

respiração tradicional é feita neste momento. No entanto, para dar desde o início uma nova possibilidade para aqueles participantes que ainda sentem dificuldade de simplesmente perceber as partes do corpo ou perceber a respiração, esta prática foi introduzida. Ela segue o protocolo no sentido de ser uma prática de respiração, mas inclui alguns elementos diferentes que podem facilitar a atividade para alguns participantes e abrir espaço para a prática. A maioria dos participantes sentiu certa dificuldade em visualizar as bolhas de ar sugeridas, enquanto alguns participantes tiveram experiências curiosas com a prática, como sentir-se afogando nas próprias bolhas de ar, como relatou Vanessa.

Os participantes, após a prática de respiração, que também funciona como uma prática de aterrissagem, com o intuito de trazer presença e consciência para cada participante sobre como ele ou ela está se sentindo no presente momento, iniciaram seus relatos sobre as atividades da semana, sobre o que estavam conseguindo inserir em seu dia-a-dia, sobre o que estavam compartilhando com suas duplas e sobre o que não estavam conseguindo realizar. Ainda antes das pontuações sobre as práticas da semana e a prática da respiração, a porta foi aberta para verificarmos se havia mais algum participante esperando ao lado de fora e neste dia não havia nenhum participante que estava atrasado.

Mais uma vez os relatos foram ricos e os participantes trouxeram pontos importantes sobre os eixos temáticos que serão posteriormente apresentados.

Após o inquiry, começamos a dinâmica do “Oi, Obrigado e Tchau”. Esta dinâmica é realizada em grupos de três participantes, em que um participante do grupo fica sentado e os outros dois participantes funcionam como se fossem pensamentos. Primeiro há uma demonstração da atividade para os participantes junto a dois voluntários. Ao terminar a apresentação da atividade, os grupos se dividem e uma pessoa entra em postura sentada, alerta e relaxada e todos os participantes seguem a condução do facilitador, que irá dizer os momentos para iniciarmos e terminarmos o processo da dinâmica, que acontece da seguinte forma: depois de certo período de tempo, os participantes que se mantêm em pé ao lado do participante que está meditando começam a circular ao redor do participante sentado e começam a verbalizar diversos tipos de pensamento, que podem estar ou não relacionados a vida do participante que está sentado.

O participante que está sentado tem a recomendação de verbalizar “oi, obrigado e tchau” para os três primeiros pensamentos que surgem das falas dos participantes que estão em pé e, o participante sentado, também é instruído a continuar mentalmente com o “oi, obrigado e tchau” para cada pensamento que surgir depois destes três momentos de verbalização. Com a indicação do facilitador, após alguns instantes os participantes que fazem a função de

pensamento aceleram a velocidade e a intensidade da fala e, em seguida, param de falar e mantêm o silêncio absoluto. Os participantes que estão meditando checam as sensações no corpo, os pensamentos e como estão se sentindo de forma geral.

Os participantes em pé também checam como estão se sentindo. Um dos participantes que está em pé troca de lugar com o participante que ficou sentado realizando a prática da meditação e o ciclo se repete até que todos os participantes tenham estado em todas as posições da atividade. Esta dinâmica visa favorecer que os participantes possam reconhecer os pensamentos sem se engajar neles como uma verdade absoluta, reconhecendo-os como simples eventos mentais; cultivar a atitude de aceitação ao que emerge; aprender a lidar com a agitação mental; cultivar a gentileza com o que emerge; aprender a deixar ir os pensamentos.

Terminada a dinâmica, os participantes retornaram aos seus locais e discutiram sobre as sensações, percepções e reflexões que surgiram a partir da atividade proposta. Foi curioso ouvir relatos de que os participantes que eram os pensamentos também se sentiam ansiosos com o acelerar dos pensamentos. Algumas discussões surgiram sobre a questão “Nós somos os nossos pensamentos?” e também foi interessante perceber como, de uma forma geral, praticamente todos os grupos trouxeram pensamentos que são mais desafiadores de lidar junto a atividades recorrentes do dia-a-dia, tais como contas a pagar e também alguns problemas de relacionamento, enquanto pensamentos que julgamos como positivos tiveram menos destaque, ou seja, os pensamentos que poderiam proporcionar algum tipo de satisfação ao participante surgiram com pouquíssima frequência.

A discussão foi rica e surgiu como mais uma ferramenta para os participantes utilizarem em seu dia-a-dia, não só durante momentos de prática meditativa atencional, mas também durante as mais diversas atividades da vida cotidiana. Após esse processo, perguntei aos participantes o que significava cada uma das palavras no contexto em que estamos trabalhando, garantindo que todos compreendem o “oi” como o reconhecimento do surgimento do pensamento, o “obrigado” como a aceitação radical da realidade e o “tchau” como a possibilidade de se fazer uma escolha mais adequada em relação ao pensamento que surge, diminuindo-se a reatividade e voltando-se para a âncora do momento presente.

Com o término da discussão sobre a atividade, fizemos uma pausa rápida para banheiro e água e retornamos com uma prática realizada do lado de fora da sala. O espaço fora da sala de aula dos encontros foi surpreendentemente agradável para a realização das atividades e ali realizamos a prática da caminhada meditativa, sendo que no caso foi executada a prática “caminhando lentamente”, em que o praticante de *mindfulness* caminha de forma extremamente lenta, consciente de tudo o que está acontecendo na sola de seus pés, região do corpo que foi

selecionada para funcionar como âncora. Os participantes são convidados a explorar com total atenção a caminhada e as solas dos pés enquanto se movimentam. Há convites para o reconhecimento das primeiras partes dos pés que tocam o chão, das últimas a deixar o chão durante o processo de caminhar, das partes laterais dos pés que sustentam o corpo e dos dedos que tocam o chão. Quem está descalço também é convidado a explorar a sensibilidade das diferentes superfícies e as diferentes temperaturas em cada um dos pisos. Em alguns momentos os participantes também são convidados a diminuir ainda mais a velocidade do caminhar e, já mais próximos ao fim da prática, emerge o convite para continuarem caminhando, com o máximo de atenção, mas agora com os olhos fechados e, assim, passarem a explorar as sensações e sentimentos de tudo o que está acontecendo naquele momento.

Antes do término da prática, os participantes são sinalizados para parar e, por alguns instantes, revisitar tudo o que foi explorado, sentido e pensado durante esta atividade de atenção plena.

Após a prática, todos retornam a sala para discutirem o que aconteceu durante o exercício e, assim, verificarmos como os participantes perceberam a atividade, que desta vez tinha como intenção ajudar os participantes a reconhecer o corpo em movimento; perceber as sensações ao caminhar sem rumo definido; passar a reconhecer no movimento uma âncora para a prática de *mindfulness*; aumento das percepções corporais; possibilidade de reconhecer as emoções no corpo; possibilidade de uma prática informal de *mindfulness*.

Pode-se dizer que a compreensão do grupo como um todo foi satisfatória. Como em todas as práticas, há algumas pessoas que se identificam mais com o processo da prática meditativa apresentada e outros que se identificam menos. Por isso, o programa foi desenvolvido com diversas técnicas distintas, o que permite com que o membro do grupo passe a ter uma vasta gama de ferramentas e o participante se torne hábil para alternar a forma com que se treina a atenção plena constantemente.

O participante Valter, por exemplo, relatou que havia ficado tenso somente ao ver a demonstração do exercício. Já ao realizá-lo, o mesmo informou que havia se sentido bem, tranquilo e interessado na atividade. É importante relatar que tivemos um imprevisto ao longo da prática, que foi a presença da pessoa que autorizou o uso da sala. Quando fizemos a atividade do lado de fora, por mais que fosse uma prática meditativa somente com a fala do instrutor, sem nenhum tipo de conversa, a pessoa responsável pelo ambiente se sentiu incomodada com a condução e saiu da sala indo até nós para reclamar do barulho. Enquanto os participantes já estavam praticando, ela saiu da sala falando alto, reclamando da voz que estava ecoando dentro da sala dela. Eu, como instrutor, consegui me direcionar a ela com gestos corporais pedindo

silêncio, indicando que uma atividade estava em decurso. Ela continuou reclamando, mas em voz baixa e inaudível. Foi perceptível o incômodo dela e, com certeza, isso mexeu com a minha condução, visto que fiquei tenso com o ocorrido, pois por um momento passou pela minha cabeça que ela iria interromper a prática que estávamos fazendo.

Após o término do grupo eu fui à sala da responsável para tentar uma conversa, mas ela já havia saído para o almoço. Ao fim de mais um *inquiry*, seguimos para o fechamento do terceiro encontro, com uma prática breve de bondade amorosa, uma prática em que simplesmente se deseja o bem de todos os seres (com o intuito de promover pequenas doses de consciência de que todos são iguais mesmo com suas diferenças), e o convite para o abraço de fim de encontro, que já teve seu motivo explicitado anteriormente, foi convidado a acontecer.

4.1.4 Quarto Encontro

O quarto encontro é, naturalmente, um encontro um pouco mais longo devido à discussão que temos sobre o tema “aceitação”, em que as pessoas, geralmente, gostam de falar mais. Tendo essa expectativa, combinei com todos os participantes presentes no terceiro encontro para nos encontrarmos vinte minutos mais cedo para o início do quarto encontro. Os participantes que faltaram foram avisados por *whatsapp*. Desta forma, começamos pontualmente às 9h45 da manhã para conseguirmos terminar até às 12h05.

Antes do início do curso, eu fui até a responsável pela sala para conversar sobre o ocorrido da semana anterior. Informei a ela que no dia de hoje teríamos mais uma prática do lado de fora e ela não aceitou muito a ideia, assim como não se abriu ao diálogo. Eu tentei explicar mais uma vez o que seria preciso fazer para podermos realizar a pesquisa e a responsável reagiu de forma dúbia, segundo minha interpretação, como “aceito, mas não gosto”. Eu também não investi mais energia para procurar pacificar a situação. Eu havia sofrido com uma crise renal alguns dias antes do encontro e ainda estava com o cálculo renal presente em meu corpo. Este ocorrido também fez com que eu fizesse o mínimo necessário para ter o consentimento dela, pois eu não me sentia com força suficiente para me desgastar com algo que eu julgava irrelevante, mesmo consciente dos meus pensamentos, prossegui dessa forma. É interessante perceber nossos próprios julgamentos e pensamentos e como eles acarretam em nossas decisões momento a momento. Ao mesmo tempo, a partir deste dia, todas as práticas que aconteceram do lado de fora foram conduzidas com o máximo de silêncio possível, com o convite para que os participantes não conversassem do lado de fora e eu também procurava direcionar a voz para o lado contrário da sala dela, evitando ao máximo fazer com que o som

se direcionasse a ela. Isso também fez com que em todos os dias que tivemos práticas ao lado de fora eu ficasse tenso e atento para verificar se ela não iria interromper a prática repentinamente.

Neste dia, somente a Ari chegou após a porta ter fechado e o Javier e o Abel faltaram, também sem avisar previamente. A prática da aterrissagem do dia foi a prática da respiração, sons e pensamentos. Esta é novamente uma prática em que não há movimento e os participantes investigam tudo o que está presente, normalmente de olhos fechados.

As âncoras desta atividade se alternam ao longo do tempo, o que significa que iniciamos a prática com nossa atenção voltada para a respiração e ao longo da prática transitamos nossa atenção para os sons e depois para os pensamentos, ou vice-versa. Durante a prática diversos estímulos e convites são feitos nas percepções dos sons, assim como nas diferentes formas de lidar com os pensamentos. Fazemos um paralelo sobre a falta de controle que temos sobre o surgimento e término dos sons, assim como dos pensamentos e também comparamos o estado de impermanência de ambos. São dadas algumas ferramentas aos participantes para que eles possam passar a lidar com os pensamentos de uma forma própria de *mindfulness*, sem se identificarem com eles.

Os participantes são, por exemplo, convidados a reconhecerem os pensamentos e os etiquetarem, ou seja, os nomearem, por exemplo: ao reconhecer um pensamento sobre trabalho, o participante pode mentalmente escrever em uma etiqueta a palavra trabalho e, depois, permitir com que o pensamento se vá. No que se refere aos sons, é importante ressaltar também que os participantes são convidados a perceberem os sons que chegam até eles, sem a necessidade de buscar os sons, visto que neste momento estamos procurando treinar o que denomina-se em *mindfulness* de “modo ser”, isto é, um estado em que simplesmente não estamos fazendo nada de forma ativa e, pelo contrário, estamos presentes no aqui e agora simplesmente reconhecendo o que emerge. Estas práticas acabam por estar extremamente atreladas ao que vamos desenvolver no quarto encontro: a aceitação. A prática inicial teve duração aproximada de 20 minutos.

Esta prática almeja atingir os seguintes pontos conceituais: permitir com que entremos em contato com nossos distratores mentais e a impermanência dos mesmos; trazer a percepção para o surgimento de sons e pensamentos e a consciência de que não temos controle sobre eles; a integração de diferentes estímulos como âncoras meditativas; trabalhar a flexibilidade da atenção; reconhecer as diferentes nuances de pensamentos e seus diferentes impactos; a permissão para a presença de todos os tipos de pensamentos, trabalhando-se a aceitação; aprofundamento de um olhar equânime, que acolhe o que surge ao mesmo tempo que se deixa

ir; reconhecimento das semelhanças entre os sons e os pensamentos.

Após a prática, como de costume, discutimos as percepções e sensações referentes a própria prática e também sobre as atividades propostas ao longo das semanas. Os participantes trouxeram pontos referentes às suas experiências formais tanto quanto as experiências informais. Neste dia também já fizemos uma breve análise sobre como *mindfulness* estava sendo incorporado por cada um e sobre as mudanças de percepção que cada um também estava experimentando em sua vida, ou não. Seguimos então com uma discussão aprofundada sobre a temática da aceitação.

Neste dia, diversos pontos foram discutidos teoricamente, procurando-se compreender o que significa de fato cada um deles: aceitação, apego, aversão, sofrimento, resistência psicológica, dor, resignação e confronto irracional. Em um primeiro momento um dos temas é escolhido e colocado no flip chart e então se pergunta aos participantes o que significa aquela palavra para eles. Neste encontro, a ordem de definição das palavras foi a seguinte, do início ao fim: aceitação, apego, aversão, resignação, confronto irracional, dor, resistência e sofrimento. Todas as explicações são acatadas, colocadas no papel e a discussão entre todos se inicia. Após cada uma das palavras ter sua definição conceituada pelos participantes, o facilitador retorna a cada uma delas e explica cada um dos termos, dizendo à todos que aquela é uma interpretação do próprio facilitador segundo os estudos de *mindfulness* realizados por ele, ou seja, seria uma explicação embasada em *mindfulness* a partir da experiência e interpretação do próprio facilitador e não uma verdade absoluta e única.

Como de costume, houve muitas explicações distintas sobre cada um dos termos e, até mesmo, em alguns pontos os participantes discordaram das definições uns dos outros. Ao final da conceituação de cada uma das palavras, uma explicação sobre o conceito de aceitação radical foi feita com todos os termos juntos, demonstrando-se a interrelação entre eles. Os participantes ficaram contentes com esta discussão, em especial, neste dia, o participante Tales veio conversar comigo e agradecer particularmente pela conversa, pois o conceito de aceitação passou a fazer sentido para ele a partir do momento que ele compreendeu que a aceitação não seria uma atitude passiva, mas que também poderia contar com energia, ou seja, que o conceito de aceitação está relacionado com a admissão do que está presente e com a possibilidade de se colocar energia para mudar o que não agrada, no futuro.

Após esta discussão temática, fizemos um breve intervalo para banheiro e água e retornamos ao encontro do lado de fora para realizarmos uma prática de atenção nos movimentos. A prática do movimento conta com alguns exercícios corporais em que movimentamos o corpo com atenção plena. São explorados alguns sentidos diferentes em

diferentes velocidades, como por exemplo o olhar para as palmas das mãos de forma consciente, identificando como elas são desenhadas e como nossas mãos se movimentam ao abrí-las e fechá-las. Exploramos os movimentos de olhos abertos e fechados também.

Alguns exercícios relativamente desconfortáveis são realizados, tais como a manutenção dos braços paralelos ao chão por períodos de tempo mais longos ou a movimentação de abrir e fechar das mãos extremamente lenta/extremamente rápida. Esses exercícios visam permitir com que os participantes possam trabalhar o tema da aceitação, discutido anteriormente, na própria prática meditativa. Esta atividade, por sua vez, tem como intuito: aproximar os participantes do desconforto; trazer a consciência para o autocuidado e para as zonas limites do próprio participante; trazer consciência para os próprios limites corporais; reconhecer o eco dos movimentos no corpo como um todo; consciência do corpo como uma âncora de atenção; novas possibilidades de práticas informais.

Posteriormente, retornamos à sala para a discussão das percepções da prática. O processo de inquiry foi relativamente curto, visto que já estávamos chegando ao tempo limite para encerrarmos mais um dia de curso. No entanto, muitos relatos ricos foram trazidos e relações foram feitas com a discussão feita sobre o tema da aceitação. Após a conversa, fechamos o dia com mais uma prática de bondade amorosa seguida de abraços entre todos os participantes que assim o quiseram fazer.

4.1.5 Quinto Encontro

O quinto encontro foi um encontro do MBHP em que foram feitas algumas adaptações, visto que ao invés de introduzirmos a prática dos “três minutos” no quarto encontro, como sugerido pelo protocolo, o fizemos no quinto encontro, devido a extensão do quarto encontro por conta da discussão teórica sobre aceitação. Também fizemos uma conversa empática no lugar da prática dos pensamentos, por minha opção, por estar mais acostumado com este sistema em que trabalhamos a empatia após trabalharmos a aceitação e antes de trabalharmos a compaixão.

Tendo estas alterações em mente, neste dia também começamos com uma prática diferente das práticas dos outros encontros. Enquanto em todos os outros dias iniciamos com uma prática de aterrissagem sentados, começamos o dia desta vez com uma prática em pé, ao lado de fora e em duplas. Antes de sairmos, eu, no papel de facilitador, fiz uma explicação do exercício de movimentos em pares, junto a um voluntário e expliquei como seriam as atividades, que também seriam guiadas. Todos saíram da sala e foram para o ambiente aberto,

onde poderiam se movimentar com mais liberdade.

Ao lado de fora iniciamos a prática com cada pessoa da dupla, uma de frente para a outra, e fechamos os olhos e tomamos consciência de como estamos nos sentindo naquele momento, como se estivéssemos fazendo uma breve aterrissagem. Uma das pessoas da dupla, a pessoa que iria conduzir a prática, abriu os olhos e com as mãos tocando as palmas das mãos da outra pessoa, a pessoa de olhos abertos começou a guiar a pessoa de olhos fechados pelo espaço.

O convite foi para que a pessoa que estava de olhos fechados mantivesse os olhos fechados ao longo de todo o período em que ela estivesse sendo conduzida. No início da prática, as pessoas têm as palmas das mãos se tocando por completo e, ao longo do percurso da atividade, algumas alterações são sugeridas para que cada vez mais haja um contato menor, até que as duplas chegassem a se tocar somente com as pontas dos dedos indicadores.

Outras alterações também são sugeridas ao longo das práticas, tais como: diminuição de velocidade da condução; aumento de velocidade na condução; correr com a sua dupla; conduzir com os olhos fechados; conduzir para trás; entre outros. Após um tempo de condução as pessoas foram convidadas a parar e então a fechar os olhos. Todos os participantes fecham os olhos e são convidados para sentir como a prática reverberou nos corpos de cada um, tanto o conduzir como o ser conduzido ao longo desses minutos. Cada pessoa guia e é guiada por um intervalo de tempo aproximado de dez minutos.

Após as pessoas sentirem as reverberações das práticas, quem estava guiando começa a guiar. Todos os convites são repetidos e algumas opções novas são ofertadas, para que a pessoa que está sendo guiada possa experienciar novos momentos que ele(a) ainda não tenha conhecimento prévio. Ao fim da prática, mais uma vez todos os participantes são convidados a fechar os olhos e a sentir como foi a atividade, antes de retornarem à sala para o processo de *inquiry*.

O propósito desta prática se encontra em: reconhecer a necessidade de controle; reconhecer como lidamos ao sermos conduzidos; perceber o quanto conseguimos nos entregar à experiência; reconhecermos as sensações no corpo; percebermos o surgimento de pensamentos; percepção dos limites e dos medos; trabalhar a aceitação; trabalharmos o apego e a aversão; reconhecermos as emoções enquanto elas estão acontecendo. A maioria dos participantes ficou bastante empolgada em reconhecer seus próprios padrões em uma simples prática em duplas. Inclusive, alguns dos participantes disseram que essa foi a prática preferida deles.

Demos sequência neste dia com a prática dos três minutos ou dos três passos.

Comumente, esta também é a prática chamada de prática da ampulheta, devido ao processo ser parecido com a imagem de uma ampulheta, como pode-se perceber pelo caminho percorrido nas seguintes etapas: em um primeiro momento tomamos consciência do momento presente e acolhemos o que ali encontramos; em um segundo momento tomamos consciência dos pensamentos que estão presentes, assim como das sensações perceptíveis no corpo e dos sentimentos que estão nos acompanhando, assim como das emoções que se encontram presentes; centramos por alguns instantes nossa atenção na respiração, no momento presente, sem a necessidade de alterá-la, simplesmente reconhecendo-a; ampliamos nossa consciência da respiração para o corpo como um todo; retornamos nossa consciência para o ambiente, percebendo sons e temperatura; finalizamos a prática.

Essa atividade tem como intenção: perceber como estamos nos sentindo no momento presente; reconhecermos os pensamentos que estão junto conosco; perceber como estamos nos sentindo; possibilidade de centramento no momento presente por meio da respiração; ferramenta que nos ajuda a sair do piloto automático; criarmos mais consciência das sensações e dos sentimentos que nos acompanham; facilitar a tomada de decisões conscientes.

Após realizarmos a prática, fizemos uma breve discussão em grupo e depois fomos para a atividade dos três minutos em pares. Esta prática, por sua vez, consiste em uma prática em duplas em que uma das pessoas da dupla irá contar alguma história que ela vivenciou e que ela se sentiu injustiçada. A outra pessoa da dupla, que está escutando a história, é instruída a se engajar bastante na conversa, a colocar seus pontos de vista e a perguntar sobre o que lhe for interessante. Isso faz com que as pessoas se interrompam mutuamente para falar. Após poucos minutos de conversa, o facilitador toca o sino e pede para que, imediatamente, todos os participantes fiquem em silêncio e conduz uma prática de 3 minutos, com o intuito de permitir com que cada um consiga perceber como está se sentindo nesta situação. Os papéis se invertem entre as pessoas da dupla e quem estava ouvindo a história agora começa a contar a sua história. E foi exatamente assim como aconteceu neste dia.

É importante dizer, também, que uma breve prática guiada foi conduzida antes do início do exercício, instruindo os participantes a se lembrarem de uma história na qual eles se sentiram injustiçados. A intenção aqui é fazer com que as pessoas reconheçam como elas se sentem ao serem interrompidas por outras pessoas e também perceberem como é um hábito instaurado em nossos cotidianos interrompermos as pessoas durante as falas delas. Ao final da prática, mais alguns minutos foram dados para os participantes fecharem suas conversas, contando o desfecho das histórias que provavelmente ficaram inacabadas. Na sequência, discutimos sobre todas as percepções vivenciadas por cada participante, incluindo as sensações corpóreas.

Mais uma vez, os participantes atingiram as intenções da prática ao longo do processo de *inquiry*, em que muitos conseguiram explicitar o desconforto vivenciado ao serem interrompidos, principalmente ao serem interrompidos pelo toque do sino. Alguns participantes até mesmo relataram o incômodo de praticarem *mindfulness* justamente após terem sido interrompidos, o que é interessante, visto que podemos estar incomodados e ao praticar *mindfulness* podemos acabar por levar esta atenção ao incômodo.

Realizada a atividade e o processo de discussão das sensações e percepções da prática, fizemos um intervalo curto para banheiro e água e retornamos com a atividade de escuta empática.

Neste exercício, os participantes foram instruídos a contar, em detalhes, três momentos distintos das vidas deles, respondendo três perguntas: “Como foi sua infância?”, “Qual foi o evento mais importante da sua vida?”, “Quem é você hoje?”. Enquanto um dos participantes responde às perguntas, em sequência, sem momentos de interrupção, a outra pessoa da dupla é instruída a somente ouvir, sem responder de forma verbal em momento algum. Geralmente, neste momento os participantes perguntaram se eles poderiam responder corporalmente, o que foi permitido, lembrando-se de que tudo dentro do grupo funciona como um convite e não como uma obrigatoriedade. Com esta atividade, buscamos trazer a consciência para: as nossas necessidades de conduzir a fala do outro; as nossas necessidades e vontades de interromper o que o outro está falando para direcionarmos da forma como queremos a conversa; as sensações e sentimentos que temos presentes quando somos escutados, sem interrupções; reconhecer nossos padrões de pensamentos; reconhecer nossa falta de presença quando estamos conversando.

Ao fim da prática, mais uma vez retomamos a atenção para discutirmos as sensações e sentimentos de todos. O grupo, de uma forma geral, se sentiu bem ao ser escutado e ouvido por completo. Algumas pessoas sentiram certo incômodo por não interagirem com a pessoa com quem estavam falando e outros participantes também sentiram desconforto por não serem interrompidos. Daí, percebemos e reconhecemos, em grupo, como é curioso o fato de que estamos tão habituados a sermos interrompidos que ao mudarmos o padrão sentimos uma sensação desagradável.

Após a conversa em grupo, finalizamos o dia com a indicação das atividades para serem feitas ao longo da semana e com a instrução para que todos chegassem no próximo encontro em silêncio, pois faríamos um dia de atividades completamente em silêncio, somente com a fala e a guia do instrutor. Terminamos o dia fazendo um fechamento com uma breve prática de bondade amorosa e com abraços e sorrisos entre os participantes.

4.1.6 Sexto Encontro

O sexto encontro é um dia atípico dentro do programa de oito semanas de *mindfulness*. Após um dia cheio de práticas interativas e empáticas, como acontece no quinto dia de curso, o sexto encontro acontece totalmente em silêncio, somente com a fala e condução do instrutor. Os participantes são convidados a só se cumprimentarem corporalmente, com sorrisos, abraços, apertos de mão, permitindo com que o silêncio verbal se mantenha durante todas as atividades.

Nós começamos o dia pontualmente às 10h05 e iniciamos com uma prática de respiração, sons e pensamentos, com duração aproximada de 25 minutos. Todas as atividades deste dia de encontro já foram realizadas em algum outro dia, no entanto, em muitas delas algumas sugestões diferentes são realizadas, para estimular mais a curiosidade, a mente de principiante e a investigação dos participantes. Ao longo desta prática foi possível perceber o incômodo de alguns participantes. Eu convidei para que os participantes não se movessem, se isso estivesse dentro das possibilidades saudáveis para eles.

No início da prática, alguns pequenos movimentos foram estimulados para que os participantes pudessem encontrar a melhor postura antes de iniciarem de fato a atividade. Os membros do grupo puderam escolher a posição sentado, deitado ou em pé e a maioria escolheu a posição sentada, enquanto alguns decidiram se deitar para realizar a prática. O desconforto foi percebido pela necessidade de movimento de muitos participantes. Quando isso aconteceu, eu, na posição de instrutor, me senti um pouco tenso e preocupado com o fato de, possivelmente, a prática estar desagradável para os praticantes. Sendo este mais uma vez um ponto de reflexão próprio sobre as minhas próprias sensações, necessidades e intuítos com a prática.

É interessante perceber como os participantes, assim como eu, tivéramos, neste caso, dificuldade para lidar com uma sensação não agradável. Apesar dos desconfortos apresentados, o protocolo foi seguido normalmente e continuamos o dia de atividades com uma prática de caminhada, que aconteceu ao ar livre. Antes de iniciarmos, realizamos quase que uma segunda aterrissagem, mas dessa vez em pé. Os participantes ficaram todos em pé e de olhos fechados trazendo a consciência para o momento presente por meio da ancoragem da atenção na sola dos pés. Realizamos diversos movimentos ainda parados, simplesmente mudando a distribuição do peso do corpo nos pés, para frente, para trás, para os lados e com movimentos circulares do corpo como um todo.

Três momentos distintos ocorreram nesta atividade, sendo que o primeiro foi descrito anteriormente, em que os participantes experienciaram o momento presente ainda em silêncio e ainda parados. Em um segundo período os participantes foram convidados a caminhar

livremente, na velocidade que queriam, explorando todos os sentidos que eles poderiam. Instruções para exploração visual, com cores, da temperatura com o corpo, do tato, os odores que estavam presentes no espaço, as vidas que estavam se movimentando por ali, os sons que poderíamos reconhecer foram dadas. Este momento foi um pouco mais livre, com menos condução e os participantes permaneceram experienciando o todo ao longo de aproximadamente 10 minutos.

Neste ponto, um dos participantes, o Valter, chegou em sua zona limite, a reconheceu e retornou para a sala para, segundo ele, pensar sobre a vida. Suporte foi ofertado a ele na hora, mas ele recusou, dizendo que estava bem e que apenas precisava refletir sobre algumas coisas da vida. Outra participante entrou na sala, mas logo saiu, sendo que ela havia somente ido buscar sua garrafa de água. Chegamos então ao terceiro momento, em que realizamos novamente a prática “caminhando lentamente”, que conta com mais instruções do que as práticas anteriores. Desta vez, os participantes foram convidados a explorar a atenção na sola dos pés em diferentes momentos, com olhos abertos, com olhos fechados, andando para frente, para trás e lateralmente. Ao longo desta atividade, não tivemos mais nenhuma intercorrência.

Quando terminamos a prática, que teve duração aproximada de 30 minutos, fizemos uma breve pausa para reconhecermos sobre as sensações que nos acompanharam ao longo da última hora de prática, de olhos fechados e em pé. Após fazermos isso, realizamos um breve intervalo para banheiro e água e retornamos, ainda do lado de fora, com uma prática de movimento.

Nesta prática de movimento, diferente da primeira prática de movimento que aconteceu no terceiro encontro, realizamos uma prática de movimento cumulativo. Iniciamos tomando consciência dos movimentos do rosto, todos com olhos fechados, sendo que o convite era para que todos movimentassem o rosto estando atentos ao que estavam fazendo. A instrução foi feita para que todos os participantes mantivessem os olhos fechados ao longo de toda a prática, o que permitiria com que cada um se sentisse mais livre para se movimentar da forma que quisesse, sem a sensação de julgamentos externos. Inclusive, essa percepção referente aos julgamentos externos e internos também fazia parte da intenção desta atividade, o que veio a surgir no inquiry sobre o sexto encontro, que acontece ao início do sétimo encontro.

Soltamos, então, a atenção dos movimentos do rosto e prosseguimos com o movimento do pescoço, em diferentes sentidos (para frente, para trás, movimentos circulares, para os lados) e, a partir de então, os movimentos passaram a ser cumulativos, o que significa que o convite foi para se adicionar uma nova parte do corpo, que entraria em movimento, com a manutenção das partes anteriores. Isto é, os participantes eram convidados a movimentar determinadas

partes do corpo deliberadamente, dando atenção a tudo o que estava surgindo junto com o movimento.

Após o movimento do pescoço, foi adicionado o movimento dos ombros, dos cotovelos, dos punhos, dos dedos das mãos, da coluna, do quadril e de cada parte do corpo até os pés, respectivamente e nesta ordem. Ao fim, o corpo se movimentava como um todo, e verifica-se o quanto de atenção era possível se ter ao se movimentar todas as partes juntas ao mesmo tempo, como em uma dança.

O propósito da prática é: reconhecer o autojulgamento; perceber a aflição de julgamentos externos; reconhecer as diferenças de atenção ao observarmos uma âncora por vez ou várias âncoras ao mesmo tempo; perceber as sensações corporais ao se movimentar; reconhecer qualquer movimento como potencial âncora. Ao término da prática, todos foram convidados a parar por alguns instantes e a revisitar a própria prática, tomando consciência de tudo o que surgiu durante aqueles instantes de movimento, desde sensações corpóreas até pensamentos e emoções.

A prática teve duração aproximada de quinze minutos e, com a sua finalização, retornamos para a sala para fecharmos a atividade do dia com uma prática de escaneamento corporal compassivo. Nesta prática de movimento nós não tivemos nenhum ponto a ser ressaltado quanto aos participantes, visto que todos conseguiram participar da atividade do início ao fim e, de uma forma geral, todos mantiveram os olhos fechados e se movimentaram como foram convidados a fazer.

Na última prática do dia, os participantes foram solicitados para se deitarem no chão para realizarmos um escaneamento corporal compassivo. Esta prática funciona de forma muito parecida com o escaneamento corporal aplicado nos primeiros dois encontros, no entanto com duas diferenças sutis. Ao mesmo tempo que o participante reconhece o corpo, ele também toca o corpo. Cada parte que é reconhecida, o participante é convidado a desejar que a parte que ele está tocando esteja bem, saudável e em paz. O participante é solicitado para, em um devido momento, esfregar as mãos e levá-las na parte do corpo a qual eles sentem que está mais precisando de cuidado naquele exato momento. Quando vamos para a região das pernas e dos pés é dada a opção de tocar ou de somente perceber a região mentalmente, sempre desejando que cada parte do corpo esteja bem e saudável.

Terminamos a prática com duas respirações conscientes e o convite para agradecermos a nós mesmos por nos dedicarmos por quase duas horas inteiras somente para nos observar foi feito. Aqui também é importante destacar que os participantes estavam se movimentando somente como lhes era sugerido, sem apresentarem inquietações constantes. Esta prática teve

duração aproximada de 25 minutos e o dia de encontro como um todo chegou próximo às duas horas de atividade, tendo-se em conta o intervalo para banheiro e água. Assim fechamos o dia, em silêncio, cumprimentando um ao outro corporalmente, sem verbalizar nada. Os participantes foram convidados a ter um dia e uma semana mais introspectiva e com mais silêncio se fosse possível para eles.

4.1.7 Sétimo Encontro

O sétimo encontro aconteceu em um local diferente do usual, em uma outra sala. Nós não tivemos nenhum problema quanto a isso, visto que o encontro desta vez não precisaria utilizar o espaço de fora para nenhuma atividade, pois este dia é dividido em duas práticas sentado/deitado e uma discussão teórica. No entanto, quando cheguei ao local dos encontros fui surpreendido ao encontrar pessoas esperando do lado de fora para fazer uma prova. A responsável pelo espaço não havia me informado da indisponibilidade da sala, mas prontamente encontrou outra sala para a realização do curso.

Neste encontro também houve uma adaptação do protocolo do MBHP, sendo que a primeira prática recomendada pelo protocolo é a de movimentos com atenção plena e mais uma prática sentada qualquer e aqui eu, como instrutor, facilitei uma prática de autocompaixão para abrir o encontro. Esta adaptação foi feita tendo em vista a discussão teórica de compaixão, autocompaixão e bondade amorosa que viria pela frente e a intenção era a de facilitar a compreensão do contexto teórico com a experiência prática do assunto.

Nesta prática os participantes podem se deitar ou se manter sentados. A prática da autocompaixão é uma prática que traz construções mentais, com visualizações e imaginações, como já explicitado no terceiro encontro com a prática de abertura de respiração. Ao longo desta atividade, o participante é convidado a revisitar momentos da vida dele desde a infância até a vida adulta, sempre com o cuidado para não se deixar entrar em contato muito profundo com qualquer tipo de situação que seja altamente desagradável. Aqui, o participante também é convidado a estar atento a sua zona limite e a trabalhar com a técnica do “oi, obrigado e tchau” sempre que alguma situação intensa surgir, visto que o encontro de *mindfulness*, apesar de poder vir a ter uma função terapêutica, não é considerado uma psicoterapia, ou seja, não iremos falar sobre o passado, mas sobre a experiência que vivemos durante a prática, até mesmo quando retomamos momentos passados.

Nesta primeira atividade, nós trabalhamos bastante as questões relacionadas ao autocuidado e também ao reconhecimento de que todos os seres humanos vivenciam momentos

desafiadores e momentos de alegria. Logo, tem-se como intuito aqui trabalhar as questões de humanidade compartilhada (a percepção e o reconhecimento de que todos os seres humanos vivenciam as mais diferentes emoções ao longo da vida e que é muito provável que venhamos a vivenciar todas as emoções novamente, assim como todos os outros seres humanos); a auto gentileza, visto que culturalmente somos ensinados a sermos gentis com as outras pessoas, mas autocríticos com nós mesmos; e a consciência de *mindfulness*, a consciência de que muitas outras pessoas vivenciam problemas muito semelhantes aos nossos problemas.

Como em todas as atividades, com exceção do sexto encontro, após a prática, abrimos espaço para discussão. Nesta semana, este espaço foi mais longo e completo, visto que além da vivência que acabara de acontecer, abrimos espaço para conversarmos sobre as duas semanas de prática anteriores e também sobre como foi vivenciar as duas horas de silêncio no encontro anterior. Nesta atividade, foi possível perceber certo desconforto de alguns participantes do curso, principalmente com a manutenção da mão sobre a região coração, o que funcionou como um convite e não como uma obrigação, como sempre, o que aparenta demonstrar que muitas vezes quando sentimos desconforto não sabemos como lidar para nos rearranjarmos novamente no conforto, se isto for possível. Alguns insights ao longo do processo de inquiry surgiram a partir da percepção dos próprios participantes com o incômodo.

Com o término da discussão da prática, caminhamos em direção a uma discussão teórica sobre o conceito de autocompaixão, de compaixão e de bondade amorosa. Assim como na discussão teórica sobre aceitação, os temas foram expostos e foi perguntado aos participantes o que eles entendiam por cada um dos termos. Havia a expectativa de diferenciação do termo compaixão de alguns outros termos principais, tais como dó, lamentação, altruísmo e também sobre a referência ao papel do sofrimento, que é necessário para a existência de compaixão.

A discussão teórica se deu com os três termos, um por vez, se iniciando com a compaixão e terminando-se com a bondade amorosa. Após o posicionamento dos participantes sobre os termos, fiz uma explicação teórica apontando a compreensão que tinha destes, segundo uma interpretação sob o viés de *mindfulness*, diferenciando-se a empatia da compaixão e explicando a compreensão científica da compaixão dividida em três etapas: afetiva, cognitiva e motivacional. Houve também uma explanação sobre a diferença entre os termos compaixão e bondade amorosa. Mais uma vez, assim como no quarto encontro, os participantes cooperaram ativamente para a construção dos sentidos de cada uma das palavras e foi possível encontrar um consenso para cada uma delas.

Após a discussão, o grupo todo foi convidado para mais uma prática, desta vez uma prática de compaixão, que mais uma vez se dá por meio de uma prática construtivista. A

diferença da prática de compaixão para a prática de autocompaixão se encontra no fato de que a prática de autocompaixão acontece com o desejo de que você mesmo esteja bem, saudável e livre do sofrimento, enquanto a prática da compaixão irá envolver terceiros.

A prática de compaixão também acontece por meio de visualizações e passa por algumas etapas distintas: primeira etapa você visualiza a si mesmo sofrendo e se autoconvida para uma conversa empática, em que você irá ouvir os motivos do seu próprio sofrimento e irá desejar a si mesmo que você esteja bem e saudável, se abraçando ao final. O processo irá se repetir com mais três pessoas, sendo a pessoa seguinte uma pessoa que você gosta, depois uma pessoa neutra, que você pouco conhece, terminando-se o exercício com uma pessoa com a qual você vivencia um certo desafio. A intenção desta prática é auxiliar o participante no reconhecimento de que todos os seres humanos são iguais, mesmo com suas diferenças. Aqui, buscamos compreender a natureza humana de que todos sentem as mais diversas emoções e que, de uma forma ou de outra, todos buscam estar conectados com outros seres humanos, o que permitiria o desenvolvimento de uma relação mais horizontal com as outras pessoas e uma atitude mais equânime, com a diminuição do julgamento.

Mais uma vez, após a prática todos foram convidados para compartilharem suas experiências em busca de atingirmos a consciência que a atividade tem como proposta. O *inquiry* aconteceu de forma fluída, com alguns participantes reconhecendo os momentos em que entraram em torpor e com interpretações interessantes sobre esses momentos, tal como relatou uma participante que disse que ela parou de me ouvir quando os convidei para visualizarem uma pessoa com a qual elas vivenciavam algum desafio e a participante compreendeu isso como uma fuga. Feito o processo de *inquiry*, os convites de atividades para a última semana foram feitos e realizamos o fechamento do dia com uma prática de bondade amorosa, com o convite para que os participantes se abracem entre si antes de irem embora.

4.1.8 Oitavo Encontro

O último encontro voltou a acontecer no mesmo local e nesse dia, mais uma vez, não foi preciso utilizar a área externa. Em um primeiro momento realizamos a prática de meditação da bondade amorosa, mais uma vez uma prática que conta com visualizações, em que os participantes são convidados a lembrar de rostos de pessoas conhecidas e desejar que elas estejam bem e em paz. Nesta atividade, os participantes são convidados a fechar os olhos e por alguns instantes fazem uma breve aterrissagem pela respiração antes de serem convidados às etapas de visualização.

Os praticantes são solicitados para visualizar rostos conhecidos desde a infância até a idade adulta em que se encontram. Diversos rostos são sugeridos, de diversas pessoas que podem ter feito parte de uma forma ou de outra da vida das pessoas. Esses rostos vão desde pessoas pouco conhecidas até pessoas que o participante potencialmente conheça mais a fundo. A cada rosto que o participante vê ele é convidado a desejar que a pessoa esteja bem, que a pessoa esteja saudável e que a pessoa esteja livre de qualquer tipo de dor e de sofrimento. Caso o participante visualize alguém que a fez muito mal durante a vida e ele não consiga desejar o que foi sugerido, o participante é aconselhado a trabalhar com a técnica do “oi, obrigado e tchau”, permitindo com que a pessoa se vá, dando sequência a prática com todas as pessoas que ela consegue realizar a atividade.

O ideal é que se possa desejar o bem à todas as pessoas, indistintamente, mas neste momento queremos passar a técnica e não aprofundarmos em questões pessoais, por isso tal recomendação passa a ser extremamente importante, visto que há grandes possibilidades de pessoas com as quais o participante ainda não se encontra pronto para lidar surjam durante a prática. Como a intenção é passar a técnica e o conceito da atividade para o participante, preferimos abrir esta possibilidade para que o participante possa trabalhar desta forma, sem se engajar em rostos específicos que lhe tragam demasiado desafio.

Após a prática, os participantes são convidados, como de costume, para mais um processo de *inquiry*. Como já dito anteriormente, tal atividade pretende desenvolver habilidades tais como: diminuição do julgamento; capacidade de desejar que os outros estejam bem; reconhecimento de como nossas vidas são construídas permeadas de muitas relações; compartilhamento dos próprios sucessos; reconhecimento da horizontalidade das relações; desenvolvimento da capacidade de reconhecer a natureza humana. Não houve nenhuma questão que chamou atenção durante o processo de discussão, sendo que a prática foi compreendida, de forma geral, pelo grupo.

Na sequência do encontro nós fizemos uma atividade em que os participantes foram convidados a ficar de olhos fechados por alguns instantes e refletirem sobre alguma pessoa que eles gostam muito, que esteja viva, e que eles gostariam muito de agradecer e que, talvez, nunca tivessem agradecido da forma como eles gostariam de fazer. Então, os participantes são instruídos a escreverem uma carta para essa pessoa, dizendo, com o máximo de detalhes possível, os motivos pelos quais ela gostaria de agradecer a essa pessoa. Cada um escreveu sua própria carta e ao fim do exercício eles foram convidados a ligar para as pessoas para as quais eles haviam escolhido escrevê-la e, então, ler a carta para elas. Como é de costume, alguns participantes se negaram a fazer a ligação, mas a grande maioria se retirou da sala para cumprir

com a atividade sugerida. Alguns participantes ficaram emocionados com a ligação e até mesmo choraram. Após retornarem, houve ainda mais uma discussão sobre quais foram as sensações, sentimentos e emoções no corpo que eles sentiram ao agradecer uma pessoa e foi interessante perceber por meio dos relatos como os participantes, no último encontro já se encontravam mais conscientes das sensações corpóreas.

Então, os participantes foram convidados a escrever uma carta para eles mesmos, sobre os motivos pelos quais eles gostariam de agradecer a eles mesmos e sobre os motivos pelos quais eles acreditam que a prática de *mindfulness* pode ter ajudado na vida deles, para que eles possam abrir a carta após seis meses e utilizar essa carta como uma forma de manutenção da prática. Depois de escreverem a carta para eles mesmos, os participantes foram então convidados a compartilhar com uma pessoa, em duplas, as reflexões que fizeram na carta e as reflexões sobre o curso em si. Só então, cada um compartilhou como foi o curso para o grupo como um todo. O objetivo de fazer com que os participantes compreendessem que o grupo constrói a realidade e facilita a compreensão da mesma foi atingido, como foi possível observar na fala de diversos participantes, visto que muitos agradeceram ao grupo como um todo pelos aprendizados que tiveram.

A fala de um participante em específico me deixou em uma situação delicada. O participante Javier disse que ele compreendeu o curso como a “arte de ligar o foda-se” e com a fala dele, os participantes ficaram esperando algum retorno meu, como instrutor. Eu simplesmente aceitei a fala, compreendi que foi o que ele foi capaz de compreender do todo e fiz a análise de que ele provavelmente teve esta compreensão devido à falta no quarto encontro, que justamente contrapunha a tranquilidade com a energia, visto que somos capazes de alterar situações futuras quando empenhamos energias, mesmo as aceitando radicalmente no momento presente. Neste encontro também deixamos claro que a ideia de *mindfulness* é o cuidado no médio longo prazo e não um prazer hedonista em que se faz tudo para se estar bem neste momento.

Todos os participantes presentes falaram sobre suas impressões do curso e após a fala de cada um, mais uma vez fizemos uma prática de bondade amorosa e, então, encerramos o programa de oito semanas de *mindfulness*.

4.2 DESCRIÇÃO DO CONTEÚDO GRUPAL

Dentro deste item irei descrever cada um dos temas de maneira pormenorizada, apresentando o que compreendi de cada etapa para que, posteriormente, eu possa discutir as

percepções que aqui acontecerem junto a literatura da área. Irei dividir cada temática em itens diferentes, sendo que um dos itens irá conter subitens.

Toda análise de conteúdo acontecerá simultaneamente a uma análise do processo, ou seja, estarei observando tanto o conteúdo das falas como a conexão delas com outras falas, em ordem cronológica. Trechos das falas dos participantes serão apresentados aqui para ajudar a compreensão do leitor no que se refere às interpretações do pesquisador.

4.2.1 Expectativas

Começaremos a descrição do que esteve presente no eixo expectativas. Aqui foram encontradas diferentes expectativas no que se refere à participação dos integrantes do grupo. Vamos primeiro expor os padrões de expectativas que surgiram para depois investigar as possíveis relações processuais entre as falas.

Algumas participantes já haviam feito outro curso de *mindfulness* em momento prévio e relataram o desejo de participar do grupo para conseguirem retomar as práticas e, assim, conseguirem criar uma rotina para as mesmas. Ao mesmo tempo que esperavam reciclar seus conhecimentos, tinham a expectativa de aprender alguma coisa diferente, visto que haviam realizado o programa com outro instrutor. Como podemos ver, por exemplo, na fala da Ari: “acho importante reciclar e a gente sempre aprende coisas novas a cada experiência.”

Outros participantes disseram que haviam escolhido fazer o curso porque percebiam que “pensavam demais” e que essa forma com a qual eles estavam percebendo os pensamentos fazia com que eles se distanciassem do que precisavam fazer em cada momento de suas vidas, ou seja, eles vieram com a expectativa de conseguirem reconhecer mais o momento presente e, consequentemente, fazer o que precisam fazer, sem se perder em pensamentos. Podemos ver isso na fala do Abel:

Bom o principal motivo que eu estou aqui é que minha vida é muito pilhada eu tenho que lidar com questões de negócios e pesquisa também e às vezes eu me pego pensando, não de maneira serial sempre pensando nas tendências e essas tendências acabam atrapalhando o que eu tenho que fazer no momento agora (ABEL).

Foi notável também o fato de que muitos participantes desejavam reduzir a ansiedade e conseguir focar no momento presente. A palavra ansiedade surgiu em cinco diferentes ocasiões durante o processo de apresentação de expectativas, como podemos ver na fala de

Valter: “eu queria experimentar, conhecer e se for uma coisa que me ajude a focar, a reduzir a ansiedade já é uma maravilha, então por isso que eu quis experimentar.”

Outros participantes vieram para o grupo tendo um foco mais profissional, que seria o fato de conseguir replicar as técnicas de alguma forma com os pacientes dos quais tratavam. Esses participantes que tinham esse enfoque eram da área da saúde.

Eu busquei o mindfulness porque a gente já conhece até, já tinha ouvido falar, a Clara já fez o curso, aí ela falou “ah foi muito bom” e aí eu me interessei mais ainda. E aí agora eu tô tendo essa oportunidade e também para usar com meus pacientes.

Por fim, mas não menos importante, outros participantes relataram que estavam vindo para o programa querendo se conhecer mais. Na fala do Javier esse aspecto fica perceptível: “então quando eu vi sobre o que seria, eu não conhecia, não fazia ideia do que era, e eu achei importante para ter um pouco de autoconhecimento.”

É possível perceber, portanto, que há diferentes motivos para as pessoas participarem de um grupo de *mindfulness*, sendo que há três expectativas que se destacam dentre os participantes deste grupo: redução de ansiedade, autoconhecimento e introdução das técnicas em suas práticas profissionais.

Segundo o que entendo, essas expectativas apresentadas pelos participantes surgem a partir de processos anteriores ao curso ou que acontecem na própria interação do grupo, visto que este tipo de pensamento surge, a meu ver, das relações. Com isto em mente, vou apresentar a correlação entre as falas que surgiram no grupo, em uma descrição processual das falas.

O primeiro fator relevante é que as expectativas foram pedidas na minha fala, na posição de instrutor, em que direcionei a conversação para este caminho:

Acho que agora é o momento em que a gente pode [...], falar quais são as expectativas, motivações para estarmos aqui. Sem ordem, sem necessariamente [...], sem ter a obrigatoriedade de começar aqui e terminar ali. Simplesmente quem quiser começar falando pode começar falando.

A partir desta pergunta, surgiram três falas intimamente relacionadas, da Vanessa, da Ari e do Celso, respectivamente. A Vanessa e a Ari foram duas participantes que já haviam feito o curso de *mindfulness* previamente. A Vanessa começou seu discurso falando sobre a vontade de retomar a prática e criar uma disciplina maior com a mesma, enquanto a Ari aproveitou para complementar a fala da Vanessa e dizer que além de ser importante reciclar,

que ela acredita ser importante sempre aprender algo novo quando se tem uma experiência. Já o Celso começou sua fala informando a todos que nunca havia feito um curso de *mindfulness*, se contrapondo a fala das duas e então introduzindo sua expectativa de conseguir viver mais no momento presente. As falas seguintes, da Cátia e do Abel, vieram caminhando no mesmo passo que o Celso, falando sobre a vontade de conseguirem viver uma vida mais atenta ao momento presente, até terem sua sequência quebrada pelo Valter, que inseriu um ponto novo, referente a redução da ansiedade.

A fala seguinte, da Helen, utilizou todas as expectativas anteriores: “eu [...] semelhante também os motivos para eu estar aqui [...] Meu ponto é conseguir focar e conseguir lembrar das coisas. Estar no momento presente também é uma coisa que eu desejo muito e também redução de ansiedade que eu sou uma pessoa ansiosa.”

Na sequência, a Acácia inseriu um novo ponto, a busca pelo curso devido ao lado profissional, buscando uma complementaridade para o seu trabalho. As três falas subsequentes, Clara, Rafaela e Patrícia conversaram diretamente com as expectativas anteriores e não trouxeram nada de novo, até que o Javier trouxe o último ponto relevante que ainda não havia sido mencionado, que é o desejo de conseguir se autoconhecer mais com o curso. Depois do Javier, todas as expectativas levantadas trouxeram tão só e simplesmente os pontos supracitados, sem nenhuma novidade, sendo que até mesmo a Cíbele disse “um pouquinho de cada né? Vim pegar um pouquinho de cada um.”, se referindo aos motivos de cada um dos participantes.

Analisando diretamente o conteúdo junto ao processo, nesta etapa, é possível perceber que muitas falas se interrelacionam e que existe uma tendência de confirmação e validação do item novo que é trazido, visto que após a inserção de um motivo novo, em todos os casos, houve reforço do mesmo nas pessoas seguintes.

4.2.2 Acordos

Neste item vamos falar sobre os acordos, outro tema que surge em apenas um encontro, no primeiro, com força. Em nenhum momento ao longo do programa foi preciso retomar a ideia dos acordos para ajudar os participantes a cumprirem com o que foi combinado. Visto que este também é um item curto, não só realizaremos a análise do conteúdo, mas também descreveremos os assuntos aqui de forma pormenorizada, percebendo todo o processo que acontece na dinâmica entre as falas, procurando verificar se existe correlação direta entre elas.

Este item se iniciou mais uma vez com uma provocação direta, em que perguntei aos

participantes:

Mas é sério, o que vocês precisam que aconteça, que a gente tenha, que a gente cultive ao longo dessas próximas 8 semanas que a gente vai tá junto, né, daqui das dez ao meio-dia, para que você se sinta bem, se sinta confortável, que você se sinta valorizada, valorizado, né, para que valha a pena estar junto[...] O que que é importante para você? Eu vou anotar o que vocês forem falando aqui assim, e aí a gente tira uma foto depois e manda no grupo e aí a qualquer momento que a gente, a gente precisar pode retornar para cá, pode ser? Me conte.

Após esta provocação, os participantes começaram a suscitar suas falas, levantando principalmente palavras e expressões prontas para podermos cultivar ao longo dos encontros. Algumas palavras foram trazidas para complementar o que é importante para o cultivo de um grupo alinhado, que traz para os encontros o seu próprio processo de autorresponsabilidade.

Ao olharmos para o processo, vemos nesta etapa diversas conexões diretas entre as falas dos participantes. Vamos descrever a ordem cronológica em que as palavras foram suscitadas e analisar suas possíveis correlações: laico, sem julgamentos, sigilo, respeito, entrega, paciência, acreditar, liberdade, bom humor, empatia, atenção, individualidade, o todo, sinceridade, ser verdadeiro, confiança, apoio, autocompaixão, pontualidade, coragem, persistência e entendimento.

Ao analisar as falas dos participantes, foi possível perceber as seguintes correlações processuais. A participante Dulce trouxe a necessidade de laicidade para o se sentir confortável, contextualizando que tem problemas com meditações porque elas normalmente estão atreladas à religião. Logo na sequência, a participante Vanessa levantou a questão do não-julgamento, que pode ou não estar atrelada a fala da participante Dulce. A própria Dulce dá sequência informando que precisa de sigilo e a Ari completa dizendo que o sigilo está relacionado ao respeito. Continuamos com o aprendizado, que traz a entrega na fala da Cibele, que é reforçada por Valter e complementada junto à paciência. A liberdade é o próximo acordo, que também é reforçado com algo mais direto pela participante Rafaela: “liberdade de ir ao banheiro”. Celso então traz o pedido de bom humor aos participantes e encontra oposição na fala de Rafaela, que afirma que o pedido de bom humor vai contra a liberdade. A situação é mediada por mim, na posição de instrutor, que contextualizei e dei validade à ambas as solicitações, tanto a manutenção da liberdade das pessoas que não estiverem bem humoradas poderem manter o silêncio quanto a de um convite à uma relação amigável entre as pessoas. Javier concorda com o bom humor e contextualiza o que significa para ele bom humor.

A fala dele traz a palavra empatia, que é levantada pela participante Cibebe. Aqui também é possível ver uma relação direta entre a fala de Javier e a compreensão de Cibebe do que seria o bom humor suscitado por Javier. Ela explica que: “porque aí a gente respeita o mundo do outro, entende né?”.

Continuamos com atenção e depois individualidade. A fala de individualidade vem junto a: “individualidade, no sentido de que estamos num grupo grande, mas cada um é cada um, e aí cada um vai viver isso da maneira que lhe couber ou que ele conseguir viver hoje, no dia né.”

Podemos perceber uma correlação direta entre estas falas e a polarização referente a questão do bom humor. Os participantes destacam a necessidade de priorizarmos a individualidade de cada um, procurando-se compreender o outro, isto é, respeitando o espaço e o limite de cada um. A questão referente à polarização volta na fala de um participante não identificado, que ainda procura remediar a situação, procurando contemplar a todos: “podia colocar também o todo porque mesmo sendo cada um a gente é igual, a essência no fundo, com a empatia todo mundo se entende.” O participante Abel fala sobre a sinceridade e acredita que isto irá ajudar as pessoas individualmente e não o todo, contrapondo a fala anterior. A sinceridade trouxe o pedido para sermos verdadeiros que, por sua vez, deu voz ao pedido de Ari, que solicitou confiança ao grupo e disse que só podemos ser sinceros quando confiamos. Então, outro participante não identificado diz que o apoio também é importante e que este viria junto com a confiança.

Pode-se perceber até o presente momento uma interligação constante entre as falas dos participantes na construção dos acordos, como se tivéssemos uma teia interconectada, como se uma fala trouxesse e dependesse da outra para acontecer. Logo após ser colocada a questão do apoio, a participante Ari complementa dizendo: “[o apoio] que dá a mão para a empatia”. Surge então a autocompaixão e, depois, a pontualidade, que dessa vez está conectada ao atraso de alguns participantes para chegar e do curso para começar no horário combinado. Depois coragem, persistência e entendimento vieram. A coragem pode estar correlacionada com a sinceridade, a persistência à paciência e o entendimento ao contexto de procurarmos nos conectarmos com os outros e as suas necessidades, isto é, sermos empáticos ao longo do processo.

Com isto termino o processo de análise de conteúdo e de processo do tema “acordos” e consigo, com clareza, assim como no tema “expectativas”, perceber a concatenação lógica de falas, que trazem uma a outra e constroem o processo de conversação de forma contínua e interdependente, em que os participantes trazem um diálogo constante, seja de confirmação,

seja de contraposição, o que nos revela o aspecto de que a fala de um influencia na construção de realidade do momento seguinte.

4.2.3 Feedbacks

Nesta etapa irei explorar diferentes tipos de *feedback*: “*feedbacks* pós prática”, “*feedback* pós grupo” e “*feedback* final”. Serão apresentadas aqui ao leitor as falas, assim como nos itens anteriores, procurando-se apresentar as etapas do processo. No entanto, somente no subtema “*feedback* final” poderei expor a relação entre todas as falas. Nos subtemas “*feedback* pós prática” e “*feedback* pós grupo” darei destaque para as principais falas e junto a elas também irei apresentar a relação entre as falas, as quais fui capaz de reconhecer ao longo do processo de pesquisa, que por se estender mais me desafia a conseguir reconhecer todos os processos que talvez possam existir entre elas, incluindo as correlações das falas em diferentes encontros.

4.2.3.1 *Feedback* pós prática

As descrições após a prática acontecem em todos os encontros do programa. A nomeação de “*feedback* pós prática” acontece porque após todas as práticas que acontecem no grupo entramos no processo de *inquiry*, ou seja, perguntas são feitas para compreender-se o que os participantes entenderam da prática e, conseqüentemente, de forma conjunta e compartilhada, entender os sentidos produzidos pela atividade.

Neste momento, para facilitar a compreensão do leitor e quebrar o processo em blocos, irei subdividir este subtema em subitens, que darão destaque para cada uma das práticas realizadas no grupo. Informarei ao início de cada item também em qual sessão nos encontramos junto à prática em destaque. Como já descrevi anteriormente cada uma das etapas do programa, de forma pormenorizada, incluindo cada uma das práticas, entrarei aqui diretamente na descrição dos resultados, com pouca contextualização ou explicação de retomada sobre do que se trata cada uma das atividades.

4.2.3.1.1 Prática da uva passa

A prática da uva passa é a primeira prática do programa de *mindfulness* e tem como intenção mostrar ao participante o que é *mindfulness*, sem a necessidade de palavras, mas pela compreensão pela experiência. Após a prática, comecei, na posição de instrutor, com a seguinte

fala: “Como foi o processo para vocês? Quem gostaria de contar um pouquinho sobre como percebeu? Muita diferença entre a primeira, segunda, terceira ou quarta uva passa?”. Na verdade, o exercício foi feito somente com três uvas passas, mas brinquei em relação a quarta.

O participante Valter é o primeiro a retornar e diz: “Eu tava com fome”. Enquanto respondi: “existe a percepção de fome?” E a participante Dulce responde por Valter dizendo que não estava com fome, que estava com vontade de morder, mas sem fome, enquanto Valter toma à frente e fala: “Não, eu estava com fome mesmo [risos]. A barriga estava dando uma roncada.” Então, Valter explica o que percebeu em relação a uva passa, correlacionando sua fala a fome explicitada, ou seja, ele diz que na primeira uva passa que ela foi comida com maior sensação de fome, enquanto a segunda foi experimentada com mais atenção e a terceira, que foi livre novamente, foi com mais fome, mas com mais atenção. Ele diz que a primeira, apesar de ter sido comida de forma rápida, que ele conseguiu perceber um espremer no céu da boca “não mais do que deveria ser”. A participante Helen fala que teve percepções similares a de Valter e complementa dizendo que na segunda uva ela teve mais percepções do que da primeira vez. Então, a Cátia disse que para ela a atividade foi sofrida e que comeu tudo da forma mais rápida possível. Investiguei com ela para ver se seria possível reconhecer o que ela menos havia gostado e ela disse que havia sido o sabor amargo do alimento, além de ter percebido que já não gostava do cheiro do alimento, o que ela informou não saber antes deste dia, além de não ter gostado da parte visual do mesmo. Na sequência de Cátia, Javier traz um relato similar, informando que a experiência também foi desagradável para ele. É curioso perceber como, de uma forma ou de outra, as conversas parecem seguir um caminho lógico, sendo de fato uma conversação em grupo.

Na fala seguinte, um participante que não teve sua voz reconhecida, trouxe paralelos do que foi confortável e do que não foi confortável para ele, sendo que o desconforto veio a partir de um pensamento: “será que eu lavei a mão?”. Ao comer a primeira uva passa, o participante se sentiu confortável e gostou do alimento, enquanto em um segundo momento seu incômodo foi mais relacionado ao fator higiênico do que ao próprio alimento. A participante Cibele interveio dizendo que tinha gostado muito de todo o processo e que a terceira uva passa ela havia comido e depois de ter ingerido o alimento refletiu: “por que eu comi esse negócio? Eu não preciso disso daqui”. O participante que não teve sua voz reconhecida complementou dizendo que não teve vontade de comer a última uva passa e que também não a comeu. Até que Ari entra na fala e dá seu relato de prazer, dizendo que não gostava de uva passa, mas que a experiência trouxe tanta curiosidade para ela que até mesmo se esqueceu de que ela era ruim. Isso fez com que ela gostasse de vivenciar a experiência. A Paloma, que também havia gostado

da experiência, teve ciência de todo o processo de mastigação, de salivação, de sabor. Ela nunca havia parado para pensar que ela comia rápido, mas ela desacelerou e, como já gostava do alimento, ela conseguiu dar um grande enfoque no processo de mastigação.

É interessante perceber, mais uma vez, neste processo, como em dada situação, que é a mesma para todos, surgem tantas percepções distintas e que ao mesmo tempo uma das falas acaba por, constantemente, estimular a outra. A interconexão entre as falas fica nítida ao longo deste processo, seja para complementar, seja para contrapor e criar novos sentidos.

Percebi também que os participantes, de maneira geral, deram destaque para alguns pontos específicos, o prazer ou o desprazer da uva passa, o sabor, as percepções internas, como vontade de morder ou a fome e também para os sentidos, como o mecanismo do movimento, o odor, o sabor. O grupo chegou a comparar as diferenças também entre os processos das uvas, uvas passas e uvas normais. Em muitos grupos de *mindfulness* a percepção referente aos automatismos da vida e sobre vivermos no piloto automático é reconhecida nesta etapa, o que, curiosamente, não foi percebido pelos participantes aqui.

4.2.3.1.2 Prática do escaneamento corporal

A prática do escaneamento corporal é a segunda prática do primeiro encontro. Após a realização da prática eu, na posição de instrutor, fiz o convite para que os participantes pudessem contribuir com as suas percepções sobre a mesma, primeiramente em duplas com o intuito de quebrar o gelo e permitir com que desenvolvessem mais o processo entre eles, visto que havia pouco tempo para o compartilhamento geral, por estarmos atrasados para terminar o encontro.

Após esse primeiro momento em duplas, perguntei: “E aí, o que vocês perceberam, o que vocês compartilharam?”. A participante Rafaela iniciou seu relato, informando ao grupo que sentiu muito calor e que isso fez ela a perder atenção da prática em si. Além disso, ela também reconheceu o surgimento de muitos pensamentos e interpretou isso como ansiedade, visto que os pensamentos estavam atrelados ao futuro. Talvez esta percepção dos pensamentos da participante tenha surgido a partir de convites que fiz, como instrutor, ao longo da prática, para caso reconhecer algum pensamento verificar se é possível soltá-lo e retornar a atenção ao corpo, o que a participante também relatou ser possível fazer, pois percebeu os contornos de seu corpo ao longo da atividade.

Como a participante Rafaela trouxe que o calor foi seu principal distrator, a Vanessa começou sua fala também pelo distrator: “o distrator foi a fome né?”. Logo depois, Valter

também começou sua fala pela mesma trilha: “o meu distrator acho que foi um pouco o sono[...]”. Que ainda continuou com o Celso: “a distração aconteceu pra mim quando você parava de falar [...]”. Já a Dulce contou para o grupo o que não distraia ela, que eram os sons da natureza, ela percebeu os sons da natureza e ela percebeu que reparar que há sons da natureza por volta fazia bem para ela.

Essa fala da Dulce motivou os participantes a falarem sobre o que ajudava eles a reconhecerem os pensamentos e a retornarem para a prática: voz, parte do corpo, reconhecimento do pensamento, a respiração, o passarinho. Javier disse que retornava com uma ordem e então perguntei se algum participante retornava com autocrítica para a prática, ou seja, com um pensamento do tipo “eu não deveria estar aqui, volte para a prática”, talvez até mesmo com um xingamento mental, como “seu burro”. Alguns participantes relataram que voltavam para a prática com autocrítica e então eu, na posição de instrutor, fiz um convite para voltarmos de forma gentil, fazendo uma explicação com uma caneta sobre qual seria o nosso convite a partir de agora com as práticas de *mindfulness*.

Mais uma vez, conseguimos perceber as conexões entre os diálogos e como a conversação se dá de fato dentro do processo, em que a fala de um puxa a fala do outro constantemente e constrói a realidade dos que estão ali presentes. Nesta prática, foi possível notar a percepção dos participantes sobre o que os estava distraindo e também que em muitos momentos a mente não estava onde a convidamos para estar. Este é um grande passo dentro do reconhecimento de *mindfulness*, termos consciência de onde está nossa mente em cada momento para podermos direcioná-la quando precisarmos. No mesmo sentido, alguns dos participantes reconheceram quais tipos de pensamentos eles estavam tendo e também qual era, para ele, o melhor caminho para retornar à prática.

4.2.3.1.3 Aterrissagem com escaneamento corporal

Aqui damos início a primeira prática do segundo encontro, que é uma prática de escaneamento corporal que tem como finalidade também ajudar os participantes a chegarem ao encontro. Após esta prática de aterrissagem teremos sempre uma conversa sobre o momento presente um pouco mais curta, visto que, em geral, após a primeira prática as pessoas trazem questões referentes ao feedback da semana, talvez devido às palavras utilizadas por mim, na posição de instrutor, que talvez provoquem esse direcionamento.

A primeira fala neste momento, de Clara, traz que ela estava com dores antes do encontro, mas que ela decidiu comparecer mesmo assim e que, após uma explicação sobre o

processo de autocuidado e sobre a possibilidade de aumento de desconforto quando ele já está presente antes, ela percebeu que a dor que estava sentindo estava distraíndo ela constantemente e até mesmo em alguns momentos parecia que estava maior. Já a participante Rafaela traz o relato de que precisou se movimentar na prática, se espreguiçando, o que talvez também possa ter relação como uma percepção de autocuidado, que havia sido mencionada anteriormente. As três falas seguintes vieram demonstrando inquietação, com coceiras e desconfortos, até que Mel se contrapôs e disse que a prática dela foi diferente, que ela se sentiu confortável e bem.

Terminamos assim o processo de aterrissagem do segundo encontro, com *feedbacks* estando mais voltados para as sensações de conforto ou desconforto.

4.2.3.1.4 Prática do primeiro e do segundo sofrimento

Após simplesmente trazermos a mente uma situação desafiadora que nós vivemos naquele ano e antes mesmo de eu pedir para os participantes suscitarem alguns desafios para podermos utilizar na prática, Valter já informou que sentia ânsia de vômito naquele momento. A participante Ari foi selecionada para fazer a atividade, com seu consentimento explícito e, outra vez, antes mesmo de ser solicitada a dar o *feedback* sobre como havia se sentido ao longo da prática, ela já informou que antes mesmo de chegarmos na metade do exercício, que parecia que a situação que ela havia trazido já estava muito mais pesada e complexa de ser solucionada. Ari foi selecionada após alguns desafios serem contados pelos participantes, porque o desafio levantado por ela era de teor menos pessoal e menos ativador de emoções.

Ari, após o exercício, disse que realmente quando empilhamos os pensamentos nela de forma física, ou seja, quando colocamos objetos junto aos pensamentos que ela tinha por não conseguir mais ter tempo para ler, que ela ia se sentindo cada vez mais pesada, que havia muita cobrança e que parecia que ela nunca mais seria capaz de ler sete livros no mês, como ela fazia anteriormente. Quando ela tirou todas as almofadas do colo dela, ela também disse que se sentiu mais leve e que daria conta de viver e até mesmo resolver o problema que ela tinha. O participante Javier continuou percebendo que criamos problemas muito maiores do que os nossos problemas originais. Clara teve uma compreensão no mesmo sentido de Javier, de que nossa mente julga e faz autocríticas em cima de questões que na verdade conseguimos trabalhar para melhorar. E a Mel disse que percebeu que talvez ela esteja gastando mais tempo procurando solucionar os problemas que ela mesma criou do que os problemas que realmente existem. Na sequência, os participantes entraram em uma discussão sobre o fato de muitas vezes não conseguirem reconhecer o problema real e também de não saberem o que fazer com o

problema que surge.

Outro *insight* veio da Cibele, que percebeu como muitas vezes, assim como no exercício, nós pegamos os problemas que os outros levantam e colocam para nós, sem nem mesmo percebermos.

Neste sentido, foi possível reconhecer mais uma vez a qualidade dos participantes em tomarem consciência dos pensamentos que surgem e também de um desafio, quase que generalizado, de conseguir encontrar o problema real. Além disso, se destacou a percepção de que muitas vezes não sabemos como lidar com os problemas que surgem, o que faz com que nós criemos outros problemas que não são o problema real, para conseguirmos ter um maior manejo da situação, o que muitas vezes não é verdade, mas só uma forma de distrair a mente.

4.2.3.1.5 Prática da respiração

A terceira e última prática do segundo dia é a prática de consciência na respiração. A fala de convite para a abertura do *inquiry* foi: “Como foi a prática para vocês?”. Este tipo de convite talvez convide o participante à uma reflexão do tipo bom ou ruim, isto é, talvez convide o participante a olhar para a experiência dentro de uma dicotomia e não abra espaço direto para os relatos experienciais. Tal suposição pode ter sentido se olharmos a primeira fala, da participante Mel: “bacana, eu só fiquei ruim porque eu desencostei e comecei a ter dor nas costas e aí eu “ai que vontade de me mexer” para melhorar, então talvez ainda tenha que ficar encostada para não atrapalhar.” Ela continua descrevendo seu processo de consciência dos pensamentos e da dor que surgiu quando ela desencostou da cadeira.

Já Valter continuou descrevendo seu processo a partir da explicação sobre autocuidado que houve anteriormente no encontro do mesmo dia e continuou relatando seus pensamentos e percepções, principalmente pensamentos de incômodo, como falta de controle, questionamentos internos sobre se a prática estava para acabar e também a sensação de coceira constante. Segundo o participante, seu incômodo veio do fato de que nesta prática, diferente do escaneamento corporal, ele não conseguia saber quanto tempo mais ela iria durar e isso o incomodava. Clara complementou a fala dele dizendo que para ela foi o contrário, ela só estava fazendo o que fazemos o tempo inteiro, respirando. Interessante reconhecer que Valter trouxe os desafios das práticas meditativas que foram apresentados anteriormente e que Clara conectou sua fala à de Valter para contrapor ele, ou seja, uma conexão processual direta entre as conversas.

Os participantes seguiram em uma discussão sobre os momentos de torpor e sono ao

longo da prática, momentos que deixaram de escutar o que estavam sendo convidados a fazer, até que a Rafaela disse que quando fica mais inquieta consegue estar mais presente. A participante Vanessa percebeu e citou a comparação dos outros participantes com as outras práticas e disse que neste sentido, para ela está prática foi mais fácil de se manter presente. Por fim, Helen reconheceu que ao praticar, tanto no primeiro quanto no segundo encontro surgiu para ela o pensamento dela estar com fome. Ela reconheceu isso como um pensamento e não como uma sensação e conseguiu retornar a prática.

Neste momento do programa, parece que os participantes já estão mais conscientes do que os está distraído e do que os está ajudando a manter a presença, talvez pela explicação prévia no mesmo encontro sobre os desafios das práticas. O reconhecimento dos pensamentos que surgem também estão nítidos, apesar de ainda haver uma constante comparação do que é bom ou ruim, do que é melhor ou pior, do que é mais fácil ou mais difícil, que talvez seja estimulada pelo tipo de pergunta feito pelo instrutor após a realização da prática, fato para o qual manteremos a atenção para verificar se o convite do instrutor pode ter mesmo essa influência sobre os relatos de percepção dos participantes.

4.2.3.1.6 Aterrissagem com respiração

Começamos o terceiro encontro com uma prática de respiração um pouco distinta, como já explicitado anteriormente, com visualização e imaginação mental como focos de atenção. Como em muitas das práticas anteriores, o convite foi: “como foi a prática de hoje?”. A participante Mel tomou a frente novamente e relatou que ela escutou as bolhas de ar. Já Helen disse que foi a primeira prática que ela conseguiu realmente prestar atenção, sendo que ela conseguiu realmente visualizar as bolhas de ar passando por todo o corpo e inclusive teve uma “sensação horrível” ao ver as bolhas saindo do próprio corpo com uma cor estranha. Ela conseguiu pela primeira vez reconhecer com mais clareza seus pensamentos e de fato sentir seu corpo. No mesmo caminho, Vanessa começou a prática um pouco mais perdida e ao longo do percurso conseguiu ir prestando mais atenção, o que trouxe para ela a sensação de leveza.

Abel achou engraçado como cada um tem uma percepção diferente, pois ele visualizou as bolhinhas como energia e eram como se fosse um vagalume. Ele também relatou: “a partir do momento que essas bolinhas tocavam minhas narinas, eu sentia o calor dessas bolinhas e eu percebi que eu fui ficando mais quente, mais quente, mais quente, não sei, daí eu percebi que realmente estava suando, mas não sabia se era por causa disso tudo, mas eu percebi que eu fui ficando aquecido. Só que essa questão cinestésica acabou passando né, porque eu comecei a

me observar, como se emitisse um ácido meu corpo (SIC) e eu ficava aqui de frente para mim observando o que estava acontecendo comigo e o meu corpo como se fosse transparente e essas bolinhas de energia passavam, elas estavam como se fosse o fluxo né, como se fosse corrente sanguínea.”

Valter retomou a fala e disse que estava percebendo as bolhas como bolhas de sabão, mas que só chegavam até as narinas e depois ele não percebia muito mais do que isso. Por fim, a Dulce trouxe o fato dela estar acostumada com práticas de visualização, mas que essas trazem sono pra ela, e realmente ela ficou com sono. Mas ao mesmo tempo, ela também já havia feito práticas com atenção na respiração, mas nunca com bolinhas e isso trouxe pra ela a sensação de ela estar sendo sufocada, como se faltasse ar.

Neste terceiro encontro, após a prática da respiração, conseguimos perceber um aprofundamento das percepções e dos detalhes dos relatos dos participantes após a prática. Ainda que por muitas vezes o processo dicotômico esteja presente, as comparações com outras práticas diminuíram e os relatos estiveram mais aprofundados nas percepções do aqui e do agora, como pudemos ver no calor, nas percepções das partes do corpo, no reconhecimento do sono. Foi possível notar também que uma prática de visualização ainda na primeira metade do curso pode ajudar no engajamento de alguns dos participantes, principalmente aqueles que têm mais dificuldade de se manter presentes nas práticas de reconhecimento do corpo ou da respiração.

4.2.3.1.7 Prática do “Oi, Obrigado e Tchau”

A segunda prática do terceiro dia de encontro é uma prática dinâmica de reconhecimento dos pensamentos. A atividade foi explicada aos participantes junto a dois voluntários e depois se montaram grupos de três pessoas para realizarem a prática. Logo após a demonstração, e antes da separação em grupos, a voluntária Paloma já disse que ficou com vontade de bater em nós que éramos os pensamentos dela.

Após o término da prática eu, na posição de instrutor, fiz o convite para o *inquiry* de uma maneira diferente: “e aí, o que vocês perceberam dessa prática? O que sentiram?”. Pelas respostas dos participantes, podemos dizer que é muito provável que a forma com a qual é feita o convite para o compartilhamento de percepções é realmente relevante, visto que o relato dos participantes foi diferente dos anteriores, quando o convite foi “como foi a prática para você?”. Aqui os participantes relataram outros pontos, como: “senti que as pessoas sabem muito da minha vida”, “as pessoas leem pensamentos”, parecia que eles estavam dentro da minha

cabeça”, “vontade de responder e rir”, entre outras. Talvez a mudança nos relatos tenha acontecido mais por ser uma prática distinta, mais no estilo de dinâmica do que pelas palavras do instrutor. Continuarei atento a este processo.

Depois a descrição aconteceu também de outras formas, como a percepção dos participantes de que o oi era o reconhecimento do pensamento, o obrigado a gratidão, um agradecer a ele e o tchau como um deixar ele ir embora, percebendo que o processo trazia alívio. Ou então o reconhecimento da Paloma como uma sensação de angústia com os pensamentos e a pressão deles.

O participante Javier decidiu não seguir as instruções e preferiu fazer da forma como está acostumado a lidar com seus pensamentos, como pode-se perceber pela seguinte fala: “tipo falar “É, assim que você vai dar conta de fazer tudo hoje, se não der foda-se” [risos] sabe algo assim, tipo assim para tirar mesmo o que não fazia sentido “Nossa amanhã você tem que acordar que horas? cedo hein, tomar no cu”, tipo assim [risos] era um jeito assim de pensar mesmo “ah que horas que você tem que dormir? Hoje eu tinha que dormir cedo mas ah, não vai dar de novo” eu tentava sempre conversar, ter um diálogo e tentar resolver aquilo lá ou então por exemplo, se pensar assim, coisas que eu falei assim [...] se aquela conta estiver vencida e tiver que pagar, se fosse no meu caso eu falaria “ah R\$5,00 de multa não vai me matar” é um pensamento meu para aquele pensamento.” Ele continuou: “para mim, eu ficar concentrado e falar isso não ia deixar o pensamento entrar, ele vai entrar, achei melhor assim, dar um jeito de cortar ele “ah se não der para fazer tudo hoje foda-se”, não tem o que fazer. É melhor do que eu ficar desesperado e ficar na ansiedade extrema e não me recuperar para fazer o certo.”

Nesta etapa foi curioso perceber que ao mesmo tempo que algumas pessoas perceberam a prática como uma forma de lidar com os pensamentos, um dos participantes preferiu não a utilizar, se mantendo em seu padrão antigo. Percebemos aqui talvez uma não abertura para experienciar uma nova forma de lidar com os pensamentos ou simplesmente um desejo de manter o que já está funcionando. Neste exercício, os participantes relataram de forma direta as sensações e também começaram a falar sobre o que estavam sentindo, sem polarizar em bom ou ruim, mas descrevendo a sensação, como angustiante ou vontade de rir, por exemplo.

4.2.3.1.8 Prática caminhando lentamente

A última prática do terceiro encontro aconteceu do lado de fora da sala e foi a prática denominada “caminhando lentamente”. Após a explicação da prática dentro da sala, todos os

participantes saíram para realiza-la e depois retornaram para conversarmos sobre a prática. Desta vez, eu comecei o processo de *inquiry* pelo: “E aí como é que foi a prática para vocês? Como que foi como você percebeu o corpo?” E desta vez a participante Vanessa começou o relato descrevendo os pensamentos que surgiram e também como corpo dela estava em determinados momentos. A Paloma também trouxe um relato rico, descrevendo o que aconteceu com ela fisicamente e também seus sentimentos, como medo, nervosa, o processo de acalmar. Neste ponto, é possível mais uma vez verificar a questão processual, como um relato em um determinado formato passa a estimular outros relatos no mesmo formato, ou seja, quando um participante polariza a situação, outros tendem a polarizar, quando um participante descreve suas emoções e seu corpo, outros parecem fazer o mesmo. Ainda precisamos continuar verificando aqui qual a influência da pergunta do instrutor para que o processo aconteça de uma forma ou de outra, ou se simplesmente a pergunta do instrutor tem pouca relevância e o aprofundamento das descrições acontece pelo aprofundamento das práticas e das próprias percepções.

Abel também nos trouxe um relato cheio de detalhes, desde seu incômodo inicial, seu incômodo com achar que a prática ficou monótona, depois a percepção da sola dos pés, da pedra que tocou, da perda do equilíbrio, da percepção dos passos das outras pessoas, da divagação e do retorno.

Valter também trouxe outro relato rico, dizendo que pela primeira vez se sentiu inteiro na prática, tendo muitas percepções e uma atenção constante, com poucos pensamentos surgindo. Ele percebeu o contato dos pés com diferentes superfícies e gostou tanto da prática que até mesmo se permitiu sorrir naturalmente. Todos os relatos seguintes foram repletos de detalhes, até mesmo com Mel já utilizando a ferramenta do “Oi, Obrigado e Tchau”. Aqui mais uma vez é possível reconhecer uma conexão íntima entre as falas, sendo que me aparenta que elas caminham sempre de forma muito similar, ou seja, quanto mais detalhada uma prática é explicitada por um participante, os outros parecem se sentir mais à vontade em fazer o mesmo. Outro fator relevante neste ponto pode ser o processo de confiança do grupo, que vai se sentindo mais livre para realmente se abrir e falar o que pensa e o que sente.

Ainda dentro do contexto do *feedback* da prática, Abel fez um questionamento: “só eu odiei a atividade? eu odiei mesmo assim eu queria “Nossa legal, um minuto já deu né, já senti tudo que eu precisava sentir, vamos voltar para respiração que é muito mais útil, muito mais importante do que ficar sentindo aonde vou pisar onde eu não vou pensar” eu achei *boring* mesmo, chato né.”. É importante ressaltar que esta foi a penúltima fala de Abel no curso e que depois deste dia ele não compareceu a mais nenhum encontro. Em minha última fala como

instrutor, houve uma tentativa de acolhimento do participante, em que falei sobre o conforto e o desconforto possível de existir da prática, e que isto é parte do reconhecimento de *mindfulness* e da forma como lidamos, sendo importante o participante estar sempre atento as zonas de conforto, desafio e limite, para identificar se é preciso interromper a prática. Dentre as hipóteses que podem surgir para a desistência do participante, podemos levantar a possibilidade dele ter se sentido isolado e exposto, ao contar ao grupo que não gostou da prática e as pessoas terem aproveitado e gostado da prática.

Este ponto vale como uma reflexão de atenção constante para o instrutor, que precisa estar atento a todos os momentos do grupo acolhendo os participantes da melhor forma possível para que nenhum se sinta isolado, diferente ou fora da normalidade.

4.2.3.1.9 Aterrissagem com respiração, sons e pensamentos

Começamos o quarto encontro com uma prática de percepção da respiração, dos sons e dos pensamentos. Aqui, mais uma vez meu convite para o compartilhamento da prática foi “e aí, como foi a prática? Como foi a semana?” E é aqui que começamos a desconfiar que o tempo de grupo começa a trazer mais profundidade para os relatos, sendo que a participante Dulce relatou: “Hoje foi difícil concentrar por causa da dor, eu cheguei com dor, daí eu comecei a sentir no meio da prática e tô aqui transpirando por causa da dor. Então foi difícil assim, eu achei até que eu ia sentir sono durante a prática e não aconteceu”. Ao mesmo tempo que parece que a pergunta “como foi a prática?” talvez induza os participantes a relatarem ela como boa ou ruim também, visto que Mel disse que a prática foi legal. Ela seguiu em um relato repleto de percepções, informando que percebeu os pensamentos surgindo, o torpor, reconheceu a dor com a qual estava antes de chegar e sentiu a prática como uma forma de ter autocuidado também. A linguagem aqui pode ser vastamente explorada, no sentido de podermos tirar diversas conclusões sobre a terminologia utilizada por Mel ao dizer que a prática foi legal. Podemos talvez dizer que Mel está compreendendo o que é *mindfulness* e que mesmo sentindo desconforto, ela passou a considerar a prática legal. No entanto, todas as interpretações que poderiam se dadas a essas palavras fariam com que trouxesse meras suposições sobre a realidade e, como informei ao início do capítulo, não vou investigar as palavras e interpretar as falas em si, mas identificar de forma mais direta o que está sendo dito e a correlação entre as falas dos participantes.

Seguindo então com a fala da Paloma, que mais uma vez trouxe um relato rico, cheio de percepções, como dormência do corpo, alguns momentos de tontura, a consciência para

deixar a mente divagar e o retorno proposital, o surgimento de pensamentos. Na sequência, a Jade, participante que faltou no primeiro e no terceiro encontro, traz seu relato, em um formato mais parecido com os relatos que aconteciam nos dois primeiros encontros: “e a prática hoje, assim, agora, se recarregar de energia do que foram as duas últimas semanas, então acho que foi bem tranquilo apesar de ver muito pensamento né, eu ainda acho que foi a mais fácil de todas assim para mim até agora [...] Em lutar menos para prestar atenção sabe, de ficar menos dispersa, acho que é mais por aí”. A Clara aproveita a fala da Jade e informa que as percepções dela foram ao contrário, mas com um relato mais recheado com a utilização de ferramentas e com mais percepções, vejamos: “então hoje parecia que eu não conseguia me concentrar, era muito pensamento “oi pensamento, obrigada pensamento e tchau pensamento” mas não tinha jeito, e na hora que você falou da respiração eu senti tipo [...] incômodo como se eu não conseguisse respirar direito. Eu acho que talvez os meus pensamentos, não sei, tava me sentindo meio angustiada, e aí a respiração, ia meio que ruim de respirar [...] eu tentava fazer respirações mais longas, mas quando chegava no meio da respiração ela meio que travava [...] aí eu sinto palpitações”

Aqui começamos a aprofundar a ideia de que o tempo de participação no grupo traz, além da confiança, o aprofundamento das percepções e a consequente facilitação na expressão e comunicação do que se está sentindo. Mais uma vez é possível reconhecer que as falas se posicionam de forma intimamente conectadas e que há um processo conversacional constante, que é perceptível inclusive na fala mais superficial da participante Jade.

4.2.3.1.10 Prática de movimentos

A segunda e última prática do quarto encontro é a prática de movimentos conscientes. Mais uma vez, assim como no terceiro encontro, os participantes saíram da sala para realizar a atividade. Ao término desta prática, retornamos para a sala para o processo de *inquiry* e eu, na posição de instrutor, os convidei a compartilhar da seguinte forma: “E aí o que vocês perceberam? E aí vocês estão bem? O que aconteceu, o que vocês perceberam ao longo desses instantes?”

Aqui a Rafaela começou a descrever seu processo dizendo que não tinha equilíbrio e que ela quase caía e que este fato faz ela se divertir, ao ponto de uma música surgir na mente dela e ela passar a ter desafios em se concentrar. É curioso que neste momento já parece que há um consenso entre os participantes no fato de que quando eles não se concentram no momento presente e divagam, que a prática foi mais desafiadora, mesmo comigo, na posição de instrutor,

procurando sempre normalizar este tipo de experiência como mais uma experiência de *mindfulness* e de consciência do momento presente. Além disso, Rafaela também percebeu que tem um dedo torto e ela nunca havia visto isso.

Valter percebeu que se incomoda com a luz e que também teve dificuldades para se concentrar. Rafaela retomou dizendo que ela percebeu que tem muito amor próprio e que a relação dela com o corpo dela é bem amigável. A Helen seguiu o mesmo caminho da Rafaela e também disse que teve dificuldades de se equilibrar, ao mesmo tempo que o pensamento comparativo surgia para ela: “será que só eu estou tendo dificuldades?”

Já Cibele: “foi muito legal quando você falou do limite, você falou de chegar no seu limite, eu fiquei “nossa, verdade”, eu tô com muita dor no pescoço e ombro, e já tava passando do limite, aí eu fiquei “hum”, mas agora tá melhor”.

Valter se conectou com a forma de Cibele investigar e continuou: “quando você falou de aceitação, eu pensei assim “bom, primeiro eu vou tentar aceitar que eu tenho que ficar num pé só e o outro não pode ajudar, eu tenho que aceitar que eu não posso ficar me boicotando”, mas aí depois eu vi que ia cair, resolvi aceitar que não ia conseguir, vou ficar realmente apoiando com um, aí doeu menos”.

A partir de então, os relatos começaram a se aprofundar nas percepções corporais, sensações em diferentes lados, dor, força na perna e também uma consciência de autocuidado junto a impermanência, assuntos que haviam sido tratados exatamente antes da prática em uma discussão sobre aceitação. Nesta atividade, alguns participantes também perceberam seus padrões mentais de resistência, aversão e apego.

E é interessante reconhecer aqui como já existe um aprofundamento de reconhecimento do que acontece momento a momento e que as pessoas fazem já paralelos das próprias práticas com percepções sobre elas nas vidas em seu dia-a-dia.

4.2.3.1.11 Movimentos em pares

O quinto encontro se inicia com uma prática de movimento em duplas. O grupo todo recebeu uma explicação do exercício dentro da sala e depois todos os participantes se deslocaram para a área externa, onde realizamos a prática. Ao término da atividade, todos retornaram à sala para partilhar as percepções e sensações e foram convidados a dividir primeiro o que sentiram com suas duplas de prática. Os participantes tiveram alguns minutos para dialogar e depois eu os convidei a contarem suas experiências da seguinte forma: “E aí o que que vocês perceberam? Como que foi a prática pra vocês?”

Aqui já encontramos uma mescla de convite, que traz primeiro as percepções e depois faz a pergunta que pode polarizar as respostas. Vamos seguir observando o que surge a partir deste momento. A primeira resposta, da participante Helen, foi cheia de detalhes e percepções, vamos acompanhá-la na íntegra:

eu vou comentar, eu e ele [referindo-se ao Valter], a gente teve sensações diferentes. Eu fui a primeira a conduzir, sei lá eu queria fazer coisas mirabolantes com ele, mas eu não tinha coragem, eu tinha tipo medo dele não gostar ou algo nesse sentido, então eu fui começando com calma, tinha horas que eu queria correr com ele, mas eu não corri e ele fez de tudo, eu queria trocar, fazer de novo só pra ela passar pelo que eu passei [risos], mas eu percebi que eu me entreguei, eu confiei nele bastante, só que eu queria talvez ter confiado, eu confiei nele, mas eu acho que eu queria ter confiado em mim e nele na primeira vez, pra poder tipo, fazer mais coisa pra ele sentir também como é que é, foi nesse sentido.

A fala de Helen puxou a fala de Valter, que por sua vez lembrou das atividades e conversas da semana anterior. A descrição e a reflexão de Valter com o exercício são tão ricas que também iremos transcrever na íntegra para podermos discutir com clareza posteriormente:

“Eu ia perguntar, isso tem alguma coisa a ver com a prática da semana passada? Muito né? Isso me fez até ter uma visão interna da minha vida como você falou agora. Na hora que eu tava conduzindo ela, eu quis fazer ela passar, eu falei pra ela, por umas provações, então assim, às vezes eu fazia ela andar no degrau ou propositalmente em cima de uma pedra, ou perto da parede e eu percebi que quando eu jogava ela perto da parede, ela se contorcia [...] a cara, parecia que ia trombar, no degrau ela ficava meio receosa. Quando eu conduzia, eu indo de costas ou quando eu fazia ela andar de ré ela ficava mais receosa também, então eu fiz ela passar, eu quis brincar assim com as situações. Quando foi a minha vez, eu percebi que tinha a ver com a prática passada porque na hora de começar a correr eu vi que eu tava fazendo isso, eu tava resistindo a correr com ela e eu tava fazendo muita força na minha mão, aí eu lembrei da prática da semana passada, falei “nossa, eu to resistindo a confiar nela e tudo”, aí depois na segunda vez eu percebi, que você falou pra gente perceber o corpo, aí eu percebi que eu tava tenso aqui, então eu relaxei. E a segunda vez, eu consegui andar muito, de confiar muito mais nela porque eu não tava resistindo. Então não é tipo “ah você falou que resistir gera mais sofrimento”, no meu caso gera mais tensão no meu corpo, e aí eu percebi isso. E outra coisa, pra eu fazer com ela foi muito de boa, que nem nesse negócio agora de confiar, eu tava pensando muito em mim, quando ela fez comigo, eu não tava confiando tanto assim nela, e aí isso me fez

ver uma coisa que acontece no meu dia a dia que é, eu geralmente, principalmente em questões de relacionamento, eu acho que pros outros é uma coisa muito fácil de fazer, mas quando acontece comigo é difícil, e eu já percebi que eu sou uma pessoa que gosta de ter o controle da situação, de conduzir tudo, mas quando a outra pessoa tem o controle na mão dela, eu fico mais tenso, eu fico com medo, e eu acho que é muito mais fácil pros outros fazer alguma coisa, que quando é pra eu fazer eu fico com medo. Será que eu sou hipócrita ou será que eu penso muito no meu próprio umbigo né? Isso que você falou agora do dia a dia, eu pelo menos consegui ver que você não tem muito autoconfiança, já eu tenho, mas ao mesmo tempo eu não vejo a dos outros. As vezes eu até penso que eu tenho empatia, mas aí penso “ai será que é tão difícil fulano fazer tal coisa?” e na verdade é, porque comigo seria também”.

E é possível perceber como há uma conversação constante no grupo, em que uma fala puxa a outra, como podemos ver a sequência da reflexão da Vanessa: “em relação ao que ele falou, é e foi muito difícil no começo, a outra mão ficava segurando assim na perna, aí também é 8 ou 80, aí também quando eu confiei, aí ela podia fazer o que for, até minha expressão corporal assim, soltei o braço e foi super de boa assim”.

Os participantes seguiram fazendo uma mescla de descrições dos eventos da prática, como a Paloma trouxe em “fui eu que trombei com ela”, junto as percepções e reflexões sobre a prática e as reverberações dela em sua vida real. Até o presente momento, talvez este tenha sido o processo de partilha mais rico, visto que os participantes descreveram desde fatos do que aconteceu, sentimentos que surgiram em diferentes momentos da prática, inclusive com percepções corporais, e também reflexões e descrições sobre como eles se enxergam na vida após reconhecerem alguns padrões durante a atividade.

Dentre os relatos, encontrei um destaque especial para a questão referente à necessidade de controle das situações da vida ou da necessidade de sermos conduzidos por outras pessoas, além do sentimento de culpa por cometer um erro, no caso, deixar que a pessoa que o participante estava conduzindo tivesse um choque com outra pessoa ou com alguma coisa do ambiente. A profundidade das percepções e dos relatos pessoais começa a aumentar e a confiança no grupo também. Percebemos aqui que com o correr das semanas o grupo vai se tornando mais homogêneo na maneira de falar, nas palavras que usam e também em um aumento de consciência do momento presente conjunto.

4.2.3.1.12 Prática dos três minutos em pares

Esta é a segunda prática do quinto encontro e ela também é feita em pares, no formato

de dinâmica. Como já descrita anteriormente, esta prática irá proporcionar ao participante dois momentos distintos, um primeiro em que o participante que fala é interrompido e outro em que fala livremente com uma pessoa prestando atenção total nele. Após o primeiro momento, de interrupção, houve um primeiro *inquiry* com a seguinte pergunta: “E aí como que foi a prática? Ser interrompido, vontade falar, sensações no corpo, o que que rolou?”

Dando sequência à profundidade das discussões da primeira prática, os participantes continuaram falando sobre suas percepções, sensações corporais, sentimentos e também realizando reflexões sobre si próprios. Valter começou sua partilha da seguinte forma: “é que a gente tem coisa em comum, ao mesmo tempo eu não queria voltar nesse assunto porque eu já tinha voltado lá pra trás, sabe, eu tive que voltar, então me incomodou um pouco, mas uma coisa muito interessante, a parte de ficar no pensamento, acho que a hora que chega no meio, me incomoda um pouco porque eu não quero ficar remoendo isso né, só que uma coisa que me acalma é principalmente a cigarra. Eu gosto muito do som da cigarra, eu não sei porque eu tenho um negócio, que é uma coisa comigo, parece que quando eu escuto o som de cigarra e principalmente quando eu estou sozinho é uma coisa que me acalma muito e me faz ter um amor próprio muito maior, não sei porquê [...] Mas aí nesse ficar remoendo pensamentos eu tentei ver depois o que era comum entre nós [...] e uma coisa para nos parar de culpar, tipo, uma evolução para a gente não ficar se sentindo mal, como que a gente falou.”

Puxando a reflexão a partir da fala de Valter, Paloma segue com suas percepções: “eu queria falar, eu percebi que o que acontece na minha vida é que eu acabo olhando mais para o problema do outro do que o meu, então eu contei para ele a situação, e aí a hora que eu fui parar para perceber como eu estava [...] essa situação já me trouxe, foi menos angustiante e menos irritante do que quando ele me trouxe, e eu só sei na verdade, que eu fico preocupada mais com a situação dos outros do que com a minha. E é porque eu tenho dificuldade de olhar para mim né? E aí eu tenho dificuldade de olhar para mim, para o meu problema, então eu falo “não o do outro vamos olhar para o outro, vamos sentir o que o outro está sentindo” e não quero olhar para o meu entendeu? E aí foi isso. Quando foi a hora da prática depois que ele contou, chegou uma hora que eu tava rindo porque eu falei cara é isso, é o que acontece comigo todos os dias eu acho, é isso”. Ela também relatou na sequência a sensação de angústia, com mudanças no ritmo da respiração e na temperatura do corpo. A Cibele dá sequência na fala da Paloma, inclusive dizendo: “Eu compartilho da Paloma [...]” e após a Cibele falar, Dulce também puxa a fala anterior e diz: “eu tenho uma fala, por causa disso que vocês estão falando [...]”. Dulce em sua fala, completa sobre o incômodo de ser interrompida e de ficar com vontade de terminar a conversa.

Nesta primeira etapa da prática foi possível perceber o destaque dos participantes no sentido de que estão acostumados a ter mais empatia pela situação dos outros do que em relação às próprias situações, ao mesmo tempo que quando começamos a ouvir o outro, parece nos surgir o senso de humanidade compartilhada. Iremos aprofundar nesta etapa na discussão desta pesquisa, conversando também sobre o processo de autocompaixão e as pesquisas sobre o tema. Mais uma vez, destacamos a profundidade dos relatos no quinto encontro.

Realizamos, portanto, a segunda etapa da prática em que os participantes falam sem serem interrompidos. Ao final do exercício, desta vez, eu, como instrutor, convidei os participantes a compartilharem suas percepções novamente por meio da seguinte fala: “E aí como foi? O que que rolou? Como que foi falar sem ser interrompido e escutar sem interromper? Ninguém quer interromper agora? [Risadas]”. Aqui, aparentemente a pergunta trouxe mais para a reflexão do que para a expressão das sensações corpóreas e de sentimentos. As falas permearam mais a reflexão e a discussão sobre as formas de interpretar as situações do que o que de fato aconteceu naquele momento.

Tivemos alguns reconhecimentos de momento presente da atividade, tais como: “eu percebi que gostei muito de ouvir ela sem abrir a boca”, “eu percebi que é muito difícil falar sem ser interrompido para mim também”, “eu percebi que a gente tem história de vida diferente, mas que a gente compartilhou coisas semelhantes sabe, e foi muito legal ouvir, ela falou no começo eu não sei se eu fiquei na dúvida se eu compartilharia com você ou não, porque que você não compartilharia né? Tipo é uma desconfiança comigo ou é algo que você não quer falar? E aí você não pode fazer essa interrogação na hora né e deixei ela falar”, “às vezes eu tentava olhar para ela no sentido de não estou fugindo do seu olhar”, “mas eu confesso que foi difícil para mim falar (SIC), porque desde o começo, a primeira vez eu deixei ele falar, falei “Ah começa a você”, eu não queria falar sobre o assunto e no final eu percebi que andou um pouquinho”, “foi engraçado que de alguma forma as experiências são parecidas com as minhas, coisas diferentes, mas a gente tá com os mesmos problemas de formas diferentes, mas eu não queria ficar falando tanto”, eu fiquei com vergonha de falar de mim”.

No entanto, tivemos muito mais reflexões e *insights* sobre a vida após esta atividade. Vamos destacar algumas, em ordem cronológica, como foi feito acima: “Eu queria pensar mais na história dela, eu pensei agora, o monte de conhecimento não sugar a dor dela, mas para eu sugar a história dela e aprender com que ela me contou e construir um pouco mais o meu entendimento sobre a minha história também, e eu acho que eu preciso resumir, eu preciso falar menos, ouvir mais e pensar mais, ponderar mais também as coisas, acho que a situação dela, que ela tá atualmente, é mais crítica do que a minha, mas também havia na situação dela muitas

coisas que eu queria enfiar “ah mas eu também passei por isso”, “ah eu sei o que é isso, acho que você devia”, e acho que eu vi que eu sou muito egoísta”, “é [...] para mim é difícil porque eu presto muita atenção no que as pessoas falam, mas às vezes eu me pego viajando, aí a pessoa tá falando e eu tô viajando, eu fico com os pacientes uma hora e às vezes eles estão lá falando e não de coisas assim, tem paciente que viaja nas histórias deles, eles me contam histórias, te juro, eles estão falando e eu não estou prestando atenção, eu tô olhando para ele mas eu tô assim ó, não presto atenção”, “eu percebi que é muito difícil falar sem ser interrompido para mim também. É porque eu começo a falar e parece que eu estou incomodando as pessoas, ao invés de eu [...] é muito louco, eu até falei. [...] fiquei falando e parei e olhei para ela e pensei “não vou continuar falando”, mas é muito estranho assim, eu percebi muita coisa que eu faço que é totalmente errado, errado não, mas que não dá a atenção que a pessoa merece. A gente tem que ouvir e não necessariamente falar nossa opinião, colocar aquilo que você sente, mas ouvir, só de dar atenção para pessoa eu acho que já entra muito”, “Tem um amigo meu que ele é bem assim que nem eu também, que ele conversa muito e a gente vive se interrompendo, a gente fala que a gente abre parênteses. Se combinar “vamos beber hoje, vamos”, aí a conversa começa tipo num ponto e ela vai criando tanto os parênteses[...] “Ah você falou que você..” então a gente vai criar um parênteses e no final da noite a gente colocou tantos parentes, que a gente vai levando a conversa para outro lugar, vai fluindo muito. Eu achei legal conversando com ela que realmente a conversa fluiu certinho no ritmo dela e tinha coisa que eu queria interromper que depois ela mesma já falou”, “eu percebi que eu sou sempre interrompida, eu acho que talvez são os tipos de pessoa que eu converso, com quem eu estou, porque eu escuto muito”, “não, eu só ia comentar, da ligação da prática anterior com essa, que eu acho que eu só consegui, eu tô no movimento contrário de falar menos né e me expor menos e de me colocar menos a minha história para os outros, que sempre foi normal eu chegar e blá. E aí eu tô no processo contrário agora né, e aí você falou por isso que eu falei para ela que eu não sabia se eu queria compartilhar ou não né”, “Eu gostaria de falar uma última coisa. Que talvez tem até um pouco a ver com empatia, quando eu contei e ela contou, e aí a gente fez a rotina da prática de respiração e percepção, meio que foi um bom sim porque eu percebi que por mais que eu continue história em detalhes, inclusive para pessoas que tiveram na minha vida durante todo esse tempo, só eu estive no meu lugar assim, então só eu tenho essa perspectiva. Então sou eu comigo mesmo, é isso, por mais que eu entendo, não sei se é o limite da empatia, ou se isso pode aumentar a empatia, não sei ainda, eu percebi que a minha história é a minha história”.

Neste último trecho da conversa, percebemos a verdadeira reflexão dos participantes sobre a interrupção em suas próprias vidas, reconhecendo padrões próprios de comportamento,

tais como interromper muito, não gostar de falar, escutar mais, ser interrompida pelas pessoas. Entendemos que as pessoas podem mudar a partir do momento que tomam consciência sobre suas atitudes e percebem que algo não é o mais saudável para elas, encontrando o caminho do que consideram ser mais adequado, sem certo ou errado.

4.2.3.1.13 Prática de autocompaixão e falas sobre o sexto encontro

Chegamos assim ao sétimo encontro, visto que pulamos os *feedbacks* pós prática do sexto encontro, por ser um encontro em completo silêncio, sem processo de *inquiry* e somente com práticas. A prática de autocompaixão é uma prática de visualização, em que nos remetemos a nossa história. Ao fim da prática, eu convidei os participantes para o compartilhamento das experiências, também solicitando o compartilhamento das experiências vividas no encontro anterior: “E aí como que foi a prática agora? E como que foi semana passada também né, o silêncio, E aí?”.

Cibele iniciou os relatos dizendo que para ela a prática foi sufocante e descreveu em detalhes as sensações corporais que teve ao longo do exercício. Ela complementa, falando que gostou bastante do silêncio, pois conseguiu prestar atenção em muitos detalhes do que estava acontecendo no ambiente e com ela. Rafaela puxa a conversa de Cibele e diz que a dela foi o oposto, sendo que o sexto encontro foi muito difícil para ela, enquanto na prática de agora ela sentiu prazer de trazer memórias a mente e acolhê-las com cuidado. Vanessa por sua vez fez um relato similar ao de Rafaela, dizendo que para ela o sexto encontro foi desafiador, apesar de ter sido menos do que ela pensava, enquanto a prática do dia foi prazerosa, mesmo ela percebendo que não consegue se lembrar de muitas coisas do passado. Catia seguiu a fala das últimas duas participantes e os outros participantes continuaram descrevendo percepções similares em relação a prática de compaixão e ao sétimo encontro. Cada vez mais as descrições acabam por ser detalhadas, como a gente pode ver pela fala da Mel, que mesmo descrevendo reflexões e percepções da vida, trazendo uma riqueza de detalhes para o processo de consciência próprio: “então, coisas que eu estava deixando de lado, que eu ficava só pensando nos problemas, eu comecei a retornar e conseguir ter mais foco, cuidar mais de mim. Essas coisas eu acho que foi muito bacana, começar a falar menos também, deixar as pessoas se expressarem também é muito importante. E de hoje também foi muito tranquilo para mim, quando eu tô aqui agora porque parece que agora consigo controlar, ainda vem muito pensamento né? “Oi Obrigada e tchau” o tempo inteiro, mas do que era antes de ficar pensando e sofrendo com aquilo o tempo inteiro, com as práticas isso foi. Eu tô conseguindo controlar muito melhor,

então a ansiedade eu ainda tenho, mas tinha muito mais, está menor, já consegui falar com as pessoas ao meu redor sabendo que eu estou diferente, mas um diferente que foi bom né, eu vou sofrer menos agora, eu acho que foi bem bacana, isso do silêncio tipo assim foi muito bacana conseguir me escutar mais, conseguir escutar mais as pessoas.”.

Mais uma vez pudemos perceber a correlação entre as falas dos participantes, em que uma chama a outra, seja para complementar, seja para contrapor as sensações e sentimentos. Aqui é possível também interpretar que, por mais que a pergunta e a fala do instrutor possam ser extremamente relevantes para o caminhar do processo e até mesmo o melhor desenvolvimento do mesmo, que o aprofundamento nas práticas e das partilhas vai acontecendo junto com o andar do curso, talvez pelo processo de confiança do grupo, das pessoas umas nas outras, talvez pela experiência e aprofundamento nas percepções durante a própria prática, devido ao treino atencional. É perceptível que a diminuição da polarização entre bom e ruim vai sumindo dos relatos dos participantes e que a partilha acontece cada vez mais voltada para as percepções do momento presente junto às percepções das sensações e dos pensamentos e sentimentos que surgem ao longo da prática, junto à um processo natural de aceitação do momento presente.

4.2.3.1.14 Prática da compaixão

A última prática do sétimo encontro foi a prática da compaixão. Após a prática, convidei os participantes a compartilhar da forma como mais fiz ao longo do curso, perguntando: “e aí, como foi?”. Cátia achou curiosa a prática, pois percebeu que tem mais facilidade em desejar o bem para as pessoas com as quais ela tem algum tipo de conflito e se julgou com “eu tenho algum problema”, por isso acontecer. Ao mesmo tempo, ela teve mais dificuldade em trazer a mente e acolher com compaixão ela mesma e uma pessoa querida.

Já a participante Jade reconheceu na prática como ela é autocrítica e como ao mesmo tempo ela teve muita dificuldade de ter compaixão com alguém com quem tem algum desafio vivo, tendo mais facilidade em praticar com uma pessoa neutra. Já a Rafaela conseguiu ter compaixão consigo mesma e se sentiu muito bem ao longo da prática e teve sono ao fim. Pra Ari, por sua vez, foi interessante porque a prática acabou por repetir exatamente o que ela estava vivenciando na vida real, pois estava precisando ter autocompaixão, compaixão com uma amiga e também compaixão por uma pessoa com quem estava vivenciando um desafio e tinha conversado com ela poucos dias antes do encontro. Quando perguntada sobre como se sentiu, ela disse: “Uma libélula, tranquila assim”. Ela também disse que surgiram menos sentimentos

quando foi convidada a ter compaixão por uma pessoa neutra, e disse que talvez ela tenha vivenciado isso porque a pessoa neutra não está, neste momento, atrelada a realidade dela: “Eu percebi que a pessoa neutra [...] eu fiquei mais assim, menos afetiva porque eu não tinha nenhum sentimento por ela, nem positivo e uma certa estranheza sim, então foi uma coisa que eu fiquei: não fica tranquila né, eu tive a compaixão, mas foi menos do que as outras”.

A fala da Ari puxou a fala da Paloma: “isso que ela falou do neutro para mim foi diferente porque para mim foi mais difícil, como eu não tenho algo afetivo pela pessoa, eu não conheço tanto a pessoa então para mim foi muito mais difícil ir até a pessoa por ser uma pessoa, não desconhecida. Porque eu conheço né, mas por eu não ter uma proximidade, então foi mais difícil nesse sentido.”.

Ela também disse que a manutenção da mão na região do coração ao longo da prática foi desafiadora, pois ela estava angustiada de ver o sofrimento dela mesma e o coração dela estava batendo muito forte, sendo que neste momento então ela decidiu soltar a mão dessa parte do corpo. Como último relato do dia, a Cibele trouxe a percepção de que foi muito forte a prática para ela, inclusive reconheceu que talvez ela tenha fugido da prática quando foi convidada para ter compaixão por uma pessoa que não tem tanta afinidade, visto que para ela, este convite não existiu, mesmo que ela não tenha reconhecido ter dormido ou entrado em estado de torpor.

Mais uma vez, como estamos vendo ao longo do processo, é possível perceber como as falas dos participantes se conectam e conversam entre si em praticamente todos os momentos. Desta vez, os que me chamou mais a atenção no relato dos participantes foi a clareza com que os participantes perceberam com quem tiveram mais desafio em praticar a compaixão, sendo que alguns não conseguiram realizar o processo consigo mesmo, enquanto outros tiveram mais dificuldade com a pessoa neutra e, ainda, outros com a pessoa com quem vivencia um desafio. Para podermos praticar a compaixão, é extremamente relevante sabermos como nos encontramos na prática e com quem temos mais facilidade ou maior desafio.

4.2.3.1.15 Prática da bondade amorosa

A prática da bondade amorosa é a última prática formal do curso e é trabalhada de uma forma construtivista, assim como as práticas de compaixão, autocompaixão e respiração com bolinhas de ar. Como de costume, eu convidei os participantes a compartilharem perguntando: “e aí, como foi pra vocês?”

A participante Dulce iniciou os relatos: “eu tenho dificuldade, parece que eu tenho um

segundo pensamento, eu penso uma coisa e por trás daquilo eu tô pensando outra. Ao mesmo tempo que estou pensando em alguém eu também penso: nossa como eu tenho que passar minha roupa, sabe? Duas coisas ao mesmo tempo, mesmo fazendo “Oi Obrigada e Tchau” ainda tinha horas que vinham não sei, acontecia, não era uma coisa que eu deixava de pensar na pessoa para pensar na minha roupa de passar, mas foi OK assim, teve algumas horas que surgiram pessoas que eu não queria lidar. E aí eu percebi que eu comecei [...] a minha respiração, eu senti o coração, essa pessoa, essas pessoas, eu não quero pensar em uma fase específica da vida que foi mais turbulenta. E aí eu prestava atenção aqui ou tentava lembrar de alguém que daquela fase que não tinha sido difícil para mim”.

Podemos perceber que no último encontro, além da riqueza de detalhes descritivos trazidos pela participante, que ela também demonstra utilizar os recursos aprendidos ao longo dos encontros para lidar com os pensamentos que surgem. Ao mesmo tempo, ainda percebemos um julgamento da prática, quando ela diz que a prática foi ok. Por mais que tenhamos compartilhado ao longo dos encontros que procuramos soltar o conceito de bom ou ruim, visto que o momento presente é o que é, a polarização parece estar intimamente arraigada em nossa cultura, por mais que ela tenha diminuído consideravelmente ao longo dos encontros.

Quando estimulada por mim a falar mais sobre suas sensações, Dulce disse que se sente incomodada de ter esse tipo de pensamento sobre as atividades do dia, porque parece que não está fazendo nada direito e reconhece esse pensamento secundário, segundo o que ela nomeou, como um processo de fuga do momento presente.

Como percebemos que acontece com frequência nos encontros, Valter faz a conexão de sua fala com a fala de Dulce: “entrando um pouco no que ela falou, às vezes eu tenho também esses segundos, eu já reparei que eu tenho e aí eu já dividi também dois tipos, pensamentos assim mais cotidianos”. Em sua fala ele também relembra momentos dos encontros passados e demonstra que criou diversos recursos ao longo do programa, mas nada fala sobre a prática de bondade amorosa em si, até que Javier traz um ponto relacionado à prática em si: “Ah eu, percebi que tem um pensamento muito forte na minha cabeça que eu não percebi que tinha, do feriado e tal, aqui pelo menos deu para perceber que tava me incomodando muito”. A Cibeles deu continuidade em falas voltadas ao momento presente e disse que a prática foi diferente da prática que fizemos na semana passada para ela, pois ela conseguiu trazer diversas pessoas a mente, mesmo pessoas com as quais já teve ou tem algum desafio e conseguiu desejar que elas estivessem bem.

A partir de então, os participantes trouxeram mais relatos sobre reflexões sobre a prática da semana anterior e pensamentos correlacionados do que *feedbacks* da prática.

Podemos perceber, que talvez por ser o último dia, talvez pelo impacto da conversa e das práticas do sétimo encontro, que os participantes se mantiveram menos nos relatos da prática da bondade amorosa, trazendo muitos elementos de fora da prática ou de outros dias do programa. Fora isso, percebemos também que esta prática talvez tenha tido menos resistência dos participantes, visto que nenhum disse ter tido sono ou não ter escutado algum trecho, mas mais que pensamentos surgiram durante a prática com a consciência de que se estava divagando.

4.2.3.1.16 Carta de gratidão

A último exercício do programa é um exercício de fechamento de ciclo que visa trabalhar uma das atitudes de *mindfulness*, a gratidão. Após escreverem a carta de agradecimento para um ser querido, os participantes foram convidados a ligar para essas pessoas. Quando todos terminaram suas ligações, os participantes que fizeram e os que não fizeram o exercício, pois a ligação é opcional, foram convidados a partilhar as sensações e pensamentos presentes.

A Clara foi a primeira a contar como foi sua experiência, disse que por a família estar junta, que havia muito barulho e ela preferiu mandar um áudio e complementar a carta, agradecendo a mãe dela por mais coisas do que o que somente estava escrito na carta. Ela falou também que percebeu um nó na garganta e as lágrimas saindo nos olhos.

Já Valter ligou para a avó e ficou feliz de ter escolhido ela, ao mesmo tempo que também tinha a sensação de que muitas outras pessoas mereciam a carta. Ele declarou que ficou feliz ao ouvir a reação da avó. Já a Ari ligou também para a mãe e disse que o que aconteceu na conversa dela foi parecido com o que aconteceu com a Clara, porque ela também sentiu vontade de chorar no começo e segurou e depois ela se pôs a chorar mesmo. Ela achou bonito sentir a gratidão e conseguir expressar isso, porque, segundo ela, muitas vezes as pessoas não sabem o quanto somos gratas a elas pelo o que elas fazem. Já a Helen foi a primeira pessoa que não ligou para um familiar, pois ela ligou para a orientadora de mestrado dela, uma pessoa à qual ela já havia agradecido em outras oportunidades. Ela relatou que se lembrou dela porque ela havia feito uma entrevista no dia anterior do curso e ligaram para a orientadora dela para saber mais sobre a Helen.

Nesta etapa, percebemos também uma tendência de nos conectarmos com pessoas que nos ajudaram ao longo de nossas vidas, sendo que há uma tendência maior para trazermos palavras de gratidão para membros familiares. Esta foi a última prática de consciência realizada no programa.

4.2.3.2 *Feedback* pós grupo

O subtema *feedback* pós grupo se refere às falas dos participantes sobre como foi a semana deles em relação às práticas de *mindfulness* e também em relação aos processos de consciência. Essas falas acontecem entre o segundo e o oitavo encontro e está presente, principalmente, logo após a primeira prática do dia. Para facilitar a compreensão do leitor, farei aqui uma subdivisão de itens de acordo com o encontro, seguindo uma ordem cronológica, que irá permitir com que averiguemos tanto o processo da conversação quanto seu conteúdo.

4.2.3.2.1 Segundo encontro

No início do segundo encontro, após a prática de aterrissagem, eu, na posição de instrutor, perguntei: “e aí como foi a prática de hoje, como foram as práticas ao longo da semana? percepções do que rolou, comida consciente alguém lembrou de dar uma garfada? Como que foi? Conta aí, é lógico né tava todo mundo falando até agora e aí você pergunta fica todo mundo [risos]. E aí, quem pode começar?”

A Rafaela então começou dizendo que até se lembrava da prática da garfada consciente, mas que quando terminava de comer que ela lembrava que não havia feito. Ao longo da semana ela se lembrou e conseguiu fazer de fato de duas a três vezes a prática. A Helen já puxou a fala da Rafaela diretamente e disse que ela também começava e se perdia no caminho.

O Abel por sua vez trouxe como foi sua percepção ao longo da semana junto à uma reflexão: “e foi engraçado né, eu tentei... e sempre eu acabava por não perceber a comida, e aí nesse final de semana apareceu uma coisa nova, minha irmã veio de Belém do Pará, veio para São Paulo e ela trouxe biscoito de cupuaçu, castanha do Pará, coisas novas e eu percebi que quando uma coisa nova é muito mais fácil a gente prestar atenção, do que uma coisa rotineira, e aí eu lembrei na hora do que a gente tava vendo aqui quando a gente tem que prestar atenção, por exemplo, numa garfada né, então foi aquele momento [...] foi especial, então foi um momento que não era para ser rotineiro, no momento de degustação, mas daí no dia a dia acaba voltando esse sentimento.”

Abel continuou falando sobre sua experiência ao longo da semana e disse que para a prática o que facilitou foi definir um horário para praticar e também fez um paralelo da meditação com a prática da natação, em que a intenção é estar presente para ter a melhor performance. O que não ficou claro aqui e acabou por não ser perguntado ao participante é se na meditação também havia uma busca por performance ou se a comparação estava somente

correlacionada a estar atento ao momento presente. A Rafaela retomou a palavra e contou ao grupo que em alguns momentos ela preferia não prestar atenção mesmo, por exemplo, quando iria comer algo industrializado e que ao prestar atenção no alimento, acabou por comer menos algo que havia percebido como muito doce. Ela também relatou que praticou durante a semana e que foi a primeira vez que conseguiu começar e terminar uma prática em casa sem dormir.

A Paloma falou na sequência e também trouxe o tema do sono levantado anteriormente. Ela disse que para procurar treinar mais a atenção no momento presente que ela trocou o horário da meditação para testar e que isso ajudou ela a estar mais presente.

Já quando estávamos falando sobre a prática de aterrissagem, a Rafaela trouxe que ela estava com vontade de que a prática terminasse logo e na sequência a Mel disse que teve essa mesma sensação em casa, que até sentiu um processo de taquicardia e ansiedade para terminar a prática. Já a Helen, por não se sentir bem em um momento em casa também decidiu fazer a prática virada para a parede com os olhos entreabertos, como havia sido dado como opção por mim no primeiro encontro para aqueles que não se sentiam bem em fechar os olhos.

Podemos perceber então uma constante tentativa dos participantes em realizar as práticas de diferentes formas, procurando encaixá-las em suas rotinas. Neste momento de partilha, alguns participantes que estavam presentes não chegaram a falar, talvez por não se sentirem ainda abertos junto ao grupo, talvez por não terem praticado em casa. Neste momento, é importante não julgar os participantes que não praticaram e continuar incentivando a prática em casa, dando destaque para a importância dela para a construção do processo de *mindfulness*. Chamou-me a atenção nos *feedbacks* a importância de dar diferentes opções e possibilidades para que os participantes possam entrar nas práticas de *mindfulness* de uma maneira que seja confortável para eles.

4.2.3.2.2 Terceiro encontro

Na terceira semana tivemos o processo de aterrissagem acontecendo com a prática de respiração com bolinhas. Após a prática, o convite para o compartilhamento foi feito com a seguinte frase: “como foi a semana, mudança de hábitos, o que que rolou por aí?”. A Mel foi a primeira a compartilhar com o grupo e seguiu na linha do convite realizado por mim, como instrutor, contando seu processo de mudança de hábitos. Como ela estava viajando para um congresso, toda sua rotina já havia mudado, mas mesmo assim ela procurou implementar duas ações novas, tomar menos café e andar mais, evitando andar de carro. Ela percebeu que até teve dor de cabeça pela falta da cafeína, mas que se sentiu melhor ao final dos dias da semana. A

Helen também passou a semana fora de casa, na casa da família, e começou a implementar os processos de consciência nas atividades do seu dia a dia, mas teve mais dificuldade para praticar a meditação recomendada porque estava cuidando de seu irmão de cinco anos de idade.

A Vanessa por sua vez decidiu fazer uma atividade por vez, ter foco e começar e terminar o processo inteiro, não fazendo diversas atividades conjuntamente. Ela relatou que foi desafiador fazer isso, mas que a sensação final foi de satisfação.

Já o Abel também relatou suas mudanças de hábito, dizendo que começou a reparar quando estava com sono e indo dormir ao invés de resistir e também acabou indo mais ao supermercado, procurando se alimentar melhor. Ele também disse que essas mudanças provocaram impactos positivos em sua vida, como ter mais energia ao acordar.

O Valter disse que procurou realizar as práticas em casa, mas que percebeu que a voz do instrutor o irritava no áudio. Ele procurou utilizar outro áudio, também enviado pelo instrutor, mas com uma voz feminina e percebeu que também havia algo que irritava ele, desta vez uma palavra. Essa irritação e vontade de que a prática acabasse logo fez ele se questionar: “será que eu estou fazendo certo?”. Valter também ficou cético com o processo de *mindfulness* com essa situação. Na mesma fala, ele traz pontos que podem parecer contraditórios, vamos a eles, “talvez não está funcionando, talvez eu não esteja acreditando mais no *mindfulness*, mas pelo menos um resultado melhor que nada eu achei” e depois, “agora o lado bom, essa hora que eu faço as práticas, a minha mente desliga dos outros problemas então assim, é bom porque parece que eu estou começando a fazer elas com uma carga enorme e a hora que eu acabo parece que elas deram uma grande aliviada”. Na sequência, ele continua: “as práticas me irritam, mas me ajudam a dar uma aliviada”. E então, o participante fala sobre sua mudança de hábito também, que ele passou a falar à noite para ele para ser menos duro consigo próprio e ser mais gentil.

Os participantes continuam conversando sobre as percepções que tiveram ao longo da semana, com outras formas de praticar, até que Dulce faz a última percepção que teve na semana, sobre o fato de que ela acredita ser pior para ela comer devagar, porque ela não consegue mastigar muitas vezes o alimento e se sente ansiosa ao pensar que vai mastigá-lo inúmeras vezes.

Nesta etapa podemos verificar que a fala sobre as mudanças de hábito predominaram e que os participantes, de forma geral, engajaram na atividade. O que surge como questionamento aqui é sobre o fato da influência do instrutor na fala. Seria o instrutor responsável por direcionar a atenção destinada a mudança de hábito pela pergunta que realizou ou teríamos o mesmo formato de conversa caso a pergunta fosse mais abrangente?

4.2.3.2.3 Quarto encontro

O quarto encontro começou com a prática da respiração, sons e pensamentos e o fiz o convite para a partilha da semana da seguinte forma: “como foi a semana?”.

Desta vez, Dulce deu início ao relato semanal, trazendo as percepções relativas às atividades não prazerosas da vida, sendo que ela percebeu dois pontos principais, que a volta do caminho que ela faz entre a sala em que trabalha e o estacionamento é mais difícil e também o incômodo da menstruação. Ela também praticou o escaneamento corporal, dormindo antes do fim da prática e caminhou com consciência, mas não fez a atividade de caminhada lenta por conta da dor menstrual. Valter, por sua vez, disse que não conseguiu praticar muito na semana por conta da entrega da tese, mas conseguiu praticar a caminhada lenta uma vez. Ele também reconheceu que fazer as atividades com consciência é mais difícil para ele, pois está acostumado a fazer tudo no piloto automático. Ele percebeu que pensa muito também e que a prática da caminhada ajuda ele a estar mais presente e a pensar menos. Sobre as atividades não prazerosas, ele disse que saiu do terceiro encontro com a certeza de que teria muitos momentos não prazerosos em sua semana, mas que não foi assim que aconteceu. No dia anterior ao encontro, ele não conseguiu reconhecer nenhum momento não prazeroso e isso foi interessante para ele, pois ele percebeu que tem dias prazerosos e dias não prazerosos.

Mel trouxe um relato muito semelhante ao relato de Abel no segundo encontro. Por ela também praticar natação, ela disse que conseguiu ter mais atenção durante a atividade física, percebendo que a água quente estava a incomodando, mas conseguindo retornar a atenção para o movimento das braçadas. Sobre as situações não prazerosas ela disse: “Eu percebi que é muito mais de sentimento meu do que coisas que realmente acontecem, principalmente de ansiedade, por exemplo, tipo “ai aquela pessoa chata tá vindo aqui e eu vou ter que lidar e eu não estou dando conta” e fica aquela ansiedade e às vezes o negócio nem acontece, tipo, a pessoa desvia o caminho e “nem tô indo aí mais” e aí eu pude ver. Eu fiquei sofrendo à toa mesmo, então ainda estou brigando um pouco com isso de “ah, vamos esperar viver o momento, ver como é que as coisas vão” e não ficar aí na ansiedade, e perceber que essas coisas não prazerosas estão muito mais na minha cabeça do que realmente as coisas estão acontecendo ao meu redor”.

Valter retomou a palavra e disse que ao longo da semana também utilizou a ferramenta do “oi, obrigado e tchau” e que depois dele perceber que os pensamentos estavam voltando muito que ele conseguiu refletir e tomar uma ação que o ajudou, anotando o que precisava pensar para pensar depois e também marcou uma sessão de terapia.

A Paloma trouxe que também conseguiu prestar mais atenção na prática informal da

caminhada, em como estava pisando com cada sapato, como era a sua pisada, enquanto a prática formal ela conseguiu realizar somente uma vez, em casa. Outros participantes relataram, ao fim, que tiveram uma semana desafiadora, mas que conseguiram tomar mais consciência dos sentimentos que estavam vivenciando em cada momento.

Desta vez, meu convite foi mais aberto, perguntando simplesmente como foi a semana, sem nenhum direcionamento específico e, como podemos ver pelos relatos, as falas dos participantes foram mais abrangentes, falando de forma geral de tudo o que eles lembravam. A primeira fala parece dar um norte para o processo também, visto que a Dulce mencionou dois pontos, que foram constantemente repetidos pelos outros: como foi para ela praticar ao longo da semana e como foi prestar atenção nos eventos não prazerosos. Estas conexões constantes entre as falas nos remetem para a importância da forma como o instrutor conduz o grupo e a diferença que uma simples pergunta pode vir a ter no todo.

4.2.3.2.4 Quinto encontro

No quinto encontro não encontrei nenhum *feedback* pós grupo. Esse é um dado extremamente relevante da pesquisa e temos três acontecimentos distintos do comum que merecem destaque. O primeiro acontecimento é o fato de que a prática de aterrissagem foi uma dinâmica, ou seja, fizemos uma atividade em duplas, que mexeu bastante com os participantes, que engajaram bastante no pós-prática, o que fez com que o *feedback* semanal acabasse por não aparecer.

O segundo fato foi o convite para realizarem uma conversa em duplas antes de partilharem no grupo. Este pode ser outro motivo para o tema não ter vindo à tona durante a partilha.

O terceiro acontecimento, mais provável de ter impactado no não relato referente a semana, foi o fato de eu não perguntar como foi a semana aos participantes, mas somente perguntar sobre como foi a atividade. Houve conexões das falas com encontros anteriores, principalmente com o quarto encontro, mas nenhuma fala relatando como foram as atividades ao longo da semana.

É até mais provável que tenha ocorrido uma junção de fatores para que não houvesse nenhum *feedback* pós-grupo neste encontro.

4.2.3.2.5 Sétimo encontro

O sexto encontro acontece inteiramente em silêncio, por isso nele também não aconteceu nenhum relato sobre como foi a semana. No sétimo encontro, o convite após a prática de autocompaixão também não foi direcionado às práticas de casa em si, mas mais a prática que havia acabado de acontecer e ao encontro anterior: “E aí como que foi a prática agora? E como que foi semana passada também né, o silêncio, e aí?”.

Percebemos também que tivemos poucas falas relacionadas a semana, em geral sem muito detalhamento: “eu passei por várias coisas também, mas foi uma semana boa, apesar de tudo, apesar de tudo foi uma semana boa, mas para mim ficar quieta [...]”, “mas hoje eu já consegui prestar atenção e ouvir, prestando atenção ao meu redor, sem dar palpite, interferir na vida das pessoas, porque às vezes as pessoas me contam umas coisas e eu vou jogando, sabe? Então para mim foi bem complicado vir aqui, vinha na língua e eu tinha que engolir. Cara isso não tem nada a ver com você, é o que ela está passando e ver as minhas coisas também porque eu me afasto, eu guardo, aí eu vejo depois sabe? Eu não vou olhar agora, eu faço muito isso, E aí foi uma semana que eu falei nossa, tem um problema e eu vou resolver, não sei como, mas vou, que era pesado para mim, mas deu tudo certo assim”, “eu comecei a perceber na prática da semana passada e ao longo da semana, que eu sempre penso muito nos meus problemas, porque eu tenho um problema eu quero resolver aquilo logo muito rápido e às vezes eu não consigo e aquilo vai martelando. E o bacana é que o silêncio que eu estava com medo de ficar o tempo todo em silêncio foi muito bom para ver que existem outras coisas acontecendo que não aquilo dentro da minha cabeça. Então eu achei que eu não ia conseguir prestar atenção que eu ia ficar com aquilo na cabeça, eu tinha que resolver, ai cara eu consegui procurar fazer as práticas e me libertar daqueles pensamentos que muitas vezes era angústia né [...] de ficar martelando, e ao longo da semana também, fiquei mais quieta e percebi que eu consegui render mais no trabalho, consegui prestar mais atenção em mim, então coisas que eu estava deixando de lado que eu ficava só pensando nos problemas eu comecei a retornar e consegui ter mais foco, cuidar mais de mim.”

Visto que o último relato que contém aspectos percebidos durante a semana aconteceu após a segunda prática do dia, fica claro para mim, como pesquisador, que a pergunta direcionada do instrutor no encontro, com curiosidade, querendo saber mais sobre a semana dos participantes, influencia diretamente na construção dos resultados das falas e da conversação que se estabelece entre todos os presentes. Quando o instrutor simplesmente não pergunta diretamente sobre como foi a semana dos participantes, que eles acabam por direcionar mais a fala para a prática que acabou de acontecer. Como não temos um viés determinista, temos consciência também que outros fatores podem influenciar as falas, mas, de

acordo com as percepções desta pesquisa, parece que a fala do instrutor funciona como um norte para os participantes interagirem com o processo.

4.2.3.2.6 Oitavo encontro

O oitavo e último encontro teve como prática de aterrissagem a prática de bondade amorosa. Após a prática, eu, como instrutor, fiz o seguinte convite aos participantes, “E aí como foi a prática para vocês?”, sem novamente mencionar ou questionar sobre a semana. Mais uma vez, tivemos falas reduzidas de *feedback* pós grupo, o que reforça a ideia de que para termos uma conversação direta e detalhada sobre como foram as práticas da semana, que o instrutor precisa de fato ser claro e direto no questionamento sobre isso.

Desta forma, os *feedbacks* pós grupo acabam por aparecer mais perdidos no meio das falas dos participantes, como no caso de Dulce, que estava relatando como havia sido sua prática de bondade amorosa e, no meio da fala, mencionou que praticou durante a semana, principalmente no feriado, mantendo mais silêncio, ficando sem ouvir música e prestando mais atenção no momento presente.

A única participante que trouxe um relato mais completo sobre os convites para semana foi a Mel: “tá, dessa semana desejar o bem para pessoa que passa na rua, eu até tinha conversado com você, para mim foi tranquilo porque eu sempre presto muita atenção em quem está ao meu redor assim, quando eu vou em algum lugar, ou às vezes sei lá, em questão de gentileza mesmo e você vê que tinha uma troca né, você fala um bom dia e a pessoa te responde, então não tive problema nenhum. Pronto aí eu tentei explorar desejar o bem para quem ou não me faz bem ou não me fez bem e isso para mim ainda é muito difícil, é uma coisa assim que eu tô tentando trabalhar em cima, mas para mim é bem complicado porque eu tô desejando, eu tô falando só, mas de coração mesmo parece que o negócio não vai, mas eu acho que talvez seja por questão de prática né, com o tempo desejando quem sabe uma hora vai sentir aquilo, espero porque tá complicado, mas eu vou treinando. E o resto da semana foi bem tranquilo em relação ao tentar desejar o bem para todo mundo ou para as pessoas próximas, pessoas que eu não conheço para mim é bem tranquilo e eu achei bacana assim, coisa que assim eu sempre quis experimentar e nunca tinha pensado nisso entendeu, desejar o bem para outro alguém, achei interessante”.

A outra fala que trouxe um *feedback* pós prática neste encontro foi da Clara: “Eu acho que eu quero. Semana passada, teve a prática da compaixão né? E aí senti assim um pouco pesada, até comentei com a Acácia que eu não tava muito bem, eu fiquei bem quietinha, na

minha, tanto que eu nem falei e me vieram muitas lembranças. Eu acho que de todas as práticas essa foi uma das que foi um pouco puxado mesmo de fazer, por causa da saudade da família, umas coisas assim sabe e alguns pontos mais ou menos assim. Daí eu fui no outro dia, na quarta eu tive orientação né, foi um dia também meio puxado e eu comecei a trabalhar, daí eu falei com você e comecei a pensar, praticar todos os dias para eu poder melhorar”.

O que podemos perceber também é que os relatos que existem das pessoas sobre a semana, quando surgiram de forma espontânea, estavam vinculados à uma busca de melhora, de melhorar como pessoa, de melhorar a qualidade de vida, de melhorar as relações internas e externas.

4.2.3.3 *Feedback final*

Já no que se refere ao eixo feedback final dos participantes, percebeu-se que a maioria das falas dos participantes estavam relacionadas a uma nova descrição de si, um si que soa mais consciente de si mesmo, com aumento das percepções das próprias necessidades, sentimentos e sensações. Este ponto nos remete ao fato de que uma das expectativas dos participantes foi atingida, que é o autoconhecimento. Encontramos este ponto sendo destacado na fala da Mel:

“Eu percebo hoje que eu fazia muita coisa atropelada, eu sempre tinha muitas tarefas e queria fazer tudo ao mesmo tempo e pensei que tudo era urgente. Hoje eu já consigo classificar as coisas mais importantes e focar mais naquilo que eu estou fazendo. Eu tento e às vezes eu não consigo, mas eu tento fazer uma tarefa por vez e tá sendo bem possível assim, isso acaba que tá diminuindo um pouco a minha ansiedade. Você tem aquela sensação de que a vida está passando e você não está prestando atenção, que eu acho que era uma sensação que deixa a gente muito angustiado, eu pelo menos fico muito angustiado, parece que eu pego o período da minha vida e falo: “uai eu poderia ter feito tal coisa diferente”. Então, hoje eu presto muito mais atenção e tento fazer diferente, é bem bacana né, algumas pessoas falaram que eu estou diferente e sentir isso é bem tocante assim, vamos dizer que mais em paz, é bem bacana. Eu, o que eu gostaria de fazer é continuar com essas práticas como minha rotina, porque meio que aí tem uma cobrança, a semana que vem o encontro né. Deixa eu fazer as coisas direito, agora para mim vai ser eu focar na minha rotina e não deixar escapar né, não esquecer de praticar. E a questão do autocuidado né, eu fazia tudo para todo mundo e esquecia que eu existia, aí chegava assim o fim do dia eu estava um bagaço, só queria saber de dormir e acabava que eu não fazia nada que eu queria e que me deixa bem, então só de estar aqui eu acho que já é um cuidado né.”

A participante Dulce no início do curso trouxe duas expectativas distintas, uma que se

refere ao âmbito profissional e outra relativa ao autoconhecimento, e em seu *feedback* final, a participante não mencionou nada sobre o aspecto profissional, se referindo tão somente aos ganhos de percepção e maior consciência de si própria, como podemos ver em sua fala:

“O que eu mais percebi assim foi a percepção mesmo né, me percebi mais perceptiva às coisas ao meu redor, tanto as pessoas, aceitar o que eu não quero aceitar também né, não ter esse preconceito, tipo eu não quero lidar com isso, não quero lidar com essa pessoa e isso sem a brutalidade da negação no sentido de simplesmente não, não é um não seco é um não de propósito, eu não quero porque não me faz bem, porque eu não gosto ou porque eu não estou preparada para lidar com isso agora ou porque não é prioridade. Isso não é feio né, eu acho, e a questão da sensibilidade mesmo assim né, percebi de uma maneira geral e percebi mais perceptiva mesmo, presto mais atenção nas pessoas, nas coisas e em mim né, os momentos de introspecção eu sempre fui, eu até falei com a Vanessa já que eu sou extrovertida. Mas eu sou introspectiva, que às vezes as pessoas acham que essas coisas não se conversam, mas, sim, se conversam perguntou e eu percebi que eu consegui aprofundar a minha introspecção em muitas coisas né, prestar mais atenção no que realmente é o que está ali latejando, seja com outra ou seja comigo né, e me permitir muitas coisas também que eu achava que era bobeira ou que eu tinha vergonha, e percebi que é OK se permitir né? Desde que você não esteja, não seja uma permissão que te faz mal ou que faça mal para outra pessoa é muito bom você se libertar se livrar das amarras mentais que a gente tem.”

Outro relato que se repetiu ao final do programa foi aquele referente a consciência da diminuição de pensamentos relacionados ao futuro, com maior consciência do momento presente e a consequente redução da ansiedade, sendo que um participante até mesmo relatou uma mudança física, informando ao parceiro durante o exercício em duplas que ele parou de suar nas mãos, algo corriqueiro para o participante quando ele se sentia ansioso. Ficamos sabendo do fato pela fala do Valter, ao trazer ao grupo que gostaria de escutar mais sua dupla sobre os benefícios colhidos por ela: “eu gostaria de terminar de ouvir o que ele estava falando para mim, aqui para ele, ele falou que ele tava começando a se sentir muito ansioso e hoje ele nem sua mais nas mãos, ele tá super tranquilo”.

O participante Tales trouxe em suas expectativas a redução da ansiedade e em seu *feedback* final relatou ter encontrado o que procurava, afirmando que conseguiu métodos que puderam ajudá-lo no reconhecimento dos pensamentos, etiquetando-os, e assim conseguindo se tornar capaz de retornar para o momento presente, de forma consciente.

“Para mim foi muito bacana esse curso. Eu realmente gostei muito dele. Eu vivia muito no futuro, sempre pensando nos meus próximos passos, nas minhas próximas tarefas e eu

sempre achei que isso era absolutamente normal e entendia que isso era fruto da minha ansiedade e que isso me traz a ansiedade. Então assim, esse curso foi muito importante para mim. Entender melhor, entender como é que é os meus pensamentos, etiquetá-los, a ideia de aceitação, a ideia de resistência, a resistência como fruto da sociedade e tudo isso é uma coisa assim que eu preciso, que eu sinto que eu preciso levar para o resto da minha vida e ser uma prática não de alguns meses, mas do resto da minha vida e eu sinto que a maneira como eu pretendo pelo menos fazer isso, é com bastante disciplina, então assim eu cataloguei bastante as minhas tarefas e pretendo executá-las ainda por muito tempo se Deus quiser”.

Outro aspecto que se repetiu nas falas dos participantes durante os *feedbacks* finais foi referente ao processo de escuta mais consciente dos outros e o gerenciamento do autocuidado, ou seja, a consciência de que seus próprios problemas existem e que eles podem ser geridos com cuidado e aceitação. A participante Cátia trouxe que:

“[...] para mim era muito mais fácil [falar] do seu problema do que do meu, então você vem desabafar comigo eu quero resolver o seu, mas o meu eu deixo para lá. É um escape para mim, eu não preciso lidar com aquilo, então eu me ligo com o seu problema que é mais fácil [para mim]. E aí nessas 8 semaninhas, foi o tempo que eu falei, mesmo eu tendo faltado duas semanas foi muito bom para eu conseguir aceitar. Se você tem o seu problema, eu vou ouvir ele com atenção total, mas eu vou resolver o meu, porque o meu também é importante. Não é porque é meu que ele é secundário, então eu comecei a trabalhar isso em mim. A aceitação era mais fácil, eu sempre fui de entender a situação e perguntar o porquê da situação e para que eu estava vivendo aquilo então eu sempre tentava tirar um aprendizado e para mim agora eu fico só um mesmo isso (SIC) e de prestar atenção [...]”

Outra questão que foi suscitada como resultado da participação do grupo foi uma melhora na própria organização devido a consciência das atividades que eram prioridade em cada momento, o que trouxe uma sensação de paz para a pessoa. Fala feita pela participante Mel: “então, hoje eu presto muito mais atenção e tento fazer diferente a partir [...] é bem bacana né, algumas pessoas falaram que eu estou diferente e sentir isso é bem tocante assim, vamos dizer que mais em paz, é bem bacana”.

A presença nas atividades do dia a dia diminuiu também o sentimento de angústia e trouxe a percepção de outras pessoas do convívio dos participantes de que eles haviam mudado de alguma forma, principalmente no que se refere à prestar atenção nas atividades que a participante estava realizando, como pudemos ver na fala da Mel, transcrita acima.

Para outras pessoas, o curso superou as expectativas delas, pois elas não haviam pensado que poderiam mudar tanto a forma de se relacionar com elas mesmas, principalmente

no que tange ao autocuidado, como podemos ver na fala da Cibele:

“Pontuar as coisas mais importantes nesse autocuidado e nesse “oi, obrigado e tchau”. Eu tinha pensamentos que vinham compulsivos, tipo assim tá tudo na minha cabeça, alguma coisa que aconteceu ou deveria ter acontecido, eu não consigo eu tô fazendo alguma coisa, parou. Gente vocês não têm noção, anos assim. Muito bom, muito bom, eu reconheço muito rápido. Dou aquela risadinha assim e vai embora, então assim tô tranquila. E outra coisa é que ao meu redor mudou tanto e quem eu precisava que fosse embora, foi embora. Tipo, eu dou o limite, que antes eu não dava, eu fazia tudo para todo mundo, agora eu dou limites. Então é uma coisa muito boa as coisas boas estão chegando, então eu acho isso mais legal de tudo né, mexe com sistema do universo que a gente vai mudando os nossos pensamentos. Quando a gente fez a entrevista você perguntou a “quais são as suas expectativas?” Eu falei “ah não tenho expectativa nenhuma sinceramente”. Nossa isso é a última coisa que eu ia pensar na minha vida, muito obrigada.”

Questões como o aumento da gratidão e da atenção com terceiros, a diminuição da automatização das atividades da rotina, da percepção dos próprios sentimentos e a forma de lidar com os pensamentos também surgiram entre os relatos finais.

“Eu acho que o que ajudou a me potencializar foi a gratidão no meu caso, principalmente nas pessoas próximas, porque às vezes a gente dava mais atenção a quem estava longe e quem está próxima a gente [...] ah né já é minha amiga. Então não precisa agradecer, não precisa dizer que eu quero falar com ela, às vezes dar um abraço, acho que é isso é que eu aprendi mais.”

Como resumo, podemos dizer que alguns pontos desta etapa do processo repetiram-se mais entre os participantes, e eles foram: redução da ansiedade, autoconhecimento e autocuidado e aumento da consciência dos próprios sentimentos e emoções.

É importante evidenciar que dois participantes tiveram conclusões um pouco distintas sobre o programa. Um dos participantes, apesar de relatar melhoras em sua qualidade de vida de forma geral, com mais atenção às situações corriqueiras e, também, com mudanças de percepções, trouxe algumas questões que não estão diretamente relacionadas ao curso, como é o caso das práticas de hipnose e regressão, mas que, segundo ele, fizeram bem e foram úteis. O participante, aparentemente, compreendeu o programa como uma forma de se criar um ambiente propício ao hedonismo, sem a geração de culpa, como podemos ver em sua fala transcrita.

“[...] e tem questão de coisas assim que eu gosto de chamar de [...] até comentei com ela louquice né, coisa de louco essas coisas de regressão são coisas assim que nunca pus tanta

fé que poderia dar certo né, no sentido, e na prática passada eu tive uma total regressão. Então, eu percebi uma certa conversa do eu triste com eu feliz e foi extremamente produtiva para mim. Então, assim, são certos detalhes que vão ficar muito na recordação né, uma coisa assim que eu não vou esquecer, sei lá e esse diálogo de ser bem produtivo. Eu às vezes, hoje eu penso de sair para meter o louco, não ter tanta obrigação, sabe coisas assim? Que a gente sentia muito ocupado quando a gente fazia, mesmo que você vá, você não consegue aproveitar o momento, parte de você. Sempre a culpa por estar fazendo aquilo, se você está com vontade de assistir um filme, que se foda, eu quero agora eu vou fazer isso agora, então esses detalhes que eu acho que foram muito produtivos”.

O outro participante relatou que aparentemente o curso não funcionou para ele, pois ele percebia-se comparando-se com outros e se autojulgando. Ele evidenciou uma melhora em sua vida, mas diz não saber se se deve ao curso ou ao fato de que duas situações as quais ele estava vivenciando ao início do programa já haviam sido superadas no decorrer do processo. Ao mesmo tempo, ele percebia que estava se cuidando mais, com a mudança na forma de se alimentar e uma tentativa de mudança nos horários de dormir. Este participante frisou que conseguiu reconhecer mais as suas emoções, mas que ao mesmo tempo não conseguia manejá-las de forma mais adequada, sendo que pelo menos estava ficando mais em silêncio e não explodindo com outras pessoas. Ele também afirmou ter conseguido se tornar mais produtivo e consciente do que queria e precisava fazer.

“[...] Poxa eu acho que a prática não deu tão certo comigo porque eu tô me culpando muito por ter faltado na aula passada[...]. Eu comecei as práticas sabendo que uma bomba ia explodir porque eu tava realmente começando a passar por um problema emocional [...], eu achei que dessa vez eu ia sair daqui tipo saltitando entre as flores falando meu Deus do céu eu tô livre, só que eu sei que obviamente não é isso que acontece mas a prática me deu, eu não consegui praticar ao longo das semanas [...] mas eu sei que a prática essas oito semanas foram, me deram uma pista pelo menos do que fazer, [...] Mas eu já estou cuidando disso, eu estou cuidando mais da minha saúde, mudei minha alimentação, tô tentando mudar a hora que eu vou dormir e tudo, então eu sinto que eu ainda tô meio que numa bagunça, mas eu estou esperando essa bagunça dar uma acalmada daqui duas semanas e aí depois eu vou conseguir finalmente colocar a minha vida mais em ordem nesse tempo que vir depois, assim incluindo as práticas. Uma coisa que eu gostei muito que eu vi naqueles vídeos era de que a Shapiro fala que “ah mas eu não tenho tempo, ah mas você não escova os dentes, você não toma banho”, tudo isso é a sua saúde, você tem que ter um tempo de fazer isso, então se vale a pena para sua saúde mental, vale a pena você perder um tempo para fazer isso. Então eu quero acrescentar comigo, como

ela falou as práticas informais são melhores e eu com certeza vou continuar elas porque eu gosto de pensar em como eu penso e pensar pelo menos eu sinto que estão fazendo mais silêncio, se eu estou sendo empático, se eu não estou achando que o outro não tá sendo egoísta e tudo, mas a prática de respiração, de caminhar eu vou acrescentando aos poucos [...] Não vou dizer que eu estou saindo menos ansioso, eu sinto que eu dei uma bela melhorada, mas eu não sei se é porque os meus dois problemas que me afetavam mais deram uma diminuída, [...]. Enfim, mas eu acho que as práticas me ajudaram muito a ter mais autocompaixão né, reduzir a autocrítica e pensar que nem você falou, o que eu quero fazer e conseguir acrescentar no meu dia a dia. [...] mas comigo eu sei que eu estou me cuidando bastante e isso pelo menos me ajudou bastante a perceber mais isso, ser mais perceptivo.”

Nesta etapa, foi interessante perceber que as expectativas de muitos participantes foram alcançadas e, também, notável ausência do aspecto profissional nos relatos de *feedback* final.

4.2.4 Aceitação

O tema aceitação foi o último a ser percebido e reconhecido ao longo do processo de reconhecimento dos temas, pelo fato de, em um primeiro momento, ser reconhecido como dentro da temática “pensamentos e reflexões”. Em um segundo momento quando esta temática se tornou, de maneira geral, a temática de “*feedback* pós grupo”, a temática de aceitação ficou sem correspondência direta, visto que não se trata de um *feedback*, nem após o grupo e nem após a prática.

Esta é a primeira etapa que se sustenta mais na conversação e reflexão direta de termos específicos que foram levantados por mim, na posição de instrutor, indo de acordo com o que é convidado a ser realizado pelo protocolo do MBHP. Neste sentido, por se diferenciar de forma clara, pela fala e convite do instrutor, e responder à uma pergunta, passamos a reconhecer, a partir do momento da criação dos temas *feedback* pós grupo e *feedback* pós prática, o tema aceitação. As apresentações das falas dos participantes e, porventura, as minhas como instrutor, serão apresentadas, como nos outros temas, em ordem cronológica, o que nos permite averiguar e reconhecer o conteúdo abordado de forma processual.

Por ressaltarmos o meu convite, na posição de instrutor, aqui como um dos motivos para a classificação e percepção desta temática, a ela damos destaque: “Hoje a gente vai discutir sobre alguns pontos e aí eu vou escrever e depois a gente tira foto e apaga e volta, beleza? E aí a primeira conversa de hoje seria sobre [instrutor escreve aceitação] o que é isso pra você? E aí?”.

Até o presente momento, não havia nenhuma discussão de convite direto aos participantes que não fosse correlacionada diretamente às práticas e dinâmicas apresentadas ao longo do programa. Com este convite, o processo de discussão sobre aceitação se iniciou e outras palavras, correlacionadas à temática, também foram discutidas, tais como: apego, aversão, confronto irracional, resignação, sofrimento, dor, resistência e controle.

Todos os temas foram inicialmente discutidos em forma de pergunta sobre a compreensão dos participantes para posteriormente serem explicitados de forma contextualizada, ou seja, de forma clara de que o que estava sendo apresentado eram as minhas compreensões segundo minhas próprias interpretações referentes ao que havia estudado dentro do contexto de *mindfulness*. Desta forma, deixei claro que a interpretação dada por mim às palavras e a concepção do que significa aceitação não são uma verdade absoluta, com V maiúsculo, mas uma das diferentes possíveis formas de compreender os temas, uma forma que faz sentido para mim como instrutor e que considero coerente, com base em treinamentos e livros sobre a temática.

Como visto na transcrição da primeira pergunta, o primeiro termo a ser discutido é o que dá nome a esta temática. Ao longo da discussão, os participantes, principalmente, trouxeram o fato de que as situações acontecem e muitas vezes não estão no nosso controle e que, você goste ou não do que aconteceu, quando algo acontece, precisamos lidar com isso e que resistir à realidade passa, então, a ser um dispêndio desnecessário de energia. Podemos perceber estes pontos tanto na fala de Rafaela quanto de Valter, respectivamente: “Eu acho que, por exemplo, com situações ruins, tudo bem, a situação pode ser ruim, eu posso não ter gostado, mas aconteceu. Ou então com sentimentos, "ah não gosto disso que eu tô sentindo, mas ok essa sou eu". Aceitação vai muito, mesmo que você não goste, mesmo que for desagradável, aceitar que aquilo” e “não adianta lutar contra então é uma coisa que para mim aceitação é você entender a situação que tá acontecendo, não despender uma energia desnecessária contra algo que não está no seu controle”.

A partir da fala do Valter, surge um questionamento que começa a confundir, segundo nossa percepção, o termo aceitação com o termo resignação. Vemos isso na sequência, na fala de uma participante que não teve sua voz identificada: “quando o Valter fala de despender uma energia desnecessária não sei se é essa palavra, se é meu forte, mas me vem um pouco de impotência do tipo “aí aconteceu, não tem o que fazer”, mas não sei se é impotência, é algo nesse sentido”. Várias outras palavras que compõem o conceito de aceitação são faladas pelos participantes: desenvolvimento, percepção, amadurecimento, discernimento, não-julgar.

Os próprios participantes também tomam consciência de que conformismo é diferente

de aceitação, assim como a ideia de que fechar os olhos para o que está acontecendo também seria uma falsa aceitação. A Paloma indica estar um pouco confusa ao longo da conversa e os outros participantes falam ativamente para ajudar a Paloma a compreender o processo, procurando explicar o que entendem sobre o termo e sobre as próprias compreensões para ela.

Os participantes vão ao longo da conversa aprofundando seus conhecimentos compartilhados sobre a aceitação e um complementa a fala do outro constantemente. Os participantes trazem ao grupo o fato a consciência da humanidade compartilhada, termo utilizado por Kristin Neff para trabalhar os aspectos da autocompaixão (Neff, 2011), e também conversam sobre as questões dos processos de aceitação estarem vinculados à consciência dos próprios julgamentos.

Após a discussão sobre este termo, eu perguntei: “Bom, indo pro próximo, resignação?”. A primeira participante já brincou comigo e disse que eu estava pegando pesado. Alguns participantes na sequência também afirmaram que não sabiam dizer o que era a resignação, que não conseguiam conceituar a palavra, até que os participantes, sem minha intervenção, começaram a discutir ativamente sobre o termo, procurando um ajudar o outro a entender, por exemplo, nas seguintes falas: “Parece que é algo do tipo, você não aceita aquilo mas você tipo, é mais fácil então você se resignar”, “daí eu colocaria aquilo que você falou, antes talvez sobrevivência, você se resignar para sobreviver ao seu medo”, “é que eu acho que não é só pela sobrevivência, às vezes é porque é mais fácil mesmo sabe”, “tá, mas aí é um mecanismo de sobrevivência, eu penso até na questão biológica mesmo, você não vai ficar ali “fosforilando” o negócio”. Até que, inevitavelmente, voltamos para uma comparação e um questionamento do termo com o próprio processo de aceitação: “a gente, tem coisa que é sobrevivência, mas tem coisa que a gente poderia não aceitar, sabe”. E o contexto do tempo em que vivemos é tão relevante, que os participantes começaram a trazer para o encontro um exemplo político do momento em que o Brasil estava vivendo.

A partir deste exemplo, os participantes começaram a ter uma maior compreensão do termo resignação, e então trouxeram as seguintes falas: “resignar tem a ver com desistir”, “me pareceu quando vocês falaram que resignar é mais de desistência”, “conformismo”. No entanto, pelo termo ainda não estar claro, os participantes ficaram em um processo de discussão constante, indo e vindo no processo de compreensão, como podemos ver a seguir pela conversa entre os participantes com a minha mediação. A participante Vanessa começou: “eu acho que está em outro patamar, assim, sabe eu acho que é um passo além da aceitação, sabe? É mais complexo”, e eu perguntei: “Como assim?” e a participante continuou: “você não chega tão fácil assim, é difícil dar certo assim sabe?” e busquei entender melhor: “é mais fácil resignar

do que aceitar?”. Então, outra participante respondeu e o diálogo entre os participantes se estendeu: “Eu acho que não”, “eu acho que é o contrário”, “eu acho que não também”. Vanessa então procurou explicar o que estava compreendendo: “quando você fala resignar, há chance maior de você não concordar, de você ter mais dificuldade é maior.”

A participante Rafaela tomou a frente da conversa e explicou para Vanessa: “eu acho que por exemplo, pensando no domingo né, vou dar uma resignada, meu não sei o que está acontecendo. E aí depois eu comecei a pensar, talvez só precisa acontecer agora para sei lá, para acordar sabe, para as coisas saírem do armário mesmo e aí eu comecei aceitar falei “tá talvez precise acontecer para no futuro crescer””. Vanessa fez a pergunta chave da situação: “Então qual que é a diferença entre resignar e aceitar?”

Rafaela então explicou até ser interrompida por Valter que complementou a fala dela: “Resignar eu tava mais tipo (SIC) “tá uma merda Deus pode descer na terra e levar a gente” [risos] e aceitar tava mais tipo “eu acho uma coisa, aceitar existe um grau de amadurecimento, de autocontrole muito maior do que resignar, resignar, agora aceitar “Tá bom coloca as pedras em cima da mesa”. Vamos tentar trabalhar em cima disso, com calma entendeu, então por isso que para mim geralmente as pessoas não querem trabalhar em cima disso, não querem pensar direito não querem tentar resolver, resignam.”

Neste caminho voltamos à discussão específica da aceitação, com a pergunta de Tales, que na verdade perguntou e após alguns segundos respondeu à própria pergunta: “mas se eu estou trabalhando em cima disso, você não tá aceitando? Porque se você aceitou”, “eu acho que a questão, a questão é a resignação, ela vem carregada de impotência, vem carregada de passividade, de desistência, enquanto a aceitação te permite uma avaliação com mais consciência, porque é mais possibilidade de ação”.

A troca entre os participantes sobre a busca da compreensão dos termos continuou durante um certo tempo, inclusive utilizando termos e compreensões das dinâmicas e práticas que já foram realizadas no curso. A compreensão de *mindfulness* sobre a terminologia apareceu constantemente nas falas dos participantes, mas um consenso não foi alcançado, até que inseri outro termo, o confronto irracional.

O confronto irracional foi um termo discutido de forma mais breve, visto que a palavra irracional já apresenta com mais clareza os aspectos do que o termo traz, junto com a palavra confronto que facilita a interpretação na sociedade em que vivemos. Após a discussão sobre este termo, ainda foram inseridos para discussão entre os participantes as seguintes palavras: apego, aversão, sofrimento, dor, resistência e controle. Essas palavras foram discutidas de maneira mais breve do que a palavra aceitação e resignação.

Ao longo deste processo, foi também curioso perceber que os participantes começaram a relatar alguns dos momentos de suas próprias vidas em que se enquadravam em um ou outro termo, como pode-se observar a seguir, nas falas de Rafaela e Valter respectivamente: “eu acho que eu fiz isso com a minha mãe, primeiro tava no confronto irracional, depois da resignação, depois eu falei “ó esse é o meu ponto de vista” e ela falou, não, “Eu discordo” eu falei “tá bom então, cada um com seu voto não tem o que fazer não vou estragar a nossa relação por causa disso”” e “eu acho que eu fiz o contrário, eu vi que tinha gente lá se manifestando, eu tava primeiro numa resignação “não vou nem me intrometer”, vi que o negócio estava ficando sério aí eu tentei aceitar conversar, vi que mesmo assim mostrando todos os pontos não mudava a opinião da pessoa, aí eu percebi que era o confronto irracional falei “não adianta, não adianta quantas coisas eu mandar aqui, ele não vai mudar a opinião dele porque já está muito enraizado, nada que eu fizer vai adiantar”, então aí acho que eu aceitei de novo”.

Muitas outras reflexões interessantes surgiram ao longo deste processo, vou dar destaque à algumas para que o leitor possa acompanhar alguns pontos que surgiram nas falas dos participantes, como sempre, em ordem cronológica: “é que eu acho que fica a questão [...] é do ser humano querer resistir a dor, não entrar em contato com coisas que doem”, “tem as fases do luto né, aceitação é a última”, “talvez eu tenho aversão a algo porque eu não conheço, aí vem o preconceito, não sei”, “Acho que pode ser querer ter controle [...] eu vou ter ciência do que está acontecendo”, “acho que tem relação com medo, você querer controlar tudo, porque você nunca vai conseguir, você ter tempo para conseguir sentir menos medo, estar mais confortável”.

Após o término da discussão com os participantes, que teve duração aproximada de 50 minutos, me propus a explicar a minha própria compreensão de cada um dos termos/palavras segundo meus estudos em *mindfulness*. É importante ressaltar, mais uma vez, que o deixei claro que minha explicação não era uma verdade absoluta, mas a compreensão que tinha das leituras e estudos que tem como grande área o *mindfulness*.

Durante a explicação o diálogo continuou, inclusive com perguntas dos participantes intermediando a conversa, o que trouxe riqueza para a exposição e ajudou na compreensão de todos, inclusive a minha. A palavra “percepção” surgiu com destaque entre as falas dos participantes como algo necessário para se poder aceitar, ou seja, se não há percepção, há resistência inconsciente e não se pode aceitar o que não se toma conhecimento.

Ainda no último momento do encontro em que discutimos esta temática, os participantes realizaram uma atividade de *mindfulness* em movimento e trouxeram aspectos discutidos durante o encontro para explicar os momentos em que se encontravam em

determinadas etapas da prática.

Ao término da prática, alguns participantes vieram conversar comigo, na posição de instrutor, para agradecer pelo encontro, com destaque especial para Tales, que disse que até aquele dia ele havia visto a palavra aceitação como sinônimo de fraqueza e que com o encontro ele mudou sua forma de enxergar aquelas terminologias e que esta compreensão facilitaria em muitos momentos a vida dele.

A temática da aceitação voltou a aparecer nos encontros seguintes, com mais consciência, em que os participantes passaram a relatar e reconhecer momentos dentro das práticas em que estavam, por exemplo, resistindo a realidade tal como ela é, como podemos ver na fala de Valter e Dulce, respectivamente: “nossa, eu to resistindo confiar nela” e “não me senti nem um pouco desconfortável, não tive resistência [...]”. Estas falas aconteceram no encontro seguinte ao momento em que está temática teve maior destaque, como descrito neste tópico.

Reconheci com isso, que a partir da discussão da temática, o processo de aceitação do momento presente, que vem, de uma forma ou de outra sendo trabalhado desde o primeiro encontro, junto às práticas formais de *mindfulness*, a aparecer de forma mais consciente na fala dos participantes, junto a falas que apresentam menos dualidade de bom ou ruim, gosto ou não gosto, para entender-se o momento presente tal como ele é.

4.2.5 Descrições de si

Para a compreensão do eixo temático descrições de si, decidiu-se pegar cada um dos participantes e analisar o conteúdo de suas falas, que se encaixavam nesta temática, ao longo de todo o programa. Teremos assim um item destinado a cada participante que chegou até o fim do programa. Não iremos analisar pormenorizadamente participantes que tenham participado de menos da metade do programa, por considerarmos que os dados que porventura viriam a ser encontrados não iriam colaborar para responder à pergunta desta pesquisa, neste tópico específico.

Uma tabela de *excel* foi montada para cada participante, com três colunas: encontro, fala e contexto. Dessa forma, conseguimos saber em ordem cronológica todas as falas que o participante realizou e se descreveu e assim faremos uma análise de conteúdo destas descrições. Pela análise de conteúdo nos referimos ao que é falado de fato e iremos observar se há mudanças nas falas dos participantes ao longo do programa, nos momentos em que eles falam sobre si próprios.

4.2.5.1 Valter

Valter foi um dos participantes que mais se descreveu ao longo do programa e também que mais contribuiu verbalmente com a partilha das percepções que teve momento a momento. É interessante perceber que o participante afirma que não tem certeza se o programa foi tão efetivo para ele, apesar de descrever diversos processos de tomada de consciência.

Valter conta com quarenta e oito falas em que se autodescreve ao longo dos encontros. Este participante fez descrições de si próprio em todos os encontros dos quais participou, tendo faltado somente no sétimo encontro. Este participante se descreve como uma pessoa que é ansiosa, que teve queda de cabelo por causa disso, e que vê a vida de uma forma corrida, sem tempo para meditar, sendo ele, como o mesmo diz, ligado nos 220v. Ele afirma ser uma pessoa que tem dificuldade de identificar os problemas reais e tem a tendência de enxergá-los de forma maior do que eles realmente são.

Ele costuma gostar de pessoas que são como ele e ficar incomodado com pessoas que são diferentes dele. Ao mesmo tempo que ele se descreve como uma pessoa ligada nos 220v, ele se vê como alguém que gosta do silêncio.

Ao longo dos seus relatos, aparentemente, tudo o que o irrita vem do ambiente externo. Ele reconhece que, por mais que as coisas externas o irrite, essa é uma questão dele e não das pessoas. Ele se descreve como uma pessoa que se enxerga um mês à frente do mês em que se encontra de fato, isto é, ele tem o pensamento constante voltado ao futuro, o que se alinha com a descrição inicial dele como uma pessoa que se sente ansiosa. Ao longo de todos os encontros, o participante descreve diversas coisas que o incomodam e o irritam, sendo que, mais uma vez, todas essas coisas são exteriores a ele.

Ele também acredita que as situações de relacionamentos para ele são mais complexas e difíceis do que para outras pessoas, ao mesmo tempo que parece se enxergar como uma pessoa generosa, pois ele perdoa as pessoas que se arrependem de erros cometidos com ele. Em sua fala foi possível perceber também que ele se descreve como uma pessoa que ruma demasiadamente, ou seja, pensa e repensa por diversas vezes o mesmo assunto.

Valter também tem sempre a culpa permeando as próprias relações e procura formas de parar de se culpar pelas coisas que acontecem em sua própria vida. Ele também é uma pessoa que narra a si mesmo como alguém que fala muito e que não presta atenção de verdade nas pessoas quando elas falam, o que o fez se auto julgar como uma pessoa egoísta. Ao realizar a prática da empatia, ele percebeu que se sentiu bem ao dar atenção à fala de uma pessoa. Ainda durante uma prática do quinto encontro, o participante referiu-se a si mesmo como uma pessoa

controladora, que não gosta de ser controlada.

O participante continua com várias formas de se descrever e no oitavo encontro diz ser uma pessoa que é ruim de memória para coisas do cotidiano e que, ao mesmo tempo, percebe que quando quer fazer silêncio, que precisa de silêncio absoluto para não se perder em seus pensamentos e não se sentir irritado. O participante aqui relata que prefere pensar nos pensamentos dele do que fazer as práticas de momento presente e disse que não conseguiu implementar algumas questões de *mindfulness* em sua vida diária. No entanto, ele informa ao grupo que é compassivo e autocompassivo, além de declarar que as práticas como um todo foram muito boas para ele, pois o permitiram se conhecer melhor. Ele diz também que gosta de remover seus pensamentos de forma vagarosa ao invés de praticar a atenção no momento presente.

Podemos ver o trecho em que o participante traz a forma como reconhece o que gosta de fazer quando há algum pensamento que o está incomodando:

“[...] problemas emocionais do tipo briga com alguém [...] pegou uma pessoa assim que eu tenha me envolvido e tudo, isso é realmente [...] fica martelando na minha cabeça como um segundo pensamento que eu não consigo tirar e foi isso que aconteceu aqui na outra prática do silêncio [...] Teve uma hora que tinha uma coisa me estressando muito [...] eu parei fiquei um pouquinho tentando respirar e me ajudou, mas eu sei que não é toda hora que eu consigo fazer isso [...] qualquer voz me incomoda, [...] e eu já concluí para mim quando eu quero silêncio tem que ser silêncio absoluto, não pode ter nenhuma voz me guiando, por melhor que a sua voz seja [...] que me ajuda se essa voz não falar [...] claramente não ia pensar tudo que eu pensei, mas ainda assim me incomoda um pouco [...] a gente tinha que andar, tinha que estar em silêncio para pensar em alguma coisa, eu não estava conseguindo ver esse segundo pensamento, estava já por mais de horas ali e aí eu percebi que eu estava me obrigando a fazer uma prática que na verdade o que eu queria era sentar e pensar naquilo realmente, então tem hora que aquele segundo pensamento tava tão forte que se eu continuasse falando oi, tchau, obrigado para ele, vai ser uma crítica para mim mesmo [...] perguntar então a hora que eu parei eu não consegui ficar de olho fechado também [...] chego lá tava me incomodando, então eu sentei aqui eu fiquei um tempinho tentando remover bem devagar aquilo até eu resolver, então do intervalo em diante eu resolvi, pelo menos assim na minha cabeça, aquilo não se resolveu, mas eu consegui melhorar aquele pensamento. [...] ficou menos impetuoso na minha cabeça.”

Ao final do programa, o participante disse que não sabe se o programa o ajudou ou se os problemas que ele estava vivenciando quando ele começou o programa acabaram. Ao mesmo tempo que diz isso, ele informa que está utilizando ferramentas que aprendeu ao longo dos

encontros em sua vida diária: “Poxa eu acho que a prática não deu tão certo comigo porque eu tô me culpando muito por ter faltado na aula passada, que eu ouvi tanta gente falando da aula passada, só que eu tô tentando pegar o máximo possível do que me ensinaram da aula passada mesmo que eu não tenha vindo.”, “eu achei que dessa vez eu ia sair daqui tipo saltitando entre as flores falando “meu Deus do céu eu tô livre”, só que eu sei que obviamente não é isso que acontece, mas a prática me deu [...] eu não consegui praticar ao longo das semanas algumas coisas porque foi aumentando cada vez mais né, três vezes isso três vezes aquilo três vezes no dia da semana isso e tal, mas eu sei que a prática nessas oito semanas foram, me deram uma pista pelo menos do que fazer, até porque falta (SIC) duas semanas para eu apresentar a minha defesa e ao mesmo tempo tirar férias do meu trabalho. E aí assim para mim, minha vida meio que está uma bagunça, mas eu já estou cuidando disso, eu estou cuidando mais da minha saúde, mudei minha alimentação, tô tentando mudar a hora que eu vou dormir e tudo, então eu sinto que eu ainda tô meio que numa bagunça, mas eu estou esperando essa bagunça dar uma acalmada daqui duas semanas e aí depois eu vou conseguir finalmente colocar a minha vida mais em ordem nesse tempo que vir depois, assim incluindo as práticas. Uma coisa que eu gostei muito que eu vi naqueles vídeos era de que a Shauna Shapiro fala que “ah mas eu não tenho tempo, ah mas você não escova os dentes, você não toma banho, tudo isso é a sua saúde, você tem que ter um tempo de fazer isso, então se vale a pena para sua saúde dental vale a pena você perder um tempo para fazer isso”, então eu quero acrescentar isso comigo. Como ela falou, as práticas informais são melhores e eu com certeza vou continuar elas porque eu gosto de pensar em como eu penso, e pensar [...] pelo menos eu sinto que estou fazendo mais silêncio, se eu estou sendo empático, se eu não estou achando que o outro não tá sendo egoísta e tudo, mas a prática de respiração, de caminhar eu vou acrescentando aos poucos até eu conseguir organizar mais na minha vida. Não vou dizer que eu estou saindo menos ansioso, eu sinto que eu dei uma bela melhorada, mas eu não sei se é porque os meus dois problemas que me afetavam mais deram uma diminuída”, “E aí aconteceu uma coisa que eu fiquei sem saber reagir e ao invés de começar um confronto irracional, eu não respondi, eu fiquei em silêncio e como estava muito tarde também eu fiquei quieto fiquei “ah eu não estou me sentindo preparado para responder”, só que dois dias depois a pessoa achou que eu estava ignorando e deu uma outra briga enfim, mas eu acho que as práticas me ajudaram muito a ter mais autocompaixão né, reduzir a autocrítica e pensar que nem você falou, o que eu quero fazer [...] e consegui acrescentar no meu dia a dia” e “eu posso não estar cuidando muito da minha ansiedade ou do meu pensamento acelerado e dos meus problemas emocionais, mas comigo eu sei que eu estou me cuidando bastante e isso pelo menos me ajudou bastante a perceber mais isso, ser mais

perceptivo”.

É curioso de perceber que a fala do participante encontra muitas idas e vindas, isto é, que muitas vezes ele relata estar mais atento, estar se cuidando mais ao mesmo tempo que diz que não está cuidando da ansiedade. A fala do participante mostra também que não houve a compreensão integral de alguns trechos do programa ou do vídeo da pesquisadora de *mindfulness* Shauna Shapiro, como quando ele afirma que o montante de práticas foi sendo acrescentado semana após semana ou que a pesquisadora diz que as práticas informais são melhores que as práticas formais.

Observando-se o todo, é possível perceber o destaque que o participante consegue dar para o reconhecimento dos pensamentos e que aprender como lidar com eles parece ter sido o aspecto de maior impacto na vida do mesmo. O participante faltou ao sétimo encontro e, mesmo afirmando que é autocompassivo, talvez a presença no encontro e a compreensão do processo de autocompaixão e compaixão diminuíssem a sensação de culpa que ele tinha no momento da fala sobre sua falta.

Neste sentido, podemos dizer que a falta no sétimo encontro pode, de certa forma, ter comprometido a compreensão do participante sobre o programa como um todo, mas que de forma geral, as suas descrições de si foram se alterando e que ele aparenta ter encontrado ferramentas para conseguir lidar com as situações desafiadoras que surgem na vida.

4.2.5.2 Javier

Daremos sequência com a análise referente às descrições de si realizadas pelo participante Javier. Este integrante do programa contou com dez falas em que se autodescrevia. Ele começou se descrevendo como uma pessoa que se encontrava completamente perdida profissionalmente e que procurava dialogar consigo mesmo à medida que ia reconhecendo seus pensamentos: “porque, assim, eu estou perdido totalmente na questão profissional, em três áreas assim né, eu tenho 27 anos”.

Javier é uma pessoa que ao se descrever utiliza palavras e que afirma pensar na pior situação possível quando enfrenta um problema, pois assim consegue tomar consciência de que mesmo a pior situação possível pode ser superada. Javier faltou no quarto encontro e não fez nenhuma descrição de si no encontro dois, cinco e sete. Ele somente voltou a se descrever no oitavo encontro, em que trabalhou também o *feedback* final do programa. Javier é uma pessoa que joga video-game, que tem nostalgia do passado e prazer em jogar jogos e ver desenhos antigos. Este participante expôs que nunca havia feito um curso como este e que passou a prestar

mais atenção nas coisas ao final do curso, principalmente em outros seres vivos que não humanos. O participante comparou as práticas de *mindfulness* a práticas de regressão e afirma que essas atividades são maluquice, ou que é maluquice pensar que isso funciona. Ele traz também que ele aprendeu a “ligar o foda-se” com o programa, sendo essa, segundo ele, uma forma de autocuidado. Javier utiliza palavras como “louco” e palavrões desde o início até o fim do programa para descrever as atividades que vivencia.

Podemos ver como Javier traz seus pensamentos, descrevendo as situações com palavrões, desde o primeiro encontro: “É, assim que você vai dar conta de fazer tudo hoje, se não der foda-se [risos]”, “sabe algo assim tipo assim para tirar mesmo o que não fazia sentido, “Nossa amanhã você tem que acordar que horas? cedo hein, tomar no cu”, tipo assim [risos] era um jeito assim de pensar mesmo.”

Segundo o participante, as mudanças aconteceram, mas ao mesmo tempo, não conseguimos ter clareza se as compreensões estão ou não atreladas a uma consciência de *mindfulness*. O participante teve uma falta, no quarto encontro, encontro no qual o grupo discutiu sobre os processos de aceitação, aversão, apego, resignação e confronto irracional.

A forma como Javier descreve algumas formas de lidar com as situações da vida, tais como “É, assim que você vai dar conta de fazer tudo hoje, se não der foda-se”, faz com que possamos suscitar a hipótese de um confronto irracional, o que nos leva a crer que a falta no quarto encontro pode ter prejudicado sua compreensão completa sobre o programa, sobre as intenções do programa.

Tal hipótese surge pelo fato de Javier ter sido o único participante a compreender o curso de uma forma distinta dos demais participantes ao mesmo tempo que foi o único participante que faltou no quarto encontro e que continuou com o programa até o final. Consideramos assim, que a falta no quarto encontro pode ter sido prejudicial para a compreensão do programa pelo participante, que, no entanto, aparentou encontrar novas formas para lidar com os problemas e os pensamentos que surgem em sua vida. Ou seja, ao longo das oito semanas, as descrições de si do participante Javier foram se alterando, seja pelas ferramentas que aprendeu, seja pelas trocas grupais que aconteceram.

4.2.5.3 Dulce

Dulce, por sua vez, tem trinta falas em que se descreve. Dulce faltou no segundo encontro e não se descreveu nenhuma vez no terceiro encontro, tendo se descrito pelo menos uma vez em cada um dos outros encontros. No primeiro encontro, ela se descreveu como uma

pessoa que tem dificuldades de se envolver com práticas meditativas por ser atea e acreditar que todas as práticas meditativas envolvem ao menos alguma questão de espiritualidade.

Ela afirma ser uma pessoa ranzinza, que tem dificuldades na sua relação com os movimentos e com o corpo. A participante também se reconheceu ao longo do curso como uma pessoa controladora. Ela percebeu, também, que ser interrompida era algo que a incomodava e que ela também interrompia as outras pessoas, quando elas estavam falando, tanto que chegou até mesmo a receber um apelido dos amigos por conta disso. Ela reconheceu que gosta de ser escutada com atenção e que se sente bem ao escutar as outras pessoas com atenção também, pois escutar o outro pode ser uma atividade que traz riqueza e complementa a vida dela. Ela também afirma, já no último encontro, que é uma pessoa que consegue viver de forma mais tranquila quando coloca as atividades que precisa fazer no papel.

Neste último encontro, ela também relata algo como se fosse uma percepção nova, em que afirma que percebe que quando algo é imposto a ela e é algo que ela considera importante, que os processos de percepção se intensificam e que ela passou a reconhecer como fuga algumas coisas com as quais ela tinha que lidar e ela não queria.

No mesmo sentido, ela afirma que passou a reconhecer mais seu piloto automático com o passar do tempo e também a identificar que ela se tratava de forma mais bruta e que agora parece haver mais gentileza quando ela percebe que cometeu algum tipo de erro. Ela também se descreve como uma pessoa nostálgica que vivencia tempos mais difíceis quanto mais o ano se aproxima do fim.

Por fim, ela descreve que teve mais facilidade de implementar as práticas informais do que as práticas formais ao longo das oito semanas, mas que mesmo assim, consegue com frequência tirar dois momentos do dia dela para praticar formalmente, de manhã e no horário do almoço. Ao final do último encontro, ela diz que ela se tornou uma pessoa mais perceptiva, que aceita mais as situações e que consegue impor seus limites de forma consciente, sabendo com clareza o que quer e com o que não quer lidar, que presta mais atenção nas pessoas, nas coisas e em si própria. Além disso, identificou também que conseguiu se permitir vivenciar situações as quais julgava e que conseguiu se libertar das suas próprias amarras mentais.

Segundo o que tive da compreensão de Dulce ao longo do programa e considerando que ela faltou somente no segundo encontro, pude ter a percepção que talvez o segundo encontro não tenha tido tanto impacto na compreensão dela do todo.

É verdade que a compreensão da pessoa no que se refere ao programa como um todo depende de diversos fatores, que não se limitam a participação no encontro. Fatores esses intrínsecos, inclusive a própria atenção do participante à fala dos outros participantes e do

instrutor. Ao mesmo tempo, podemos olhar para as presenças nos encontros como um caminho para a compreensão do programa, o que nos permite analisar o programa de acordo também com a participação do participante nos encontros e verificar se houve faltas ou não e se acreditamos que essa falta pode provocar maior ou menor impacto na compreensão do programa como um todo.

4.2.5.4 Cibeles

A participante Cibeles compareceu a todos os encontros do programa e se descreveu em oito oportunidades, não tendo falado sobre si própria na segunda, terceira e quarta sessão. Nos relatos da participante, é possível notar uma mudança em sua descrição, visto que no primeiro encontro ela disse se encontrar ansiosa e sem foco, trabalhando muito: “esse processo da pós, esse processo do dia a dia assim, ansiedade, essas aflições [...] tomam toda minha cabeça eu não consigo direcionar, meu perfeccionismo não deixa eu acionar, então eu preciso focar”.

No quinto encontro, ela também disse ser uma pessoa que se preocupa mais com os problemas das outras pessoas do que com os problemas dela mesma e que também que ela sempre é interrompida por outras pessoas.

Já no sexto encontro ela disse que tinha muita aflição de cigarra, mas que fazer o exercício com ela fazendo barulho do lado dela que foi tranquilo e isso foi diferente para ela perceber. E ao final, no último encontro, ela disse que estava mais atenta ao autocuidado e aos pensamentos dela, usando a ferramenta do “oi, obrigado e tchau”. Ela disse também que tinha pensamentos compulsivos e que depois do programa que ela passou a reconhecer os pensamentos muito mais rapidamente e a lidar com eles de forma que ela considera saudável.

Podemos perceber então que Cibeles, ao longo dos encontros apresentou um processo de transformação na descrição de si. Ela chegou no primeiro encontro dizendo que estava ansiosa e sem foco, sem conseguir se cuidar muito e saiu no último encontro conseguindo perceber mais seus pensamentos, se cuidando mais e conseguindo colocar limite nas situações que sentia que precisava.

4.2.5.5 Rafaela

A participante Rafaela por sua vez faltou em alguns encontros, mais especificamente no terceiro, no quinto e no oitavo encontro. Ela se descreveu em quinze momentos distintos, tendo se descrito pelo menos uma vez por encontro em que compareceu.

No primeiro encontro, a participante se descreveu da seguinte forma: “eu sinto muito a minha cabeça não pára e eu estou sempre no futuro”. Ela também reclama do fato de pessoas que trabalham com a mente ou de práticas que dizem que você tem que estar bem, o que nos induz que ela quer sentir que tem o direito de não estar bem em algum momento e estar tudo bem, o que não passa de mera interpretação minha. Logo no primeiro encontro reforçamos essa posição, de que ela não precisaria estar de forma diferente do que ela estivesse e ela se sentiu confortável com isso.

Ela também relatou que é uma pessoa que gosta de pontualidade e que também percebe e acredita que quando prestamos muita atenção em um incômodo que a tendência é a de que a sensação aumente, como aconteceu com ela em relação ao calor em uma prática.

Já no segundo encontro ela se descreveu como uma pessoa com baixa tolerância à dor. Rafaela é uma pessoa que busca identificar seus sentimentos e dar nome a eles, disse que é uma pessoa que resiste ao sofrimento e que está constantemente procurando trabalhar essa questão, apesar de muitas vezes reconhecer a resistência e não saber o que fazer como ela.

No sétimo encontro ela percebeu que havia dor e decidiu entrar em contato com ela: “É que era uma coisa que eu precisava lidar mesmo, eu conscientemente entrei na minha zona limite, e eu sentia muita raiva e muita dor durante o processo de participar, foi ruim mas muito bom também, parece que eu precisava entrar em contato”. Após a prática da compaixão, Rafaela se descreveu da seguinte forma: “eu gostei muito, para mim um pouco assim quando eu falo da autocompaixão e eu acho que eu fui bem carinhosa comigo e aí engraçado porque eu não sei se é porque eu atendo clínica também mas eu não consigo só ouvir sabe, eu quero ajudar de alguma forma”.

Como a participante faltou no oitavo encontro, não conseguimos ter clareza se esse processo de ela ter sido mais carinhosa consigo mesma foi uma reverberação do programa ou não. Devido às três faltas da participante, fica extremamente desafiador perceber com clareza se houve algum processo de mudança ao longo dos encontros. O que podemos notar é que ela começou se descrevendo como uma pessoa ansiosa, que conseguia perceber seus sentimentos com clareza, mas muitas vezes sem saber o que fazer com eles e que no último encontro em que compareceu ela se percebeu sendo gentil consigo mesma. Para respondermos à pergunta sobre se houve ou não uma mudança na descrição de si própria, ficamos sem uma resposta.

4.2.5.6 Acácia

A participante Acácia pouco falou ao longo dos encontros, se encontrando em uma

posição mais reservada, escutando mais o compartilhamento de percepções dos participantes. Acácia somente faltou em um dia, no sexto encontro, pois disse que estava doente e não acordou. Ela se descreveu somente em dois momentos específicos, no início do curso, na apresentação e no fim do programa, durante os *feedbacks* finais. Como não tivemos mais descrições ao longo do processo, fica mais desafiador observar alguma mudança ao longo do percurso. O que identificamos foi que no primeiro encontro, Acácia estava mais interessada no programa pelo lado profissional, mas ao final não mencionou nada referente a isto, dizendo que teve aumento de percepção do que acontecia com ela momento a momento. Ela também disse que aprendeu a lidar melhor com os pensamentos dela e que colocou lembretes da atividade do “oi, obrigado e tchau” no quarto dela, local onde ela passa a maior parte do tempo de seu dia, assim como ela tem tido uma melhor gestão de autocuidado, dando intervalos de tempo no trabalho quando sente que é preciso.

Segundo o relato final da participante, podemos observar que ela angariou ferramentas para trabalhar com os pensamentos e também passou a ser mais gentil consigo mesma.

4.2.5.7 Vanessa

A participante Vanessa participou de todos os encontros, exceto do último, pois precisou realizar uma viagem de trabalho. Ao longo do programa ela fez nove descrições de si própria, tendo falado em pelo menos uma oportunidade em cada encontro, com exceção do quarto dia de atividade.

Vanessa já havia feito um programa de oito semanas de *mindfulness* e não conseguiu implementar a prática em sua vida. Ela diz ser uma pessoa que faz mais de uma atividade ao mesmo tempo e se considera uma pessoa controladora, que gosta de prever tudo o que pode acontecer. Ela já estava, antes do curso, em um movimento de procurar falar menos, pois se descrevia como uma pessoa expansiva, que se colocava demais nas situações cotidianas.

Percebe-se que com a falta no último encontro ficou desafiador para mim, na posição de pesquisador, identificar se houve ou não alguma mudança. É perceptível também que há um convite para descrição de si claro tanto no primeiro quanto no último encontro, sendo esta uma das primeiras atividades propostas e a última atividade do último encontro. Na primeira atividade é perguntado para os participantes quem eles são e o motivo deles estarem no programa, enquanto no último encontro é perguntado para eles sobre como foi o programa e o que eles consideram importante levar dali em diante: “Como foi o curso para vocês? Por que é importante para você se manter na prática regular? O que valeu a pena e o que não valeu, o que

vocês querem levar e o que vocês perceberam?”

Esta última pergunta acaba por direcionar os participantes a realizarem uma descrição de si final, o que ajuda a fecharmos o processo, que vem aqui sendo relatado, com mais clareza. Na sequência, vamos trabalhar em cima das descrições de si da participante Paloma, que também faltou ao último encontro e observar se a falta neste encontro realmente parece limitar o entendimento sobre as transformações que podem ou não acontecer ao longo do processo, como observamos com a Rafaela e com a Vanessa.

4.2.5.8 Paloma

A participante Paloma também veio a todos os encontros, com exceção do último. Ela teve pelo menos uma descrição de si mesma no primeiro, no terceiro, no quinto e no sétimo encontro, somente não tendo se descrito no segundo encontro.

No primeiro encontro ela disse que se enxergava como uma pessoa que queria trabalhar e desenvolver seu autoconhecimento. No terceiro encontro ela disse que reconheceu que ela não era o pensamento dela. No quinto encontro ela disse que reconheceu como ela se preocupa muito mais com os problemas dos outros do que com os seus próprios problemas e que ela também percebeu que a respiração é uma excelente ferramenta que a ajuda a acalmar. No sétimo encontro ela também se descreveu como uma pessoa introspectiva. Mais uma vez, por ela não ter participado do último encontro, não conseguimos ter clareza sobre se houve ou não mudança em seu processo ao longo do programa.

O que percebemos é que ela gostaria de ter mais autoconhecimento e que ela, na metade do programa, já sabia que levar a atenção à respiração era algo que a acalmava, assim como ela reconheceu não ser os seus próprios pensamentos. No entanto, não conseguimos ter certeza total das transformações que podem ter ocorrido com ela ao longo do programa, apesar de conseguirmos reconhecer pontos de descrições de mudança. O último encontro nos parece necessário para fecharmos e podermos concluir sobre se houve ou não alguma transformação na descrição do participante sobre si próprio.

4.2.5.9 Cátia

A participante Cátia compareceu em seis dos oito encontros realizados, tendo faltado no segundo e no terceiro dia. Quando perguntou se ela poderia dar continuidade no quarto encontro, sendo que mencionei para ela que havia perdido já vinte e cinco por cento do curso,

mas que se quisesse, que tudo bem. Ela se descreveu pelo menos uma vez em cada encontro e não perdeu mais nenhum dia de curso.

No primeiro encontro, Cátia se descreveu como uma pessoa que faz muitas coisas ao mesmo tempo, mas não trouxe com clareza o motivo pelo qual estava entrando em um programa de oito semanas. Ela disse que é uma pessoa que não gosta de ficar magoada ou brava com as pessoas. Ela também reconhece, no quinto encontro, que ela muitas vezes não presta atenção no que as pessoas falam para ela, que às vezes as pessoas falam, ela parece estar presente, mas não está: “aí a pessoa tá falando e eu tô viajando, eu fico com os pacientes uma hora e às vezes eles estão lá falando e não de coisas assim, tem paciente que viaja nas histórias deles, eles me contam histórias, te juro, eles estão falando e eu não estou prestando atenção, eu tô olhando para ele mas eu tô assim ó, não presto atenção”.

Ela também se descreveu como uma pessoa que gosta de ter o controle das coisas e com dificuldade de manter o silêncio e ouvir as pessoas. Ela também disse ser uma pessoa que ruma muito quando está vivenciando algum problema.

Já no sétimo encontro ela diz que é uma pessoa compassiva, que deseja o bem dos outros e também que se esconde dela mesma, que não costuma olhar muito para dentro e que ficar em silêncio durante a prática do sexto encontro permitiu com que ela se olhasse.

Por fim, já no último encontro, a participante disse que mudou muitos de seus comportamentos ao longo do programa, que as pessoas que convivem com ela perceberam e comentaram isso também. Ao final do programa ela disse que conseguiu começar a ouvir as pessoas e a prestar atenção nelas de verdade: “muita coisa mudou do jeito que eu agia. As pessoas também repararam. As pessoas falaram, “você está diferente”.”

Ao mesmo tempo ela relata que continua sendo mais fácil para ela tratar dos problemas das outras pessoas do que do próprio problema dela, mas que agora ela tem consciência e se envolve menos nos problemas das outras pessoas, procurando olhar e resolver as suas próprias questões: “E aí nessas 8 semaninhas foi o tempo que eu falei, mesmo eu tendo faltado duas semanas foi muito bom para eu conseguir aceitar e você tem o seu problema eu ouvi ele com Total mas eu vou resolver o meu, porque o meu também é importante.”

Além de ter conseguido colocar na vida a ideia da atenção ao outro e do autocuidado, como podemos ver: “introspecção [...] eu sempre falei muito e tô um pouco mais [...] e eu criei uma ancorazinha. Na verdade é um quadrinho que eu e meu namorado fizemos, de tipo frasezinhas que te lembrar todos os dias daquilo que você vai levar, gentileza, atenção, autogentileza [...] então a gente fez em quadrinho bonitinho do lado da cama, então a gente levanta olha para o quadrinho e sai cada um para um lado e o ele me ajudou muito também né

[...] passando o que aprendeu [...] então a gente consegue dividir isso, realmente foi muito diferente, obrigada.”

Desta vez, tivemos a participação de Cátia no último encontro, o que facilita iniciar e fechar o processo de descrição dela mesma. Aqui, observamos que a participante relata ter tido mudanças ao longo do programa de oito semanas, principalmente no que refere a estar atenta às falas das pessoas.

4.2.5.10 Clara

A participante Clara esteve presente em todos os encontros, sem nenhuma falta. Ela já havia realizado o programa de oito semanas uma vez anteriormente e ao longo dos encontros ela se descreveu sete vezes, sendo uma no primeiro e uma no segundo encontro e todas as outras no último encontro.

No primeiro encontro ela disse que teve dificuldades de inserir as práticas formais na rotina, por já ter feito o programa anteriormente, e que procurava fazer as práticas informais, sem deixar realmente claro se tinha ou não mais algum objetivo além de fazer um processo de reciclagem.

Já no segundo encontro ela percebeu que a mente humana faz muitas autocríticas, talvez relatando como a própria mente dela funcione, mas também sem deixar isso claro, porque falou em terceira pessoa.

No oitavo encontro ela deixou bem claro que sente muitas saudades da família, que mora em outro estado do Brasil. Ela também relatou que estava conseguindo perceber melhor o próprio corpo e que estava também prestando mais atenção aos seus sentidos (visão, tato, etc). Ela relatou que está conseguindo ter mais autocuidado: “no sentido de eu tenho que fazer um artigo mas aí eu estou me sentindo cansada então vou descansar um pouco, eu tô praticando mais o autocuidado mesmo assim, eu vou descansar e aí depois eu volto e escrevo e eu acho que eu estou sendo mais produtiva com isso e não ficar me cobrando sempre entendeu?”.

Além disso, ela sentiu que o programa a ajudou a ter mais gratidão pelas pessoas, principalmente as pessoas mais próximas.

Nos relatos da participante pouco pode se notar uma transformação ou alguma mudança na descrição dela mesma, visto que pouco ela falou sobre si própria ao longo dos encontros. O que conseguimos ver é uma descrição final de mudança, mas não um processo de fato acontecendo por meio de suas palavras. É interessante observar os elementos trazidos por ela no último encontro, mas como a participante não se descreveu muito durante o programa é

mais desafiador encontrar processos transacionais na fala.

4.2.5.11 Helen

A participante Helen também compareceu a todos os encontros, sem ter nenhuma falta. Ao longo de todo o programa, ela teve seis falas em que se descreve, mas, mesmo presente no último encontro, ela não deu um feedback sobre o programa. Nas últimas semanas do curso, Helen passou a viver um momento desafiador em família, em que um dos membros familiares ficou sabendo estar doente.

No primeiro encontro, Helen disse não ser boa com nomes e no segundo, disse que ao longo do dia costuma se perceber com muita fome. Ela também diz que não gosta de coisas repetidas. No quinto encontro ela afirma que se sente perdida consigo mesma, que não está confiante nem nela e que também não confia nas outras pessoas, mas que, mesmo assim, gostaria de ter alguém para ajudar ela a conduzir a vida dela, porque ela está com dificuldades para guiar o seu próprio caminho, “eu acho que eu estou precisando de tanta ajuda que eu queria alguém que falasse assim: “agora você precisa fazer isso, vai ser dessa forma”, porque eu não sei o que eu faço não sei.”

Ao longo do processo, pelas palavras da participante, nós não conseguimos verificar se houve alguma mudança na descrição de si, principalmente por não haver uma fala de *feedback* final. Aqui mais uma vez reconhecemos que o processo de fechamento de descrição de si acontece no último encontro, com o *feedback* final dos participantes e que sem termos esse conteúdo, que ficamos mais limitados a perceber o ciclo completo de descrições de si dos participantes.

4.2.5.12 Ari

A participante Ari já havia feito o programa de oito semanas e faltou em três ocasiões, no terceiro, no quinto e no sexto encontro. Ela se descreveu em sete oportunidades, só não tendo realizado uma descrição de si no quarto encontro, dos encontros em que compareceu.

Ela se descreve no início como uma pessoa que acha importante sempre estarmos aprendendo coisas novas e que também consegue manter uma certa regularidade com as práticas de *mindfulness*. Ela diz que é uma pessoa que gosta muito de ler, mas que tem lido pouco atualmente por conta das atividades do mestrado. Ela se julga como uma pessoa perfeccionista e por isso também vê que a autocompaixão é algo muito importante e que é algo

que ela tem conseguido praticar, “eu percebi que nesse momento autocompaixão é muito importante porque eu me julgo também como uma pessoa muito perfeccionista, eu tô num momento muito de calma mesmo, de muita autocompaixão assim, então foi legal olhar para isso para esse pensamento porque é o que eu tenho feito em casa né. Foi muito bom, eu acho que veio numa hora boa”.

Ao final, ela retomou a ideia de que é perfeccionista, mas que *mindfulness* tem ajudado ela a ter mais percepções sobre as próprias necessidades e que isso tem tirado o autojulgamento e a tem ajudado até a produzir mais, por ela conseguir se cuidar melhor. Ela também reconhece a importância das práticas no dia a dia, “eu vou sentindo o meu limite né que é o que a gente trabalhou muito aqui, que é fundamental para o corpo assim, então me ajudou em todos os sentidos, por que você consegue se manter mais calmo né várias coisas acontecem e você está lá calmo, então acho que isso é uma coisa o que é a longo prazo e tentando manter as práticas, tem fase que eu tô melhor, meu dia é melhor”.

Em mais um caso, conseguimos perceber como o *feedback* no oitavo encontro facilita a compreensão de descrição de si do participante. A participante já havia feito o programa de oito semanas, assim como já estava inserida nas práticas e, por isso, em seu *feedback* final não conseguimos ter clareza se as mudanças que ela relatou, como a capacidade de perceber e reconhecer os próprios limites, aconteceu ao longo do processo grupal ou se já vinha acontecendo com ela e o programa funcionou como um catalisador do processo.

Dentro de seu próprio processo, a participante reconhece que as mudanças não acontecem do dia para a noite e que a prática regular é o que realmente faz com que o processo de mudança venha a acontecer.

4.2.5.13 Mel

A participante Mel faltou no primeiro encontro, o que já estava previsto, e compareceu em todos os outros tendo se descrito pelo menos uma vez em cada um deles, com exceção do encontro de número sete. No primeiro encontro em que ela esteve presente ela disse ser uma pessoa ansiosa e que ao fazer o exercício do escaneamento corporal durante a primeira semana, que ela ficou “na neura de terminar” a prática, mas que presencialmente fazendo a prática da respiração, que ela já não teve a mesma sensação.

Já no terceiro encontro ela disse que tomava café por ser algo sociável, mesmo gostando mais de chá, e que por conta do segundo encontro, que ela estava deixando de tomar café para tomar chá e que ela estava chegando ao fim do dia se sentindo melhor.

No quarto encontro a participante diz que as pessoas ao redor dela já notaram diferenças e que ela se sentia menos ansiosa e capaz de prestar mais atenção no que está sentindo, “pouco tempo que a gente tá aqui né, algumas pessoas próximas minhas já notaram diferença que eu tô sofrendo muito menos dessas coisas de ansiedade e de ficar pensando, porque eu tô prestando muito mais atenção no que eu estou sentindo no momento”.

Ela também disse que estava conseguindo perceber seus próprios pensamentos com mais facilidade e entendendo que o apego a eles trazia um sofrimento prévio que não era necessário.

Ao fazer um exercício em duplas em que a dupla dela trombou com outra participante, ela disse sentir angústia e culpa por ter cometido um erro e que antes já estava preocupada em guiar, mas que ser guiada para ela era mais fácil. No último encontro, a participante se descreveu algumas vezes, inclusive em momentos diferentes do *feedback* final. Ela percebeu que fazia muitas coisas de forma “atropelada” e ao mesmo tempo e que hoje ela tem mais clareza sobre o que é importante e o que pode esperar um pouco. Ela disse que fazer uma tarefa por vez também tem colaborado para ela diminuir sua ansiedade. Hoje ela presta muito mais atenção nas atividades que faz e também está atenta para ter mais autocuidado, chegando ao fim do dia mais inteira, “então hoje eu presto muito mais atenção e tento fazer diferente a partir disso. É bem bacana né? Algumas pessoas falaram que eu estou diferente e sentir isso é bem tocante assim, vamos dizer que mais em paz, é bem bacana.” e “E a questão do autocuidado né? Eu fazia tudo para todo mundo e esquecia que eu existia. Aí chegava assim o fim do dia eu estava um bagaço, só queria saber de dormir e acabava que eu não fazia nada que eu queria e que me deixa bem, então só de estar aqui eu acho que já é um cuidado né”.

A mudança nos relatos da participante ao longo dos encontros é notável, visto que ela chegou se considerando uma pessoa ansiosa e agora já não se classifica mais dessa forma: “eu fiquei tantos anos da minha vida sem [...] de tanta ansiedade, a gente eu tô atrasada, eu preciso escrever a minha tese, eu não escrevi um terço daquilo que eu preciso entregar[...] mas você não tá preocupada? meu, não [...] [risos]”.

A participante reconhece agora o que são tarefas urgentes e prioritárias e isso ajudou ela a estar mais presente e a conseguir mudar um padrão que disse apresentar no início do programa.

4.2.5.14 Jade

A participante Jade foi uma das pessoas que mais faltou ao longo do programa. Ela

não compareceu no primeiro, no terceiro, no sexto e no oitavo encontro. Por ter participado em somente cinquenta por cento do programa, consideramos que sua situação como complexa de ser analisada, principalmente no que se refere às descrições de si, pela falta de dados. A participante se descreveu somente duas vezes no programa, uma no segundo encontro, em que se apresentou a meu convite e uma no sétimo encontro, em que disse reconhecer, devido à prática, que se julga muito e que tem mais facilidade em ter compaixão pelas pessoas queridas.

Com a limitação do conteúdo trazido pela participante, só conseguimos dizer que esta prática de compaixão chamou a atenção por ela reconhecer alguns aspectos de seu próprio *self*, sem apresentar nenhuma mudança.

4.2.5.15 Tales

O participante Tales compareceu a todos os encontros, exceto ao sétimo, em que avisou com antecedência que não poderia comparecer. Ele teve poucas contribuições verbais ao longo do programa e realizou quatro descrições de si, uma no primeiro e as outras no segundo, no quarto e no oitavo encontro.

Ele reconhece que vive, no momento do primeiro encontro, uma fase angustiante e que a ansiedade tem reflexo direto em seu corpo, com queda de barba e sudorese nas mãos e está em busca de algo para gerenciar melhor essas emoções. Ele reconhece também que encontrar os reais problemas que vive em sua vida é um dos seus grandes desafios.

Ao fim do programa ele relata que o curso foi muito importante para ele reconhecer as causas da ansiedade dele, como funcionam os pensamentos dele, o que significam os termos aceitação e resistência e disse que enxerga o programa, que gostou muito, como algo que ele precisa levar para a vida inteira dele, com disciplina.

Por mais que o participante não tenha tido muitos relatos pessoais ao longo dos encontros, pudemos perceber as diferenças nas descrições de si por ele ter se pronunciado no primeiro e no último encontro se descrevendo. Dentro desse processo, podemos ver que a descrição de si do participante Tales mudou, principalmente no que se refere a questão da ansiedade. Um dos participantes que conversou com ele antes da partilha em grupo sobre como foi o programa, também relatou que Tales disse que suas mãos pararam de suar ao longo do curso, o que nos remete não só a uma mudança descrita por palavras, mas também uma mudança física.

Com a fala do participante Tales, fechamos o ciclo de descrições de si do programa e conseguimos reconhecer que as falas e descrições dos participantes no primeiro e no último

encontro permite compreender-se com mais facilidade os processos de transformação ou não do participante. Ao mesmo tempo, as compreensões desse processo não se limitam a estes dois encontros, mas para se sustentarem e poderem ser analisados, precisam que os participantes se descrevam mais vezes ao longo dos encontros. Foi possível encontrar desde pessoas que não sabem se o programa surtiu algum efeito em suas vidas até pessoas que descreveram enormes mudanças ao longo dos encontros. Vamos agora à etapa de discussão final da pesquisa.

5. DISCUSSÃO

Uma análise completa do material foi realizada tanto em termos de processo quanto em termos de conteúdo. Dentro desta etapa, irei discutir com a literatura os resultados desta pesquisa. Organizei a discussão em itens com cada um dos temas encontrados ao longo deste percurso e suas correlações com a literatura da área, ou seja, a literatura qualitativa de *mindfulness* e também sobre práticas grupais que utilizam, principalmente, a análise temática como método investigativo, mas não excluindo outras pesquisas que possam colaborar para a compreensão do contexto que vim construindo junto à fala dos participantes até o presente momento.

Para iniciarmos esta conversa, faremos uma análise superficial dos pontos comuns e distintos de pesquisas que consideramos chave neste processo, aprofundando posteriormente em cada um dos itens que serão discutidos, em tópicos específicos referentes a cada uma das temáticas, de forma separada. Dialogaremos, neste princípio, com um artigo da Lancaster University (Wyatt, Harper & Weatherhead, 2014), uma meta síntese de estudos qualitativos que analisou as experiências individuais, em grupos de *mindfulness* de pessoas com desafios de saúde mental. O estudo em questão realizou a análise de 15 pesquisas qualitativas e encontrou oito temas de análise presentes nelas, quais sejam, em tradução livre: “experiências anteriores e expectativas”, “processos de normalização e de trabalho em grupo”, “se relacionando de forma diferente com pensamentos e sentimentos”, “aceitação”, “senso de controle e escolha”, “relacionamento consigo mesmo e com os outros”, “desafios” e “consciência”.

Dentre estes temas, talvez com nomenclaturas distintas, encontramos muitas delas em nosso estudo. Conseguimos ver com clareza as semelhanças temáticas em “experiências anteriores e expectativas”, “processos de normalização e de trabalho em grupo”, “aceitação” e “consciência”. O tema “experiências anteriores e expectativas” se encaixa diretamente no tema que nomeamos como “expectativas”. Já os “processos de normalização e de trabalho em grupo” se encontra em “*feedback* pós grupo”. O tema “aceitação” foi encontrado no subtema “aceitação” e, por fim, o tema “consciência” está mais diluído em diversos temas, mas aparece com mais força no “*feedback* final” dos participantes e em muitos momentos nas “descrições de si”. Os outros temas, “se relacionando de forma diferente com pensamentos e sentimentos” e “relacionamento consigo mesmo”, além dos “desafios” e do “senso de controle e escolha”,

também aparecem ao longo deste estudo, mas sem percebermos eles com força suficiente para construir uma temática única, manifestando-se de maneira menos frequente e diluída. É importante ressaltar que não apenas a nomenclatura está alinhada, como também as falas que pudemos ver dentro de cada um desses temas também apresentam suas correlações e similaridades e serão comparadas em seu devido momento.

No que se refere ao processo temático, encontramos também outras pesquisas que definem os conteúdos temáticos conversados nos grupos de *mindfulness*, mas que de modo geral trazem um enfoque específico para uma das etapas do processo, ou seja, elas analisam somente a “aceitação” ou somente o “*feedback final*”, sendo que algumas delas utilizam o mesmo método desta pesquisa e outras utilizam métodos diferentes para a busca dos temas. Esse é o caso da pesquisa de Dillon, Wilson e Jackman (2018), que faz uma entrevista pós programa para captar e reconhecer o que aqui denominamos de “*feedback final*” dos participantes. Dillon et al. (2018) trabalharam com pessoas com questões de saúde mental diagnosticadas e encontraram temáticas distintas do grupo de *mindfulness* deste estudo. Quais foram as temáticas distintas que eles encontraram e em que se diferencia deste estudo? Esta pesquisa encontrou três grandes temas: aspectos positivos de *mindfulness*, aspectos positivos de participar de um grupo e aspectos negativos de se participar de um grupo. Como grande temática, isto não se aproxima em nada do trabalho que fizemos até o presente momento, visto que desde o início procuramos trazer a consciência dos participantes para um relato não dual, em um processo contínuo de um olhar de aceitação e equanimidade, com o entendimento que não temos controle sobre todas as situações da vida e que o que precisamos aprender é a gerenciar o que emerge, compreendendo a realidade tal como ela é, sem a necessidade de julgamentos positivos ou negativos. Além do mais, é curioso perceber como os subtemas apresentados pelos autores praticamente não aparecem no presente estudo, apesar de encontrarmos similaridades nas falas dos participantes, como será apresentado adiante.

Já Yildiran e Holt (2015) realizaram uma pesquisa com a utilização da análise temática a partir de uma entrevista realizada um ano e meio depois do término do programa, com a intenção de recolher dos participantes o que eles entenderam sobre *mindfulness* e o que se manteve para eles após a passagem desse período. O público estudado também enfrenta algum tipo de desafio intelectual, sendo que assim como na pesquisa de Dillon et al. (2015) foi possível reconhecer a polarização entre bom e ruim presente. Outros temas encontrados na pesquisa de Yildiran e Holt (2015), como “a capacidade de focar em uma coisa por vez”, “melhoramento de certas habilidades” e “ser capaz de se livrar das coisas ruins que você quer se livrar” chegam a aparecer em uma ou outra fala dos participantes do grupo da presente pesquisa, mas sem força

suficiente para se tornar uma temática, devido à baixa incidência. Uma das falas que podemos perceber que se assemelha à temática “ser capaz de se livrar das coisas ruins que você quer se livrar”, se encontra no *feedback final* de Javier, que diz que o curso ensinou para ele a possibilidade de “viver a vida e ligar o foda-se (SIC)”.

Continuando a conversação constante com outras pesquisas que nos aproximam dos padrões aqui averiguados, a pesquisa de Tunney, Cooney, Coyle, e O'Reilly (2017) investiga os temas que surgem em dois modelos diferentes de *mindfulness* para crianças, sendo o primeiro apresentado de forma tradicional, com os exercícios da prática sendo realizados pessoalmente e outros acontecendo por meio de um jogo de computador. Os temas que os pesquisadores encontraram foram “relaxamento, engajamento, consciência, pensamentos e capacidade de direcionar a atenção para o que está emergindo”, temas que de certa forma dialogam com as temáticas desta pesquisa e que aprofundaremos em suas correlações mais adiante também.

Há ainda outros dois estudos que merecem destaque nesta etapa pelas similaridades com a presente pesquisa. O primeiro, de Proulx (2007) que realizou uma entrevista pré e pós um grupo de *mindfulness* com cada um dos participantes. O que nos chama a atenção particular para esta pesquisa é o fato do autor se incluir como parte relevante da pesquisa, por considerar seu viés na interpretação das entrevistas, não se colocando de forma neutra frente ao que surge. Esta é uma posição que procuro deixar clara aqui, visto que todas as definições de temáticas e compreensões das falas dos participantes não se encaixam como uma verdade absoluta, mas como uma das formas de se compreender o mundo, que pode ou não colaborar para a construção de realidade do leitor e que são criadas e apresentadas a partir da visão do pesquisador, no caso eu (Rasera, Santos, & Japur 2016).

O segundo foi um estudo realizado por Newsome, Waldo e Gruska (2012) que, apesar de não ser um estudo qualitativo, visto que utiliza diversas ferramentas de medição pré-pré (aplicação de questionário 4 semanas antes do início do curso), pré (formulários aplicados imediatamente antes do início do curso), pós (questionários sendo aplicados após o sétimo encontro) e de *follow up* (formulários aplicados um mês após o término do curso), traz os comentários dos próprios participantes sobre suas participações no grupo de *mindfulness*. Para nós, as falas dos participantes são extremamente úteis para que possamos estudar tanto o conteúdo como o processo que acontece dentro do grupo, por isso tal estudo também será utilizado ao conversarmos sobre os resultados aqui encontrados, visto que poderemos observar e identificar as semelhanças e diferenças nas falas dos participantes. Entendemos também que esses comentários captados na pesquisa apresentada se encaixam dentro do que denominamos de *feedback final* dos participantes sobre os impactos que surgirão em suas vidas, ou não, após

a participação em um grupo de *mindfulness*.

Agora um aspecto relevante de se destacar foi a dificuldade em encontrar pesquisas que analisassem o processo das conversações em grupos de *mindfulness*, assim como desenvolvi ao longo dos resultados. Não foi possível encontrar nenhuma pesquisa, até o presente momento, que investigasse a relevância direta entre as falas em cima do questionamento referente aos impactos tanto da pergunta do instrutor quanto das menções dos participantes e as correlações diretas entre elas que podem e são criadas. Como é possível perceber, em muitos momentos durante a descrição dos resultados descrevi o fato de que uma das falas indicava abrir caminho e espaço para as demais, visto que em muitos momentos as falas permeavam os mesmos moldes de diálogo, como por exemplo, um participante falar sobre as práticas de casa e o restante dos participantes engajarem no mesmo tipo de resposta, sem mencionarem a prática que haviam acabado de praticar e vice-versa.

Desta forma, acredito que a principal sugestão para novas pesquisas, proveniente desta dissertação está correlacionada ao estudo da linguagem e suas correlações para criações de novas realidades, isto é, o estudo e a percepção do quanto uma fala pode influenciar na outra e na possível ressignificação da própria realidade. Se houver de fato este tipo de influência, quanto não seria significativo o instrutor de *mindfulness* vivenciar treinamentos específicos que pudessem facilitar a construção de novas realidades dos participantes dos grupos?

Com estes questionamentos e esta pergunta em mente, darei sequência agora abordando cada uma das temáticas apresentadas ao longo dos resultados, discutindo com a literatura já apresentada e com outros estudos com os quais poderemos conversar, percebendo suas similaridades e diferenças com o que já foi pesquisado até o presente momento.

5.1 EXPECTATIVAS

O tema expectativas teve seus resultados descritos em cima do que os participantes esperavam, ao início do curso, encontrar ao longo do programa e ao final do programa. Encontramos neste estudo três principais pontos levantados como esperados pelos participantes: redução de ansiedade, autoconhecimento e introdução das técnicas em suas práticas profissionais.

O curioso é que os participantes que iniciaram suas falas sobre as expectativas no programa desta pesquisa trouxeram diretamente suas experiências anteriores com *mindfulness*, enquanto o primeiro tema que é descrito na meta síntese de Wyatt, Harper e Weatherhead (2014) é justamente o tema “prior experiences and expectations”, traduzido literalmente para

“experiências anteriores e expectativas”.

Os autores da meta síntese encontraram, dentro do arsenal de pesquisas que investigaram, três subtópicos dentro deste grande tema, que denominaram de: falta de um *self* nuclear, os mesmos padrões antigos e expectativas, títulos expressos em tradução livre. Apesar de identificarmos diferentes aspectos dentro deste tema, nossa pesquisa conversa diretamente com o que foi percebido nesta meta síntese. A falta de um *self* nuclear, segundo os autores, seria exposto em frases como “eu sou ansioso” ao invés de “eu venho sentindo ansiedade ultimamente”. Os voluntários que participaram das pesquisas que a meta síntese estudou nesta etapa apresentavam desafios de saúde mental e, talvez por isso, afirmaram algo mais direto em relação a isto também como: “eu não sinto o meu *self* nuclear”, que quer dizer que o participante não é capaz de reconhecer suas próprias necessidades. Nesta etapa, há a fala de um participante que relata, na meta análise, estar muito mais atento à necessidade dos outros do que as suas próprias necessidades. É interessante perceber que este tipo de fala não se diferencia do que percebemos em um grupo saudável mentalmente, que encontra participantes que afirmam o mesmo, como podemos ver no caso de Paloma, que disse: “eu fico mais preocupada com a situação dos outros do que com a minha”. Aqui é possível perceber e reconhecer que algumas das questões mencionadas por pessoas que apresentam desafios de saúde mental são as mesmas de pessoas que são consideradas saudáveis mentalmente, pois se descrevem exatamente da mesma forma quando vamos trabalhar as expectativas dentro do grupo.

O que é indicado pelos pesquisadores como uma “falta de um *self* nuclear” também é possível encontrar nesta pesquisa, em uma frase utilizada por Helen, qual seja, “eu sou uma pessoa ansiosa” ao invés de “eu estou tendo ansiedade”.

No entanto, no grupo da pesquisa desta dissertação, reconhecemos também em outros momentos essa percepção clara do *self*, o reconhecimento de que não somos as nossas sensações, como podemos perceber na fala dos participantes, que disseram: “tem sido uma fase da minha vida que eu tenho descoberto o quanto que a ansiedade tem impacto no meu corpo” e “tudo isso tem me feito buscar métodos de combate à ansiedade”. Sendo que podemos perceber aqui que as pessoas não se reconhecem como a ansiedade, mas que tem clareza de que ela surge na forma de pensamentos e sentimentos e que pode ser gerenciada, não se identificando com ela.

O que então percebemos que conversava diretamente com o artigo, também, é o tópico referente às expectativas de fato. Os pesquisadores disseram que encontraram, no processo de meta síntese, que os participantes esperavam que o programa pudesse ensinar a eles um “conserto rápido” e que ao longo do programa se tornaram mais realistas. Foi possível observar o mesmo padrão aqui, que pode ser constatado na fala de Valter, mas em outro momento, durante o

feedback final, em que ele disse que acreditava que sairia do programa “saltitando entre as flores”, mas que sentiu que as oito semanas deram para ele uma “pista do que fazer” para cuidar mais da saúde mental dele, o que informou estar realizando, mesmo vivendo em um momento de muita pressão, visto que ao término do programa faltavam duas semanas para a entrega do mestrado dele.

Outro ponto ressaltado na meta síntese foi a busca de participantes por objetivos mais claros, como se tornarem mais capazes de gerenciar as próprias emoções, o que faz paralelo direto com aqueles que disseram neste programa que gostariam de lidar de forma mais adequada ou até mesmo combater a ansiedade. A ansiedade é um tema recorrente em *mindfulness* e estudos mostram como a maioria dos participantes pode se beneficiar dos programas para esta finalidade, como vemos em Finucane e Mercer (2006) que em seu estudo mensurou a ansiedade dos participantes pré e pós curso, de forma comparativa, e encontrou resultados efetivos em um programa de oito semanas, indicando que, aparentemente, o estar em grupo e a possibilidade de com isso normalizar as próprias sensações como grandes ferramentas no processo de gestão das emoções. Esta partilha e normalização das emoções pode ser chamada de humanidade compartilhada, um dos três componentes base para se poder desenvolver a autocompaixão, o que é um dos fatores que pode auxiliar o participante neste processo de autogestão (Neff, 2011).

No presente estudo, encontrei também outros objetivos claros nas falas dos participantes, como o desejo de ter mais foco, assim como de estarem mais atentos e de conseguirem viver mais no momento presente.

Uma das participantes do grupo também relatou neste primeiro momento seu medo de que a prática tivesse algum vínculo religioso ou espiritual, assim como ela relatou encontrar em aulas de yoga. A mesma questão também aparece no estudo com o qual estamos conversando, com a seguinte frase “você vai sentar ali e cantar e tocar os sinos” junto a referência de Williams, Meeten e Whiting (2018).

Como podemos reparar, há muitas semelhanças no que se refere ao tema expectativas junto à literatura, sendo que, no entanto, há alguns pontos que precisam ser ainda mais investigados para ter-se clareza se são recorrentes nas expectativas dos participantes ou não, também verificando se existem expectativas correlacionadas a populações específicas, como a busca por autoconhecimento, que pudemos ver nesta pesquisa e que não encontrei em outras expectativas de participantes nas pesquisas com as quais dialoguei aqui. Outro ponto importante para futuras pesquisas seria a averiguação dos impactos causados nas expectativas dos participantes pelo nome com o qual o programa é divulgado, averiguando se há ou não diferença de acordo com a nomenclatura utilizada para tal.

5.2 ACORDOS

O tema acordos, dentre os artigos que encontramos que trazem pesquisas qualitativas sob o título de *mindfulness*, junto à análise temática, não foi encontrado como um dos pontos a serem analisados. A meta síntese (2014) não traz nenhuma referência a esta temática. Quando dizemos que não traz nenhuma referência é porque de fato o termo não é mencionado em nenhuma etapa do conteúdo da pesquisa e nem nada que possa ser similar a esta temática foi encontrado nas falas dos participantes. Utilizamos diversas palavras em inglês que poderiam remeter a este tipo de tema na busca por algum artigo que se relacionasse com esta temática, tais como: *agreement, accordance, deal, contract, compromisso e settling*. No entanto, em nenhuma das pesquisas que apresentavam a análise temática como método de análise essas palavras foram encontradas como tema ou subtema.

Isso significa que é possível e provável que esta seja uma temática que não tenha recebido destaque de outros pesquisadores quando notaram os tipos de falas que aqui selecionamos para este tema, ou que dentro das pesquisas realizadas com análises temáticas junto às MBI's (*mindfulness based interventions*) não houve este diálogo de forma direta com os participantes e, sim, com o instrutor trazendo os pontos relevantes para a construção do grupo, de maneira mais vertical, o que acontece em muitos protocolos.

Como realizamos aqui uma discussão com o grupo para o levantamento dos próprios participantes, com a colaboração do instrutor, para entendermos o que era de fato importante para eles se sentirem confortáveis e assim começarmos uma construção coletiva dos acordos, resolvemos considerar este como um dos pontos primordiais para o desenvolvimento do programa, com a criação de um ambiente seguro em que os participantes possam confiar uns nos outros. Ao nosso ver, a definição desta temática como uma das temáticas a serem investigadas e a terem seus resultados expostos se faz essencial para a construção de um grupo coeso e que procura se estabelecer dentro de certas formas de agir.

O grupo que serviu como base para esta pesquisa inclusive precisou de tempo para discutir o que era preciso e o que não era preciso para que todos se sentissem confortáveis na presença um dos outros e para que assim pudéssemos criar um ambiente seguro e de maior entrega dos participantes e do instrutor. O instrutor neste meio tempo precisa mediar as conversas para garantir que todas as necessidades possam ser incluídas dentro dos acordos e/ou que os limites dos processos grupais de *mindfulness* possam ser estabelecidos. Nesta etapa, é de extrema importância que se tome o tempo necessário para fazê-la acontecer, sem pressa, pois é no momento da criação dos acordos que os participantes podem começar a ter a sensação de

que está sendo criado um ambiente seguro e que podem compartilhar suas ideias, pensamentos e percepções sem sofrerem nenhum tipo de julgamento ou retaliação.

É neste momento também que se circunscreve a ideia essencial do grupo de *mindfulness*: descrições baseadas no momento presente, com o reconhecimento claro de que não estamos realizando psicoterapia em grupo. Quando os acordos são consolidados, pode-se ter uma base segura para prosseguir e retornar caso seja preciso para a criação de uma coesão grupal. Nesta etapa, podemos dialogar então com as pesquisas que encontramos que se referem as construções grupais investigadas segundo a ótica do construcionismo social. E para levantar a importância desta temática, trago as palavras de Gergen (1999, p. 48) sobre a construção da realidade a partir da relação, relação esta que se deu em grupo nesta pesquisa:

“a mente individual (pensamento, experiência) não dá origem ao significado, cria a linguagem ou descobre a natureza do mundo. Os significados nascem da coordenação entre as pessoas – acordos, negociações, afirmações. Deste ponto de vista, o relacionamento antecede tudo o que é inteligível.”

Com este trecho em mente, destacamos a importância da criação de um ambiente seguro para que o espaço grupal possa se desenvolver com uma mente de principiante, com abertura e curiosidade, atitudes de *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2015).

Esses acordos são estabelecidos à priori, mas são construídos e reconstruídos na interação entre o grupo a cada momento, como indica Rasera (2004):

“O processo de negociar estes acordos implica na ampliação desses domínios de suplementação. No contexto do grupo, tal ampliação se dá pelos discursos contrastantes através dos quais diferentes participantes dão sentidos às suas vidas”

Processo esse que vemos acontecendo neste momento do grupo em que um dos participantes leva como acordo para o estar em grupo o termo bom humor e outra participante questiona. Momento em que o instrutor precisa mediar o processo para que todos possam se sentir contemplados. Isso permite a construção de novos sentidos para este momento crucial de criação de confiança no grupo (Gergen, 1997).

Por isso, considero ao longo de toda esta dissertação a importância da fala de cada um dos participantes, fala esta que pode levar o outro a construção de novos sentidos pelos outros (Rasera & Japur, 2005).

No entanto, no próprio grupo de Rasera (2004), os acordos são levados pelo responsável pelo grupo no formato de regras, como podemos ver quando ele diz “início esta primeira sessão fazendo um acordo com os participantes sobre as regras do grupo”, ou seja, justamente por em muitos grupos os acordos serem realizados neste formato, verticalizado, com

uma pessoa levando as regras aos demais, acredito que não foi possível encontrar esta temática destacada nas pesquisas com as quais dialoguei e que tinham *mindfulness* como tema e a análise temática como método, sendo esta uma mera suposição ainda não passível de confirmação.

Acredito que novos estudos que possam ajudar a trazer clareza para a seguinte questão possam ser de extrema utilidade científica: quanto o formato de construção de acordos e regras grupais pode influenciar na construção dos sentidos dos participantes e no engajamento dos mesmos no programa?

5.3 FEEDBACKS

Neste item iremos discutir detalhadamente os aspectos em que os diferentes tipos de *feedback* conversam com a literatura da área, já definida e explicitada *a priori*.

5.3.1 Feedback Pós Prática

Dentro do subtema *feedback* pós prática encontramos diversos aspectos que foram levantados pelos participantes, visto que ao longo de oito semanas tivemos dezesseis tipos de práticas distintas que exploravam as condições de *mindfulness*.

Vamos discorrer todos os principais pontos levantados pelos participantes ao longo destas dezesseis práticas para depois podermos discutir com a literatura cada uma delas, sendo que estamos denominando aqui principais aquelas que se repetiram constantemente na fala de diferentes participantes: percepções internas e externas; refinamento da atenção nos cinco sentidos: sons, dormência do corpo, calor, odor, etc.; reconhecimento dos pensamentos e das distrações; reconhecimento sobre empilhamentos de emoções e pensamentos; reconhecimento das partes do corpo; aprendizados e utilização de ferramentas para lidar com os distratores mentais; capacidade de levar a atenção para onde quer e redirecionar ela quando se perde; autocuidado; correlações entre a prática e a vida; necessidade de controle das situações da vida; reconhecimento dos sentimentos; humanidade compartilhada; interrupções em conversas; empatia; compaixão; autocompaixão; reconhecimento de padrões de comportamento; consciência; reconhecimento da mente autocrítica e julgadora; reflexões; gratidão e conexão.

Muitos dos tópicos, se não todos, que foram suscitados pelos participantes aparecem na literatura previamente, sendo que alguns deles costumam despontar com maior frequência, que é para o qual iremos olhar com maior profundidade, como é o caso da consciência sobre os pensamentos. “Os pensamentos surgem sem uma decisão consciente” de nossa parte

(McWilliams, 2012) e nas práticas de *mindfulness* nada mais desejamos do que reconhecer o surgimento deles, o que nos possibilita o redirecionamento de nossa atenção para onde quisermos por meio da utilização de algumas ferramentas que são ensinadas ao longo do programa. A percepção dos pensamentos é um primeiro passo que nos permite transformar ciclos de reações automáticas e, conseqüentemente, alterar padrões de comportamentos (Wyatt, Harper & Weatherhead, 2014), sendo este processo, do surgimento de pensamentos sem nosso controle, considerado natural (Russel, 2017).

O tema referente à consciência também aparece em Tunney et al. (2017), sendo que como esta pesquisa foi realizada tanto no modelo presencial quanto no modelo só pelo computador, sem contato humano, e também no modelo que mescla as duas formas de treinamento, os pesquisadores reconheceram que o tema geral da consciência apareceu em todos os tipos de treinamento, mas que a temática voltada ao reconhecimento corporal, das sensações, apareceu somente no modelo que envolvia a presença de um instrutor. O grande tema consciência pode variar e estar presente em uma grande gama de percepções, tanto de pensamentos quanto de sensações e quem faz justamente esta divisão da consciência é McWilliams (2012): “A consciência da experiência se resume à duas categorias: sensações e pensamentos”. Se observarmos atentamente, todos os pontos ressaltados nos *feedbacks* pós prática ao longo das quinze práticas realizadas ao longo do programa, podem ser incluídos nestes dois pontos. Quando reconhecemos uma mente autocrítica, quando reconhecemos comportamentos provenientes de formas e padrões de pensamento, ou percebemos nossa necessidade de controle, estamos reconhecendo pensamentos que surgem em nossas mentes de momento a momento.

Quando reconhecemos o corpo e percebemos as emoções e sentimentos presentes, estamos percebendo as sensações no corpo, como por exemplo, em tradução literal: “é estranho perceber seu peito subindo e descendo” (Tunney et al., 2017, p. 3). Na verdade, devido ao nosso padrão contemporâneo racional (Bauma e May, 1990) tendemos a reconhecer mais facilmente nossos pensamentos e nas práticas de *mindfulness* procuramos aprender a investigar como sentimos o que nos está presente, em cada momento, no corpo, isto é, procuramos reconhecer quais sensações estavam presentes durante a prática, refinando esta capacidade, que pode ser denominada de interocepção (Sposato, 2015). Pesquisas indicam que quando estamos atentos as sensações corporais, nos tornamos mais capazes de reconhecer as emoções que sentimos momento a momento, podendo acelerar este processo de percepção e autoconsciência em até dez vezes. Isso significa que ao treinarmos a capacidade de reconhecimento das emoções no corpo, ao invés de reconhecermos somente os pensamentos, nos tornamos mais hábeis para

gerenciar as nossas emoções da forma mais adequada, diminuindo nossa reatividade (Berkman, Burkmund & Lieberman, 2009).

Comumente, diz-se que as emoções movem-se de forma lenta no corpo, enquanto os pensamentos fluem de maneira mais rápida (Füstös, Gramann, Hebert, & Pollatos, 2012). Quando somos capazes de reconhecer as sensações corpóreas e a nomear elas, automaticamente reduzimos a ativação da nossa região amigdalár no cérebro, o que nos propicia a capacidade de gerenciar as emoções de forma menos reativa e mais consciente (Creswell et al., 2007).

Dessa forma, pode-se considerar que tudo o que pode ser descrito pelos participantes estará vinculado aos pensamentos ou as sensações do momento presente, segundo McWilliams (2012), o que, de certa forma, pôde ser reconhecido ao longo dos encontros e pelas falas dos próprios participantes, sendo que “*mindfulness* pode ajudar as pessoas a ganharem consciência e a se desapegarem dos processos. Sensações fornecem um acesso primário a experiência, a única conexão com o ambiente” (McWilliams, 2012). Quando reconhecemos as emoções primeiro, podemos então nomeá-las em pensamentos. Veja bem, o que McWilliams diz não é que pensamentos e sensações são excludentes, mas complementares, ou seja, um diálogo constante que, na verdade, só pode ser mensurado quando se é possível ser colocado em palavras, ação que já é comprovada de reduzir a atividade da região amigdalár, como mencionado anteriormente (Füstös et al., 2012) (Gergen, 1991). Temos como exemplo disso no grupo desta pesquisa a fala diferentes participantes, como Mel, Cibele, Acácia, dentre outros, que relataram reconhecer o momento presente por meio das sensações e das percepções do que estavam sentindo, e que isto os ajudou a saírem dos automatismos e a se cuidarem de forma mais adequada, melhorando assim suas qualidades de vida e seus relacionamentos.

Esta ideia de sairmos dos automatismos é o que Wyatt, Harper e Weatherhead (2014) denominaram como a capacidade que temos de interromper a montanha russa de pensamentos e também a habilidade que os participantes trouxeram como aprendizado sobre como lidarem de forma mais adequada com as suas próprias emoções. É interessante reconhecer que a fala dos participantes traz a importância do corpo como um processo de reconhecimento e construção de uma habilidade de reconhecimento dos pensamentos e até mesmo das emoções, ideia que corrobora o conceito que denomina-se *Spillover*, que poderia ser traduzido por gotejamento. Este conceito é apresentado por Berkman et al. (2009), em que eles dizem que aparentemente nós desenvolvemos *mindfulness* com base no reconhecimento de um triângulo, que gira em três pontas: emoções, mente e corpo. Segundo esta pesquisa, nós conseguimos aprender de forma mais rápida pela percepção das sensações, o que nos facilitaria o reconhecimento das emoções e também dos pensamentos que surgem. McWilliams, resume o

triângulo à dois pontos, pensamentos e sensações, sendo que podemos considerar que incluiria as emoções em algo que pode estar presente tanto em pensamentos quanto nas sensações.

Pelo o que colhemos das falas dos participantes, não podemos afirmar que os mesmos aprenderam de forma mais rápida pelo reconhecimento das sensações, mas podemos afirmar que este reconhecimento foi notável para o processo de aprendizado dos mesmos para conseguirem reconhecer seus processos internos com mais facilidade.

Essa percepção também acaba por se destacar em dois outros pontos que estão presentes dentro do processo de *feedback* pós prática, o senso de controle e também a humanidade compartilhada, temas que conversam diretamente entre si. O senso de controle surge das percepções que emergem dos próprios pensamentos e sensações, em que os participantes tomam consciência que não tem controle sobre o surgimento destes processos, mas que podem escolher o que desejam fazer com o que emerge, quando são capazes de reconhece-los. Esta consciência reverbera na ideia do senso de humanidade compartilhada também, em que os participantes tomam consciência de que estas situações são compartilhadas por todos ali presentes e não exclusivas de uma ou outra pessoa (Neff, 2011), processo este que é facilitado pela presença no grupo (Rasera, 2004).

No que se refere aos pensamentos e as sensações que surgem em suas vidas, em uma atitude que envolve o processo de consciência, o participante pode então passar a optar se quer ou não quer seguir com o que emergiu, tendo a capacidade e possibilidade de escolha. Este tipo de reconhecimento está presente tanto nesta pesquisa quanto aparece na meta síntese de Wyatt, Harper e Weatherhead (2014), em que eles trazem a ideia de que “observar e aceitar os pensamentos aumenta a sensação do participante de ter controle sobre si mesmo, o que torna mais fácil aceitar o que surge” (Wyatt, Harper & Weatherhead, 2014, p. 9), algo que parece a priori paradoxal, mas que traz a valorização do não-controle e do reconhecimento dos próprios padrões como uma ferramenta que pode ser utilizada fora dos encontros.

E este percurso parece levar naturalmente aos seguintes tópicos, que também dialogam entre si, que serão: o reconhecimento de uma mente autocrítica e julgadora, a autocompaixão e o reconhecimento de padrões de comportamento. O reconhecimento de uma mente julgadora e autocrítica abre espaço para que a pessoa possa decidir seguir com esse padrão ou não, como já mencionado anteriormente. Se ela decidir não engajar em um tipo de pensamento autocrítico e resolver se tratar de forma gentil, ela naturalmente irá praticar uma forma de autocompaixão, visto que a autogentileza é outro dos três pilares do processo autocompassivo, junto ao próprio *mindfulness*, que neste caso seria o reconhecimento deste pensamento (Neff, 2011; Germer, 2009).

A pesquisa de Newsome et al. (2012) indica também que participar de um programa de oito semanas parece ajudar os participantes a reconhecerem essas tendências autocríticas, de isolamento e de serem reativos aos pensamentos e sensações desafiadoras, permitindo uma mudança da abordagem dos mesmos com essas situações, possibilitando com que os participantes desenvolvam mais habilidades de autocompaixão, como podemos ver nas seguintes falas: “I am beginning to have more self-compassion, and I am much more aware of when I am putting myself down or disapproving of how I am feeling about something,” (eu estou começando a ser mais autocompassivo e muito mais consciente quando eu estou me colocando pra baixo ou desaprovando os meus sentimentos); “Prior to this group, I did not understand the momentous effects self-care, or lack of self-care, can have on the outcomes of other parts of one’s life and the manner in which one related to others. I understand now one must employ self-care in the form of self-compassion and non-judgmental acceptance of self before one can relate and extend these qualities to others.” (Antes de participar do grupo, eu não entendia os efeitos que o autocuidado, ou a falta de autocuidado, poderiam ter em outras partes da vida, além da maneira como isso está relacionado com os outros. Eu consigo entender agora que uma pessoa precisa implementar a autocompaixão e uma aceitação não julgadora de si mesmo antes de conseguir aplicar isso com as outras pessoas) (Newsome et al. 2012, p. 11).

É possível reconhecer este tipo de fala na presente pesquisa principalmente nos feedbacks de prática presentes no sétimo e oitavo encontros, em que a pessoa descreve exatamente este mesmo tipo de transformação, como podemos ver na fala da Mel, da Cibele e da Acácia, respectivamente: “e a questão do autocuidado né? Eu fazia tudo pra todo mundo e esquecia que eu existia e ai chegava no fim do dia e eu estava um bagaço, só queria saber de dormir e acabava que eu não fazia nada que eu queria e que me deixava bem, então, só de estar aqui eu já acho que é um cuidado”, “agora eu dou limite e as coisas boas estão chegando” e “eu consigo reconhecer “ah isso daqui é legal, eu vou aproveitar” e “ah isso daqui não é legal e eu vou deixar passar”.

Essa forma de reconhecimento também é perceptível em mais pesquisas, como podemos perceber na seguinte frase, traduzida livremente: “se eu julgar os pensamentos que tenho, eu poderei me julgar como bom ou ruim. E se eu não ficar julgando meus pensamentos, isso me ajuda a me sentir melhor comigo mesmo” (Abba, Chadwick & Steveson, 2008, p. 9). Wyatt, Harper e Weatherhead (2014) dizem que, inclusive, para alguns participantes, a consciência que mindfulness proporcionou a eles, lhes permitiu interromperem comportamentos autodestrutivos e não saudáveis. Este é exatamente o mesmo padrão de percepção que consegui reconhecer no programa referente à esta pesquisa, em que, por

exemplo, podemos observar nas falas dos participantes: “eu percebi como eu me julgo”, “entender melhor os meus pensamentos, etiqueta-los e a ideia de aceitação”, “eu percebi que eu fazia muita coisa atropelada”, “eu reconheço [após o curso] muito rápido [o pensamento], eu dou aquela risadinha pra ele, e ele passa”, “eu consigo reconhecer “ahh, isso daqui não é legal, então eu vou deixar passar, não vou ficar remoendo isso”, porque eu fico muito com aquilo na cabeça pensando e me faz mal e hoje eu consigo ver que eu melhorei muito em relação a isso, então eu consigo ver e falar que isso não faz sentido [...] eu consigo ter essa consciência que antes eu não tinha”.

Com isso, podemos ver que a etapa de *feedback* pós prática dialoga em um caminho constante com diversas outras temáticas apresentadas na literatura, muitas vezes com outra nomenclatura definida que em geral trazem estruturas de conversações muito próximas. Mais uma vez, acredito que investigar essas percepções corporais das sensações dos participantes, de forma direcionada, reconhecendo também o quanto a fala de um participante sobre o reconhecimento dessas sensações pode facilitar o caminho dos outros para o reconhecimento do mesmo processo, seria um percurso interessante que poderia trazer lucidez para a ciência como um todo, colaborando inclusive para a compreensão de como se desenvolvem os subtemas aqui apresentados em uma relação direta entre as percepções das sensações corpóreas e os pensamentos.

5.3.2 *Feedback* pós grupo

Ao longo do programa tivemos seis momentos de *feedback* pós grupo, onde os participantes trouxeram contribuições e partilhas sobre como conseguiram, ou não, inserir as práticas de *mindfulness* formais e informais em suas rotinas. Assim como percebemos nas falas de *feedback* pós prática, os relatos de *feedback* pós grupo também trouxeram uma correlação direta entre as falas dos próprios participantes e do instrutor, como já demonstrado nos resultados. Em diversos momentos pudemos observar como uma fala se concatenava e direcionava diretamente a outra, percebendo e reconhecendo o processo de interconexão entre os diálogos, onde se percebe que a realidade se cria a partir das relações (Gergen, 1991) (Rasera et al., 2016). Como mencionei na etapa inicial desta discussão, apesar de podermos reconhecer estas conexões o foco desta pesquisa não foi entender de forma pormenorizada como eles acontecem, sendo que uma pesquisa que investigasse somente isso poderia trazer resultados valiosos e relevantes para as formas como os treinamentos em *mindfulness* acontecem.

Além deste padrão processual ao longo dos encontros, percebemos também um

destaque para os seguintes pontos ao longo de todo o programa: buscas por encaixar as práticas na rotina; buscas por adaptações das práticas de forma que fiquem confortáveis a experiência; mudanças de hábito; direcionamento do instrutor para o tipo de *feedback* que é dado; percepção dos eventos não prazerosos; utilização de ferramentas de *mindfulness*; percepções corporais; consciência durante práticas esportivas; redução de ansiedade; consciência; percepções de pensamentos e padrões; busca de melhoria pessoal; busca por melhorar as relações internas e externas; redução do piloto automático; diminuição do julgamento; a relevância da pergunta do instrutor.

Ao observarmos os pontos levantados, conversamos novamente com o que foi suscitado anteriormente dentro do processo de *feedback* pós prática, em que mais uma vez podemos resumir as percepções aos dois pontos centrais: sensações e pensamentos (McWilliams, 2012). Estes pontos centrais norteiam toda a conversa, que se expande para outras temáticas que podem retornar a eles como base de saída, como veremos a seguir. Ao analisarmos a meta síntese das análises temáticas feitas estudando o grande tema de *mindfulness*, realizado por Wyatt, Harper e Weatherhead (2014) é possível verificar diversos subtemas levantados que se encaixariam dentro do que denominei aqui de *feedback* pós grupo, dentre elas: percepção dos automatismos (ouvir os sinos de aviso); aprendendo a parar a montanha russa (se relacionar de forma diferente com pensamentos e sentimentos); misturar e combinar (algumas ferramentas são melhores do que outras); uma ferramenta sem ser uma ferramenta (aprendendo a lidar com os desafios); eu posso escolher se eu quero seguir (senso de controle sobre pensamentos, sentimentos e comportamentos); uma reunião comigo mesmo (aprendizado de que pensamentos não são necessariamente a verdade); o grande desafio (reconhecimentos de limitações para a prática); foco em alcançar algo (relação de bom ou ruim).

A par dos nomes temáticos dados pelas pesquisas selecionadas, encontrei diversas semelhanças com a temática de *feedback* pós grupo. Ao longo do programa de oito semanas, percebemos em diversas falas o reconhecimento de automatismos mentais que passam a ser reconhecidos, com a possibilidade de mudança de padrões, como podemos observar na fala da participante Mel: “tipo, a pessoa desvia o caminho e “nem tô indo aí mais” e aí eu pude ver, eu fiquei sofrendo à toa mesmo. Então ainda estou brigando um pouco com isso de “ah, vamos esperar viver o momento, ver como é que as coisas vão” e não ficar aí na sociedade, ia perceber que essas coisas não prazerosas estão muito mais da minha cabeça do que realmente as coisas estão acontecendo ao meu redor”.

Ao mesmo tempo que nesta fala encontramos um aviso dos pensamentos que surgem e um automatismo mental, reconhecemos também que aqui há uma possibilidade de deixarmos

a montanha russa, pois é somente a partir do reconhecimento do que está acontecendo que temos a real possibilidade de mudança. É interessante perceber o diálogo existente entre as pesquisas quando observamos que o exemplo dado sobre os automatismos mentais acaba por ser muito semelhante, como podemos ver a seguir, em tradução literal em diferentes pesquisas: “Eu não sabia como parar isso [o fluxo intenso de pensamentos]” (Allen et al., 2009, p. 420); “[estou] aprendendo a parar a montanha russa [de pensamentos]” (Rawal, Enayati, Williams, & Park, 2009, p. 19) e “[sou capaz de] dar um passo ao lado [pensamentos difíceis] reconhecendo o que eles simplesmente são, só pensamentos” (Wilkison-Tough et al., 2009, p. 262).

Logo no segundo encontro foi possível atentar-se para o surgimento do que os pesquisadores denominaram de “misturar e combinar”, visto que os participantes tomaram a liberdade para ajustar as práticas de maneira que ficasse confortável e adequada para eles, assim como podemos reconhecer ao longo do processo dos resultados a constante comparação entre as práticas, não só designando uma como melhor do que a outra, mas também polarizando a própria experiência em boa ou ruim. Isto significa que há uma constante reflexão sobre a busca de se atingir algo, que talvez seja proveniente de uma influência direta da cultura em que vivemos e do que pode-se denominar tempos de vida longo, vivido e curto, ou seja, a influência que as nossas vidas fora do programa nos traz para as compreensões e construções de realidade (Spink & Frezza, 2013abc). O programa de *mindfulness* é desenhado para a compreensão de exploração da experiência do momento presente, seja ela qual for, o que acaba sendo direcionado a um trabalho constante de desenvolvimento da aceitação e a redução da resistência à realidade, independente de qual seja o protocolo (Kabat-Zinn, 2006). É claro que temos uma intenção para praticar, que é importante que seja estabelecida para até mesmo podermos estar no curso (Kabat-Zinn, 2017), com a consciência em mente de que intenção é diferente de objetivo. A intenção é algo genérico, que procura o saudável e não o que chamamos de prazeroso, isto é, praticamos para nos cuidar, sendo capazes de reconhecer a realidade como ela é, sem a reatividade tão comum, e não para nos livrarmos do que não gostamos ou irmos atrás do que gostamos (Neff, 2011).

É interessante perceber que esta polarização parece aos poucos ir se diluindo ao longo dos encontros, até mesmo na fala dos participantes, que parecem, por meio da própria linguagem, demonstrarem maior aceitação do momento presente, tópico que será discutido a seguir (Wyatt, Harper & Weatherhead, 2014).

Neste mesmo percurso de relatos dos participantes após a prática podemos também reconhecer os outros temas destacados pelos pesquisadores, como o reconhecimento de que os

pensamentos não são uma verdade absoluta, o que já pudemos ver no transcrito da participante Mel acima, e também o reconhecimento do que limita e dificulta a prática, que podemos ver no relato da participante Helen: “tem um mecanismo muito forte que eu até achei que até ficando meio doidinha, assim, porque dei uma surtada [risos] porque quando eu fazia *Body Scan* eu não pensava numa coisa determinada, mas ficava uma imagem na minha cabeça, de coisas aleatórias, coisas x. Não estou pensando em nada, e aí eu falava gente, aí ficava passando um monte de coisa da minha cabeça, eu vou fazer isso virada para a parede de olho aberto que não tava conseguindo”.

Na fala de Helen é possível se ver o reconhecimento dos desafios que ela estava vivenciando para praticar, assim como podemos ver adaptações realizadas pela própria participante para conseguir criar um ambiente em que ela se sentisse segura. Posso dizer então que os aspectos que encontrei nesta pesquisa conversam de alguma forma com a literatura existente no que se refere à análise temática em grupos de *mindfulness*, principalmente ao observarmos o tópico denominado “misturar e combinar”, em que os participantes adaptam as práticas para as próprias necessidades, de forma resiliente, criando mecanismos que permitem com que os desafios vivenciados se tornem recursos à eles (Wyatt, Harper & Weatherhead, 2014).

5.3.3 *Feedback* final

Na etapa de *feedback* final, tivemos o relato de diversos participantes, sendo que ao longo do trabalho, pudemos perceber que as falas que se enquadraram dentro desta temática também foram de extrema relevância para podermos fechar o tema denominado descrições de si.

Aqui encontramos os relatos dos participantes indicando quais foram os efeitos que o curso teve, ou não, na vida deles ao longo das oito semanas. Observando as falas dos participantes, como relatadas nos resultados, foi possível reconhecer tanto falas de mudanças que os participantes consideraram terem sido estimuladas pelo programa, quanto falas em que os participantes não reconheceram nenhuma alteração em suas vidas. No entanto, a maioria dos participantes relatou algum tipo transformação, com destaque para as maiores percepções sensoriais, o aumento geral do autoconhecimento, a diminuição da ansiedade, a melhor gestão das emoções, a maior consciência do momento presente, com um maior reconhecimento dos pensamentos, o melhoramento dos processos de autocuidado, além de uma escuta mais atenta às outras pessoas.

A pesquisa de Dillon et al. (2018), que analisa somente o *feedback* final, por mais que traga nos nomes dos grandes temas aspectos que se distanciam da presente pesquisa, quando analisada em seu microcampo de diálogo é possível perceber a similaridade entre as falas dos participantes de ambas pesquisas, o que infere que é provável que a forma de interpretar essas falas tenha sido diferente no ponto de vista dos pesquisadores. Pode-se constatar essa similaridade das falas nas seguintes frases, provenientes do tema “*positive aspects of mindfulness*” (aspectos positivos de *mindfulness*), subtema 1, “*relaxing, breathing and letting thoughts go*” (relaxando, respirando e deixando os pensamentos irem): “I was starting to learn dealing with my worries” (eu estava aprendendo a lidar com as minhas preocupações; “it helps me to think about other things. Just “be here and now”, I like to be mindful” (isso me ajuda a pensar sobre outras coisas. Estar “aqui e agora”, eu gosto de estar *mindful*). Estas falas se relacionam diretamente com as falas dos participantes do grupo da presente pesquisa, como pudemos ver na fala tanto de Tales quanto de Acácia, em que dizem, respectivamente: “esse curso foi muito importante pra mim [...] entender como funcionam meus pensamentos” e “eu consigo ver que eu melhorei muito em relação a isso (a ruminação constante)”. Este diálogo com a literatura não para por aqui e podemos encontrar falas nas pesquisas de Newsome et al., (2012) que caminham no mesmo sentido: “I’m able to concentrate better because I’m living in the moment instead of dwelling in the past” (Eu estou conseguindo me concentrar melhor porque eu estou vivendo no momento presente ao invés de ficar no passado).

Uma outra temática curiosa de se perceber, que aparece também na pesquisa de Dillon, et al. (2018), mas que não surge em nenhum momento no *feedback* final neste grupo é sobre a importância do próprio grupo e o agradecimento aos outros participantes. Nesta etapa, os participantes da presente pesquisa relataram de forma mais objetiva o que aprenderam e não fizeram agradecimentos. É interessante perceber que este tipo de fala não surgiu, apesar de ser dois subtemas na pesquisa de Dillon et al. (2018), aparecendo em “Being Together” (estando juntos) e “I got to do it with my friends” (eu vou fazer isso com os meus amigos). Suponho que isto possa ter sido desencadeado, mais uma vez, pela provocação que foi feita pelo instrutor, eu, antes desta etapa, que foi: “Porque é importante para você se manter com a prática regular? O que valeu a pena e o que não valeu? O que vocês querem levar para a vida de vocês? O que vocês perceberam que mais marcou ao longo destes encontros?”. Este tipo de provocação/pergunta é um dos aspectos mais importantes a serem estudados e aprofundados, pois é possível que este tipo de fala seja crucial para o direcionamento das falas dos participantes e a consequente construção e reconstrução de realidade de todos presentes no grupo.

No mais, o tema *feedback* final nos parece uma síntese dos processos de descrições de si e dos *feedbacks* pós grupo ao longo do programa. Por mais que na presente pesquisa nem todos os participantes presentes tenham se disposto a falar, pude observar que tivemos um número maior do que o que em geral acabamos por ver após as práticas, com onze falas nesta etapa para uma média de cinco a seis pessoas falando após as práticas realizadas durante o curso. Assim como a temática dos acordos, a etapa dos *feedbacks* finais parece ser um momento mais democrático, em que encontramos pessoas que pouco falaram ao longo do programa se posicionando sobre suas próprias opiniões, sensações, sentimentos e pensamentos. Este é com certeza um ponto que merece uma dedicação especial, com mais pesquisas que procurem e consigam identificar com mais clareza se há algum motivo específico, seja na fala dos instrutores, seja o fato do momento sugerir um posicionamento ou qualquer outro fator para essa maior disposição dos participantes em colaborar com sua fala com o grupo.

Muitos desses relatos finais são encontrados em outras pesquisas, algumas vezes com outros nomes, mas com relatos dos participantes muito similares. Wyatt, Harper e Weatherhead (2014) em sua meta síntese trazem diferentes nomes para os mesmos conceitos que reconhecemos ao longo do processo, como é o caso de “*learning how to stop the rollercoaster*” (aprendendo a parar a montanha russa), que se refere ao processo de maior reconhecimento dos pensamentos, aprendendo a lidar com eles de forma mais adequada e saudável. “I am able to deal with my emotions” (sou capaz de lidar com minhas emoções), “A tool without being a tool” (uma ferramenta sem ser uma ferramenta), “I can choose whether I want to follow” (eu posso escolher se eu quero seguir), “Having a non-stick mind” (Ter uma mente que não gruda) e “I do not judge myself” (eu não me julgo) são os outros temas que aparecem de maneira recorrente em nossa pesquisa, mas com outros nomes na meta síntese. Para efeito de comparação com o que foi apresentado nos resultados, acredito ser válido aqui mencionar algumas das falas dos participantes dentro destas temáticas, para que com isso o leitor consiga captar a semelhança entre as falas dos participantes: “(I’m) more aware of my thoughts as a spectator” (estou mais consciente dos meus pensamentos como um espectador) (Chadwick, Kaur, Swelam, Ross & Ellet, 2011, p. 282); “Being able to know where I am at and not projecting where I am going” (sendo capaz de reconhecer onde eu estou, sem projetar para onde eu vou) (Brown, Davis, LaRocco, & Strasburger, 2010, p. 237); “it was a way of life rather than a thing to do” (isso é um estilo de vida ao invés de ser mais uma coisa para se fazer) (Chadwick et al., 2011, p. 282); “When I can see the reality of myself, I don’t have to try and hate myself and send myself away” (quando eu consigo ver a minha realidade, eu não preciso me odiar e me mandar pra longe) (Proulx, 2007, p. 64).

Estas similaridades nos resultados podem levar à uma diferente gama de interpretações possíveis, sendo que das inúmeras, escolhemos por duas possibilidades e questionamentos específicos: seria a adaptação do protocolo ao público brasileiro efetiva ou o formato de colheita de *feedbacks* finais precisa ser adaptado para abrir a possibilidade para os participantes realmente falarem o que pensam e não somente o que seria socialmente aceito. Estas são perguntas que a presente pesquisa não consegue responder e que sugere como um possível tema de estudo para as próximas pesquisas que surgirão com a temática dos grupos de *mindfulness* de oito semanas.

E neste caminho, me questionei também sobre quais seriam os principais fatores que colaborariam para encontrarmos *feedbacks* finais em que os participantes relatassem de alguma forma um ganho de consciência sobre o momento presente e uma melhoria geral na qualidade de vida? Seria o protocolo, seriam os números de semanas em que o protocolo é aplicado, seria o domínio do tema pelo instrutor ou seriam todos esses aspectos juntos? Entendemos que as relações são o principal agente transformador das formas como construímos a realidade (Gergen, 2009). A partir dessa visão, a relação instrutor-participante e participante-participante são os principais pontos a serem levados em consideração para que os relatos de transformação possam acontecer junto ao programa de *mindfulness*, o que no que se refere ao instrutor, quanto mais experiente este for, tanto em condução de grupo quanto em aprofundamento de prática pessoal, a tendência é que mais relatos de transformação possam surgir, principalmente pela capacidade de conseguir abrir mais espaço para a troca entre os próprios participantes, sem a necessidade de explicações robustas sobre os conceitos, trazendo sempre em mente a ideia de que *mindfulness* é algo simples, fácil e natural (Kawamata, 2019).

Quando falamos em experiência, estamos nos referindo ao termo “avançado” apresentado no artigo “*Mindfulness Based Interventions - Teaching Assessment Criteria*” ou mais comumente chamado de MBI-TAC. Este artigo traz os principais domínios que um instrutor precisa ter para, ao longo da condução de um grupo, conseguir extrair dos participantes o que pode haver de mais saudável na experiência vivida (Crane et al., 2012).

O segundo, dos seis domínios, levantados pelo artigo são as habilidades relacionais do instrutor, habilidades estas que estão intimamente interligadas aos outros domínios, quais sejam: cobertura, ritmo e organização do currículo; incorporação de *mindfulness*; guia das práticas de *mindfulness*; cobertura dos temas do programa por meio de um ensinamento didático e de um processo de questionamento interativo; capacidade de sustentação de um ambiente de aprendizado em grupo.

Pode-se dizer que de uma forma ou de outra todos os domínios elencados pelo artigo

se correlacionam com o resultado relacional que o instrutor terá com o participante, que abre espaço para a relação entre os próprios participantes também. Ao mesmo tempo é interessante perceber que o primeiro domínio fala sobre o currículo e não sobre um currículo, o que nos leva a interpretação de que o programa em si não é um aspecto de extrema relevância para que se possa trazer resultados aos participantes, mas que a cobertura de um currículo que está de fato organizado passa a ser.

Desta forma, acredito que a influência do instrutor na relação com os participantes é essencial para o desenvolvimento de novas habilidades destes, assim como para o atingimento de resultados que possam propiciar a melhoria de qualidade de vida dos mesmos. Ao mesmo tempo a relação participante-participante também é extremamente importante para o desenvolvimento do programa. Esta relação também depende em muito da relação e dos acordos estabelecidos na relação instrutor-participante, mas não se limita a ela, visto que cada participante pode trazer relatos que estejam atrelados a seus diferentes tempos vividos (Spink & Frezza, 2013abc).

Na verdade, não só pode como é esperado que os participantes verbalizem nos encontros aspectos dos diferentes tempos, com a influência dos quais se encontraram e se encontram inseridos. Os processos de *feedback* final em muitos momentos trouxeram uma comparação entre estes tempos vividos, que, por sua vez, também estão intimamente conectados à cultura social em que o participante esteve e está inserido.

O que acontece é que mesmo com as diferenças culturais, os relatos dos participantes de diferentes países em diferentes protocolos acabam por ser muito similares, como podemos ver, por exemplo, no documentário da BBC “Healing and the Mind - Healing from Within”. Ao longo do documentário, encontrei *feedbacks* finais muito semelhantes aos que encontramos em nosso grupo, por mais que estejamos em países diferentes, com culturas diferentes e com programas diferentes, mas que trazem uma mesma base. Vamos à um exemplo de *feedback* final do documentário: “Existem momentos em que eu reconheço que eu não sou a minha dor”, “eu me concentrei na minha respiração e toda a ansiedade que eu estava sentindo, simplesmente se foi”, “o que aconteceu com o Dan?” (pessoas perguntando a esposa de um participante sobre as mudanças que aconteceram com o participante ao longo do programa e elas não compreendiam). Nestes breves relatos de *feedback* final, conseguimos perceber semelhanças com os participantes da presente pesquisa, como os relatos da participante Mel, que contou que as outras pessoas perceberam suas mudanças, do participante Tales que relatou sua redução de ansiedade e da participante Cibele que não se reconhecia mais como os seus pensamentos.

É um fato que as culturas impactam diretamente nos comportamentos das pessoas em

suas vidas diárias e que formas de agir diferentes acontecem não só entre pessoas de diferentes países, mas entre pessoas de diferentes regiões de um mesmo país. Tendo isso em mente, é curioso perceber que as adaptações realizadas entre os protocolos, que têm diferentes finalidades, acabam por trazer muitas vezes relatos similares dos participantes, como podemos ver nas diferentes pesquisas apresentadas até aqui.

A seleção de participantes e o foco do programa pode também trazer relatos mais direcionados à um tipo de *feedback* final específico, que, no entanto, acabam, muitas vezes, por permear questões similares. Encontrei uma outra pesquisa que utilizou a análise temática como método de análise dos dados e que teve o MBSR sendo utilizado nos princípios do programa denominado *Integrative Medical Group Visit* (IMGV). Paula Lestoquoy et al. (2017) procurou compreender os processos de aceitação do programa em pessoas de baixa renda com dor crônica e depressão diagnosticadas. Os temas encontrados por ela após a aplicação do programa e que trazem alguma similaridade com nossa pesquisa são: “o tratamento em grupo contribui para os participantes se sentirem menos sozinhos e enfrentarem melhor as situações vividas” e “capacidade de controle sobre a própria saúde”.

É verdade que o programa estudado por Lestoquoy et al. (2017) não traz como base única as práticas e nem o programa de *mindfulness* em si mas ao mesmo tempo, é curioso perceber como ambos os programas são de base não farmacológica e trazem relatos parecidos e que estão intimamente relacionados às questões de vida trazidas pelos participantes *a priori*, de forma geral. No caso de Lestoquoy et al. (2017) a dor crônica e a depressão e em nosso caso a vontade por desenvolver o autoconhecimento, diminuir a ansiedade e melhorar a gestão das emoções e dos pensamentos.

Pode-se perceber assim que muitos dos relatos de *feedback* final dos participantes dos grupos estão alinhados com o que a literatura já traz, às vezes com diferentes nomes, o que traz riqueza para o leitor que procura estudar o assunto e pode perceber o quanto as falas dos participantes podem estar correlacionadas com o enfoque do grupo, como percebemos na comparação entre a pesquisa de Lestoquoy et al. (2017) e a presente pesquisa.

Isso mais uma vez nos remete a ideia de que muitos programas que têm *mindfulness* como base podem vir a apresentar resultados semelhantes e também elucidar a importância da expectativa dos participantes junto aos resultados que o curso pode vir a atingir. Isso nos remete a importância sobre como o programa é apresentado ao público previamente ao seu início. Desta forma, surge uma questão para a ciência, junto à uma subjetividade inerente a qualquer pesquisa, que é sobre o quanto o nível de experiência do instrutor pode transformar os resultados que emergem em uma pesquisa. Pesquisas e mais pesquisas são feitas com a temática

de *mindfulness*, mas teriam todos os instrutores as mesmas habilidades de condução? É claro que os programas irão contar com instrutores em diferentes níveis dentro da escala do MBI-TAC, agora nos resta saber se seria interessante convidar a ciência a estabelecer níveis de competência mínimos para que os programas possam ser aplicados e/ou publicados ou autodescrições sobre o nível de competência do instrutor sejam recomendadas ou ainda outras alternativas desconhecidas que poderiam trazer luz para uma questão tão relevante nos potenciais resultados dos programas aplicados e estudados.

São necessárias mais pesquisas para compreender se realmente há um padrão de *feedback* final, o quanto o nível de experiência do instrutor influencia nos resultados do programa e também compreender quais são as possíveis percepções daqueles que preferem não falar e o quanto a fala é relevante para a compreensão do programa.

5.4 ACEITAÇÃO

Como já mencionado na etapa de resultados, o presente tema foi o último a ser reconhecido. No entanto, apesar disto, ao analisarmos outras pesquisas com grupos de *mindfulness* que utilizaram a análise temática como método de investigação, percebemos que ela acaba por aparecer recorrentemente. Nesta etapa, reconhecemos que houve uma provocação distinta do instrutor, no caso eu, que invocou um diálogo sobre a aceitação neste momento, e até mesmo, que o tema acabou por ser invocado pelos participantes em outros momentos, principalmente no *feedback* pós prática e pós grupo, em que os participantes relatavam a aceitação presente em seus processos de conhecimento, como podemos ver no exemplo de Cibele em dois momentos distintos: “uma coisa muito interessante, porque eu sei que meu lado esquerdo é pior, tipo, eu sei, tenho certeza absoluta assim, então quando começou com o esquerdo falei “ih”, aí já vem a resistência que multiplica né, nesse caso é uma aflição pra mim assim. E na hora que eu percebi que eu comecei a ficar tranquila, “ah, tá tudo bem ficar assim”, que é a impermanência do equilíbrio se for ver né, aí não melhorou, mas foi ficando mais tranquilo. E aí na direita eu já tinha meio que aceitado, foi melhor ainda do que o outro” e “ não conseguia imaginar assim porque eu aprendi ontem que nem os pensamentos que a gente tem “oi obrigado e tchau”, com a pessoa você fala: eu vejo você, ver a pessoa inteira como ela é com as virtudes e os defeitos que a gente acha que ela tem. Eu vejo você, sinto muito e eu agradeço. É parecido né? Aí foi muito tranquilo falar isso, foi muito gostoso, foi libertador, porque eu sei que aquela pessoa é meu amigo, então eu falei: nossa que gostoso. Foi muito legal comparar essa semana com a semana passada”

Este tipo de percepção é recorrente dentro dos grupos de *mindfulness*, visto que encontramos outras inúmeras reflexões no mesmo sentido, como podemos ver nas pesquisas de (Stelter, 2009, p. 155) e (Newsome et al., 2012, p. 208) que indicam que, em tradução livre: “No contexto todo, eu ganhei um maior senso de calma e de aceitação de mim mesma, de todas as minhas sensações e impulsos” e “Antes desse grupo, eu não entendia os efeitos do autocuidado, ou da falta de autocuidado, poderiam ter nas outras partes da vida e na relação com os outros. Eu entendo agora que uma pessoa deve usar o autocuidado como forma de autocompaixão e uma aceitação sem julgamento de si próprio antes de se relacionar e estender essa qualidade aos outros.”

O termo aceitação aparece em diversos momentos e em diversas pesquisas de *mindfulness*, sendo este o tema mais recorrente dos temas que encontrei em outras pesquisas. A aceitação é inclusive a segunda habilidade considerada relevante, dentro dos domínios apresentados pelo MBI-TAC, estando incluída dentro do domínio das habilidades relacionais necessárias aos instrutores: “o professor apresenta um espírito de interesse, respeito profundo e aceitação em direção aos participantes” (Kabat-Zinn, 1990, citado em Crane et al., 2012, p. 13). Além de estar presente também nas nove atitudes de *mindfulness* descritas por Jon Kabat-Zinn (2015).

Este texto, do MBI-TAC, ainda traz que esta habilidade, que é denominada “conexão e aceitação”, é a capacidade do instrutor de conseguir entrar em sintonia com os pensamentos e sensações dos participantes compreendendo as formas como este vê e experiencia o mundo. E é por isso que repetimos em mais de um momento, ao discutirmos esta temática em grupo, que as definições dos termos que eu estava levando não eram consideradas verdades absolutas, abrindo espaço para que todos pudessem, se quisessem, permanecer com seus pensamentos e concepções, caso estes fossem distintos do que o instrutor estava ali apresentando (Crane et al., 2012).

A aceitação é considerada até mesmo como um recurso que capacita as pessoas a liderem de forma mais adequada com as emoções e sentimentos que surgem. Em uma pesquisa feita com participantes que vivem com psicose de angústia, termo utilizado pelos pesquisadores que indica que a pessoa está vivenciando uma experiência que não existe, como vendo imagens e sons, por exemplo, a aceitação é mencionada neste sentido, em que os autores informam que para se lidar com esta questão com menos sofrimento é preciso trazer o poder da aceitação da própria psicose, sendo considerada esta ação como uma das bases do tripé para gerenciar a psicose e se ter mais qualidade de vida (Abba, Chadwick & Steveson, 2008). Podemos ver que as falas que os participantes apresentam para lidar com a psicose de angústia se aproximam em

muito das falas dos participantes deste grupo, considerados saudáveis mentalmente. Vamos à alguns exemplos em tradução livre: “eu posso aceitar os pensamentos que surgem em minha mente ao invés de batalhar contra eles”, “você não precisa se preocupar com o que é certo e com o que é errado dentro da sua cabeça, sabe? É não julgar o que está acontecendo dentro da sua mente, simplesmente aceitando que é o que é, sem se preocupar com as vozes vingativas ou qualquer outra coisa, é só aceitar isso, do jeito que é. Sem certo e sem errado” e “Tomar conhecimento de que você tem um crítico interno que não é exatamente você é um comportamento aprendido” (Abba et al., 2008, p. 9).

Estas frases se assemelham aos relatos que podemos ver ao longo de diferentes momentos do programa e reforça à ideia que discutimos sobre a aceitação no encontro, o fato de que a aceitação não é um processo passivo e que também não implica em concordância, mas que é um processo ativo de perceber e permitir (Abba et al., 2008).

A aceitação é um processo e não uma tarefa, um processo que implica em ações e em vivenciar a tristeza de soltarmos o objeto desejado ou de aceitarmos a situação aversiva (Demarzo & García-Campayo, 2015). Isso é a capacidade que temos de reconhecer, por meio da consciência, de que os pensamentos e as sensações são menos ameaçadores do que eles parecem e com essa capacidade de percepção conseguimos soltar o sofrimento desnecessário (Wyatt, Harper & Weatherhead, 2014).

A meta síntese de Wyatt, Harper e Weatherhead (2014), traz junto ao conceito de aceitação dois subtemas, “a mente antiaderente” e “eu não me julgo”. Estes dois subtemas estão intimamente correlacionados com o que mencionamos anteriormente na pesquisa de Abba et al., (2008), visto que os temas e ações se repetem até mesmo na fala dos participantes, como podemos ver em tradução livre: “Eu estou depressivo e está OK eu estar depressivo” (Chadwick et al., 2011, p. 281 citado por Wyatt Harper & Weatherhead, 2014, p. 223) e “quando eu posso ver a minha realidade, eu não preciso tentar e me odiar e me manter distante de mim mesmo” (Proulx, 2007, p. 64 citado por Wyatt, Harper & Weatherhead, 2014, p. 223).

No entanto, muitas vezes os participantes ainda não conseguem compreender a aceitação de forma clara e direta: “Mas nós não devemos julgar? Nós não deveríamos nos relacionar com o que está acontecendo? Caso contrário, qual é a identidade da minha pessoa?” (Stelter, 2009, p. 154). E aqui surge a importância da discussão do termo em grupo, para que se possa desmitificar o conceito, que muitas vezes é entendido como resignação e como uma posição passiva da pessoa (Allen et al., 2009).

Este tipo de compreensão foi possível ser vista na fala de Tales, que após o encontro foi agradecer ao instrutor, a mim, por ter explicado o conceito que ele pôde compreender pela

primeira vez em sua vida.

A aceitação do momento presente, abre espaço para que o participante passe a lidar de forma mais gentil consigo mesmo, soltando a mente autocrítica e entendendo que os eventos desprazerosos fazem parte da vida como um todo (Finucane & Mercer, 2006).

Percebe-se que, de forma até mesmo paradoxal, o participante ao reconhecer que não tem controle sobre o surgimento dos próprios pensamentos e sensações, ele passa a ganhar novamente o controle e o poder de escolha do que fazer com o que emerge, isto é, reconhecer que não é possível controlar o que emerge, mas que é possível escolher o que fazer com isso parece ser um dos principais ganhos dos participantes dentro dos grupos de *mindfulness* (Wyatt, Harper & Weatherhead, 2014), e reconhecer como isso funciona, dentro da prática, parece reforçar a capacidade dos mesmos de implementarem esta consciência fora do grupo, como pode-se perceber pelas palavras de Javier: “ahh, eu percebi que tinha um pensamento muito forte na minha cabeça que eu não percebia que tinha”.

Pode-se perceber que até o presente momento quando dialogamos com outras pesquisas no que se refere à temática da aceitação, que elas aparecem permeadas das falas e percepções dos participantes e que em nenhuma delas encontramos a discussão direta da temática de forma a ser provocada pelo instrutor. Com isto em mente, finalizo esta discussão deixando aqui as seguintes reflexões, que visam estimular a ciência em sua busca constante para o aperfeiçoamento das práticas de *mindfulness* e a eficiência dos grupos que são aplicados para a gestão das questões de saúde mental e emocional existentes no mundo: qual é o impacto da discussão temática do termo aceitação e seus termos correlacionados, visando a compreensão cognitiva do mesmo para a transformação potencialmente provocada pela implementação de *mindfulness* na vida? É preciso discutir o tema de forma ativa para se encontrar melhores resultados ou a simples compreensão por meio dos diálogos existentes em grupos já é suficiente?

5.5 DESCRIÇÕES DE SI

Um dos pontos mais relevantes que puderam ser percebido ao longo do programa junto às descrições de si dos próprios participantes foi o fato de que as faltas à alguns encontros específicos parecem ser um fator importante para que os participantes tenham compreensões distintas do curso e, com isso, suas últimas descrições nos encontros acabem por ser distintas daqueles que não tiveram essas faltas. O quarto e o sétimo encontro foram os encontros que parecem ter mais efeito na compreensão do curso como um todo, enquanto a falta ou a não

verbalização do *feedback* final no oitavo encontro limitou nossa compreensão de descrição de si do participante, visto que faltou o fechamento da fala que poderia trazer um relato de transformação ou não do participante em sua participação no programa, com mais clareza aos nossos olhos. Ao longo deste estudo, procurei e não encontrei nenhuma pesquisa que tratasse de faltas de forma específica, que indicasse que a falta em algum encontro pudesse ou não prejudicar mais a compreensão do participante.

Dessa forma, não podemos cravar que essas faltas são as únicas responsáveis pelas diferentes compreensões do programa, apesar de termos percebido que somente as pessoas que faltaram nestes dois encontros tiveram relatos de *feedback* final diferente dos outros participantes, o que também pode ser mera casualidade. Além das faltas dos participantes, existe todo um contexto de vida, com diferentes tempos, como apresentado anteriormente, que podem influenciar na compreensão de cada pessoa sobre o programa, além das diferentes falas do instrutor e as trocas entre os participantes, ou seja, as diferentes compreensões podem ser motivadas e devidas à inúmeros fatores. Também não podemos dizer que houve uma maior ou menor compreensão do programa, mas que apenas nos chamou atenção o fato de que os participantes que não compareceram a esses encontros tiveram percepções distintas dos outros, principalmente em seus relatos finais, momento em que a descrição de si ficou mais clara e que pude notar as compreensões gerais do impacto do programa na vida das pessoas.

Percebi também que a falta no primeiro encontro prejudicou a compreensão das expectativas do participante, assim como a compreensão do próprio participante sobre as expectativas dos outros, e também limitou uma primeira descrição do mesmo. Tivemos duas participantes que faltaram no primeiro encontro, sendo que uma não incorreu em mais nenhuma falta e se descreveu ao longo do processo indicando as transformações que estavam acontecendo (participante Mel), enquanto a outra pouco se descreveu e faltou em outros encontros também (participante Jade). A não descrição no primeiro encontro trouxe uma descrição mais curta e menos contextualizada das participantes já no segundo encontro, no entanto, a participante que faltou somente no primeiro encontro não apresentou compreensões que destoassem dos outros participantes que tiveram 100% de presença no programa.

A ideia de que as faltas nos encontros comprometem, indiferente se mais em um ou menos em outro, surge da visão de que o “universo é integral, interconectado e interrelacionado, em contínua mudança ou fluxo” (McWilliams, 2012). Temos junto a esta ideia o fato de que não buscamos aqui reconhecer uma última verdade, mas uma forma de se autorelatar que pode mudar em cada momento. E essa ideia corrobora o pensamento de que a falta em qualquer um dos encontros transforma de uma forma ou de outra a descrição que o participante terá de si ao

longo do programa, visto que as interações ali são únicas e poderiam criar contextos diferentes de vida. Assim como a própria falta do participante e a presença do mesmo em outros espaços contribui para novas descrições de si (McWilliams, 2012).

“Humanos usam a linguagem para refletir a experiência que vivem, criar significados, e enfrentar o que surge na vida. Porque não podemos saber a realidade diretamente, nós descrevemos a experiência em diferentes formas [...]” (McWilliams, 2012). Essa é a ideia que trazemos para o contexto das descrições de si, visto que estes são meros processos que nós, como humanos, conseguimos fazer para mostrar como estamos vendo o mundo em cada um de seus momentos, realidades estas que são limitadas por diversas condições sociais, culturais e históricas (Gergen, 1999).

Essas descrições permeiam diversos aspectos dentro dos grupos de *mindfulness*, desde um maior reconhecimento dos pensamentos e das sensações, até uma maior aceitação da experiência vivida. Neste aspecto, as abordagens de *mindfulness* e construcionista social conversam diretamente, visto que ambas não estigmatizam nenhum pensamento como certo ou errado e nenhuma emoção como boa ou ruim, mas buscam formas de perceber os pensamentos e as sensações e construí-los e reconstruí-los de formas que consideramos mais úteis à nossa experiência, sem tratá-los como uma verdade absoluta (McWilliams, 2012).

A repetição desses padrões de descrição parece acontecer em diferentes contextos e em diferentes protocolos, visto que é possível reconhecer o mesmo padrão de descrição de mudança em outros relatos de participantes, tais como encontramos no programa de *mindfulness* aplicado pelo professor Jon Kabat-Zinn no Hospital de Massachussets, em documentário realizado pela BBC ou também na pesquisa de Newsome et al. (2012), como descrevemos nas discussões do *feedback* final e do *feedback pós prática*, respectivamente.

Outro tipo de relato interessante que há destaque em outras pesquisas está no que se refere aos processos relacionais, isto é, na relação que o participante percebe ter com outras pessoas. Allen et al. (2009) indica que os participantes, em sua pesquisa, costumam se descrever como mais gentis com outras pessoas do que consigo mesmas. Interessante perceber que as pesquisas de autocompaixão, indicam que, pelo menos nos Estados Unidos da América, este parece ser um padrão de autodescrição, visto que 78% das pessoas dizem ser mais compassivas com terceiros do que consigo mesmas (Knox, Neff, & Davidson, 2016). A consciência destas ações parece permitir com que as pessoas passem a cuidar melhor de si mesmas, inclusive se tratando em pensamentos com mais gentileza.

Esses relatos demonstram que os processos de descrição de si dentro dos programas de *mindfulness* são similares, mesmo com uma diferença da aplicação do protocolo de quase

40 anos de diferença desde sua primeira aplicação e também considerando a aplicação de diferentes protocolos em diferentes culturas e países, como já mencionado anteriormente. Assim sendo, questionamos mais uma vez: quais seriam os pontos mais relevantes que provocariam relatos interativos dos participantes e que os ajudasse a transformarem suas percepções sobre a realidade em direção a uma melhoria na qualidade de vida e um atingimento de suas expectativas?

Observando as descrições ao longo deste programa e em outras pesquisas, desde pesquisas construcionistas como a de Raser e Japur (2005) como de *mindfulness* tal como de Wyatt, Harper e Weatherhead (2014), acreditamos que as formas como as relações interpessoais que acontecem ao longo do curso são as principais responsáveis pelas novas e constantes reconstruções de realidade, realidade essa que é expressa por meio da linguagem entre instrutor-participante e participante-participante. Com certeza, mais pesquisas que façam intervenções de *mindfulness* com uma análise segundo a perspectiva filosófica do construcionismo social são essenciais para que se possa investigar de fato qual é o impacto dessas relações nas construções de realidade das pessoas presentes.

Pode-se dizer também que foi possível reconhecer que a literatura traz temáticas similares ao que denominamos descrições de si, com subtemas que nos remetem a ideia de que outras pesquisas que utilizaram a análise temática em grupos de *mindfulness* perceberam essas descrições e também deram relevância a elas, sendo que os termos utilizados foram, em tradução livre: “escutando o sino de aviso”, “Aprendendo a parar a montanha russa”, “eu sou capaz de lidar com as minhas emoções”, “uma reunião comigo mesmo”, “eu não me julgo”, “jogando para debaixo do tapete”, “diferenças entre gerenciar a saúde mental e o bem estar devido ao MBCT”.

Estas pesquisas trazem uma similaridade grande no que se refere ao tema não só pela temática, mas ao percebermos que as falas aqui são extremamente similares ao que denominamos como descrições de si, como podemos ver nos seguintes trechos: “eu percebi que eu vivia em uma casca de ovo e eu estou saindo dela”, “eu meio que tento continuar com as coisas que eu estava me perdendo por estar vivendo no piloto automático”, “se eu estou julgando os pensamentos que tenho, posso me julgar bom ou ruim. Então, se eu não estou me julgando, me sinto melhor comigo mesmo” e “eu consegui meditar com essa tristeza e permitir que ela se manifestasse, porque um dos problemas que eu tinha era o de engavetar as coisas”. (Wyatt, Harper & Weatherhead, 2014, p. 222- 223) (Reid, Gill, Gore, & Brady, 2016, p. 6) (Abba et al., 2008, p. 84)

É interessante reconhecer também que Baer et al. (2004) ao descrever as quatro

habilidades de *mindfulness*, inclui a descrição como uma delas. As quatro habilidades de *mindfulness*, segundo o autor seriam: observar, descrever, agir com consciência e aceitar sem julgamento. É possível dizer que as quatro habilidades dialogam de forma direta e clara não somente com esta temática, mas com diversas outras também, tão como “aceitar sem julgar” com a aceitação e “agir com consciência” com os *feedbacks*, enquanto a habilidade de “observar” permeia todas as temáticas da presente pesquisa.

Com isto em mente e a relevância apresentada referente a esta temática, percebo que também há uma necessidade intrínseca da pesquisa que investigue o foco das descrições de si em particular, para verificar se os processos de descrições de mudanças de um participante influenciam ou não diretamente na mudança de descrição de si dos outros participantes, analisando qual é a relação direta e indireta dessas comunicações.

REFERÊNCIAS²

- Abba, N., Chadwick, P., & Stevenson, C. (2008). Responding mindfully to distressing psychosis: A grounded theory analysis. *Psychotherapy research*, 18(1), 77-87.
- Allen, M., Bromley, A., Kuyken, W., & Sonnenberg, S. J. (2009). Participants' experiences of mindfulness-based cognitive therapy: "it changed me in just about every way possible". *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 37(4), 413-430.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barros, V. V. (2013). *Evidências de validade da escala de atenção e consciência plena (MAAS) e do questionário das facetas de mindfulness (FFMQ-BR) entre usuários de Tabaco e população geral*. 130f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de ciências humanas. Juiz de Fora, 2013. Recuperado de: http://www.ufjf.br/ppg_psicologia/files/2010/01/vivian-vargas-de-barros.pdf.
- Bauman, Z., & May, T. (1990). *Thinking Sociologically*. Wiley-Blackwell.
- Bauman, Z. (2004). *Amor Líquido*. (C. A. Medeiros, Trad.) Rio de Janeiro: Jorge Zahar. p. 142.
- Bezerra, M. N., & Kovac, M. (2020). The degradation of the rule of law, endemic violence and perpetual social injustice in Brazil. *School of Economics and Business University of Ljubljana research*.
- Berkman, E. T., Burklund, L., & Lieberman, M. D. (2009). Inhibitory spillover: Intentional motor inhibition produces incidental limbic inhibition via right inferior frontal cortex. *Neuroimage*, 47(2), 705-712.

² De acordo com o estilo APA (American Psychological Association)

Biernack, P., & Waldorf, D. (1981). Snowball Sampling: Problems and Techniques of Chain Referral Sampling. *Sage Publications*.

Boyatzis, R. E. (1998). Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development. *Thousand Oaks, CA: Sage*.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being presente; Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.

Brown, L. F., Davis, L. W., LaRocco, V. A., & Strasburger, A. (2010). Participant perspectives on mindfulness meditation training for anxiety in schizophrenia. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 13, 224-242.

Cebolla i Marti, A.; García-Campayo, J.; Demarzo, M. (2016). (Orgs). *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. (D. S. Kato, trad.). São Paulo: Palas Athena.

Chadwick, P., Kaur, H., Swelam, M., Ross, S., & Ellet, L. (2011). Experience of mindfulness in people with bipolar disorder: a qualitative study. *Psychotherapy Research*. 21, 277-285.

Cormack, D., Jones, F. W., Maltby, M. (2017). A “Collective Effort to Make Yourself Feel Better”: The Group Process in Mindfulness-Based Interventions. *Sage*.

Crane, R. S., Soulsby, J. G., Kuyken, W., Williams, J. M. G., Eames, C. et al. (2012). Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria. *The Bangor, Exeter & Oxford*.

Creswell, D., Baldin, M. W., Eisenberg, N. I., Lieberman, M. D. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *The American Psychosomatic Society*.

De Lima, M. P., & de Oliveira, A. L. (2015). Intervenção em grupo com pessoas de idade avançada: A importância da relação. *Revista E-Psi*, 5(1), 23-39.

Demarzo, M., & García-Campayo, J. (2015). *Manual prático de mindfulness: curiosidade e aceitação*. (D. S. Kato, trad.) São Paulo: Palas Athena.

Dillon, A., Wilson, C., & Jackman, C. (2018). Be here now-Services Users experiences of a mindfulness group intervention. *Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities. Emerald Insight*.

Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC Psychiatry*.

Füstös, J., Gramann, K., Hebert, B. M., Pollatos, O. (2012). On the embodiment of emotion regulation: Interoceptive awareness facilitates reappraisal. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access*.

Gergen K. J.; Gergen, M. M. (1984). "The Social Construction of Narrative Accounts". Historical Social Psychology. *Lawrence Erlbaum Associates*, 173-190.

Gergen, K. J. (1991). *The saturated self*. New York: Basic Books.

Gergen, K. J. (1997). *Realities and relationships*. Cambridge: Harvard University Press.

Gergen, K. J. (1999). *An invitation to social construction*. London: Sage.

Gergen, K. J. (2009). *Relational Being: Beyond self and community*. New York: Oxford University Press.

Germer, C. K. (2009). The mindful path for self-compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions. *Guilford Publications*.

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity*. Cambridge: Polity Press.

Guanaes-Lorenzi, C., Moscheta, M. S., Corradi-Webster, C. M., & Souza, L. V. (2014). *Construcionismo social: discurso, prática e produção do conhecimento*. Rio de Janeiro: Instituto Noos.

Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/a0031313>.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. University of Massachusetts Medical School. *Clinica Psychology: Science and Practice*. p. 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners – reclaiming the presente moment – and your life*. Boulder, Colorado: Sounds True.

Kabat-Zinn, J. (2015). 9 *Attitudes Jon Kabat-Zinn*. Recuperado de: <https://youtu.be/2n7fobfmvxg>

Kabat-Zinn, J. (2017). *Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença*. (M. Epstein, trad.). São Paulo: Palas Athena. (Originalmente publicado em 1990).

Kawamata, R. N. (2019). *Caderno de recursos para instrutores*. Assertiva Mindfulness Botucatu, SP: Editora e Treinamentos Ltda Me.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). *A wandering mind is an unhappy mind*. Cambridge, MA: Science, 330(6006), 932-932.

Knox, M., Neff, K., & Davidson, O. (2016). Comparing compassion for self and others: impacts on personal and interpersonal well-being. *Paper presented at the 14th annual Association for Contextual Behavioral Science World Conference*, Seattle, WA.

Kocovski, N. L., Fleming, J. E., & Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance based group therapy for social anxiety disorder: an open trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(23) 276-289.

Kuyken, W., Warren, F. C., & Taylor, R. S. (2016). Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse. An Individual Patient Data Meta-Analysis from Randomized Trials. *JAMA Psychiatry*. 73(6):565-574. Doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.0076.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N. et al. (2005). Meditation experience is associated with increase cortical thickness. *Neuroreport*. 16(17):1893-1897. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc1361002/>.

Lestoquoy, A. S., Laird, L. D., Mitchell, S., Gergen-Barnett, K., Negash, N. L., McCue, K., & Gardiner, P. (2017). Living with chronic pain: Evaluating patient experiences with a medical group visit focused on mindfulness and non-pharmacological strategies. *Complementary Therapies in Medicine*, 35, 33-38. doi: 10.1016/j.ctim.2017.09.002.

Louzada, R. D. C. R., & Silva Filho, J. F. D. (2005). Formação do pesquisador e sofrimento mental: um estudo de caso. *Psicologia em Estudo*, 10(3), 451-461.

Mardula, J., & Larkin, F. (2014) *The handbook of individual therapy: mindfulness in individual therapy*. London: Sage publications Ltd.

Marturano, J. (2017). *Mindfulness na liderança: como criar espaço interior para liderar com excelência*. (E. F. e Silva, trad.). São Paulo: WMF Martins Fontes.

McNamee, S. (2014). Construindo conhecimento/construindo investigação: coordenando mundos de pesquisa. (P.P.S. Martins, trad.). In: Guanaes-Lorenzi, M. S., & Moscheta, C. M. Corradi-Webster, & LV Souza (Orgs.). *Construcionismo social: Discurso, prática e produção do conhecimento*. Rio de Janeiro: Instituto Noos. p.105-132.

McWilliams, S. A. (2012). Mindfulness and extending constructivist psychotherapy integration. *Journal of Constructivist Psychology*, 25(3), 230-250. Hology Network. New York.

Merlin, J. S., Young, S. R., Johnson, M. O., Saag, M., Demonte, W., Kerns, R. et al. Intervention Mapping to develop a Social Cognitive Theory-based intervention for chronic pain tailored to individuals with HIV. *Contemporary clinical trials communications*, 10, 9-16.

Ministério da Saúde (BR), & Conselho Nacional de Saúde. (2013). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União* [da] República Federativa do Brasil, 150(112).

Neff, K. (2011). *Self Compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. 195 Brodway, New York, NY: HarperCollins Publishers.

Newsome, S., Waldo, M., & Gruska, C. (2012). Mindfulness Group Work: Preventing Stress and Increasing Self-Compassion Among Helping Professionals in Training. *The Journal of Specialists in Group Work*, 37:4, 297-311.

Powers, M. B., Vörding, M. B. Z. V. S., & Emmelkamp, P. M. (2009). *Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review*. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(2), 73-80. Doi: 10.1159/000190790

Proulx, K. (2007). Experiences of Women with Bulimia Nervosa in a Mindfulness-Based Eating Disorder Treatment Group. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 52-72.

Rasera, E. F. (2004). *Grupo como construção social: aproximações entre o construcionismo social e a terapia de grupo*. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP.

Rasera, E. F., & Japur, M. (2005). Problema e mudança em terapia de grupo: descrições construcionistas sociais. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 21(1), 33-41.

Rasera, E. F., Santos, L. A., & Japur, M. (2016). Redescrições de si e o processo grupal: os lugares da mulher vivendo com HIV/AIDS. *Athenea Digital*. Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, MG.

Rawal, A., Enayati, J., Williams, M., & Park, R. (2009). A mindful approach to eating disorders. *Healthcare Counselling & Psychotherapy Journal*. 9(4), 16-20.

Reid, C., Gill, F., Gore, N., & Brady, S. (2016). New ways of seeing and being: Evaluating an acceptance and mindfulness for groups for parents of young people with intellectual disabilities who display challenging behaviour. *Journal of Intellectual Disabilities*. 20(1),5-17.

Russel, T. (2017). What Is Individual Mindfulness Therapy? Watkins Media Limited. Recuperado de: <https://www.clinical-partners.co.uk/insights-and-news/item/what-is-individual-mindfulness-therapy>.

Shapiro, S. L.; Brown, K. W.; Astin, J. A. (2008). *Toward the Integration of Meditation into higher education: A Review Research*. Prepared for the center of contemplative mind in society. Recuperado de: <http://prsinstitute.org/downloads/related/spiritual-sciences/meditation/toward-the-integrationof-meditationintohighereducation.pdf>

Souza, L. V. (2014). Discurso construcionista social: uma apresentação possível. In: Guanaes-Lorenzi, C. et al. *Construcionismo social: discurso, prática e produção do conhecimento*. Rio de Janeiro, RJ: Instituto Noos.

Spink, M. J. P. (2010). *Linguagem e produção de sentido no cotidiano*. Rio de Janeiro: Centro edelstein de pesquisas sociais.

Spink, M. J. P. & Frezza, R. M. (2013a). Práticas discursivas e produção de sentido: a perspectiva da psicologia social. In: Spink, M. J. P. et al. *Práticas discursivas e produção de sentido no cotidiano: aproximações teóricas e metodológicas*. (pp. 1). Rio de Janeiro, RJ: Centro Edelstein de pesquisas sociais.

Spink, M. J. P. & Lima, H (2013b). Rigor e visibilidade. In: Spink, M. J. P. et al. *Práticas discursivas e produção de sentido no cotidiano: aproximações teóricas e metodológicas*. (pp. 71). Rio de Janeiro, RJ: Centro Edelstein de pesquisas sociais.

Spink, M. J. P. & Medrado, B. (2013c). Produção de sentido no cotidiano. In: Spink, M. J. P. et al. *Práticas discursivas e produção de sentido no cotidiano: aproximações teóricas e metodológicas*. (pp. 22). Rio de Janeiro, RJ: Centro Edelstein de pesquisas sociais.

Tunney, C., Cooney, P., Coyle, D., O'Reilly, G. (2017). Comparing young people's experience of technology-delivered v. face-to-face mindfulness and relaxation: two-armed qualitative focus group study. 284-289. *The British Journal of Psychiatry*.

Sposato, L. (2015). Secretos de la relación corazón-cerebro. TEDxRiodelPlata. Recuperado de: <https://youtu.be/c1imoel2lxa>.

Stelter, R. (2009). *Experiencing mindfulness meditation* – a client narrative perspective. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 4, 145-158.

Veehof, M., Oskam, M., Schereurs, K. et al. (2011). Acceptance-based interventions for the treatment of chronic pain: A systematic review and meta-analysis. *2010 International Association for the Study of Pain*. Published by Elsevier B.V. All rights reserved. Doi: 10.1016/j.pain.2010.11.002.

Williams, M.; Penman, Dr. D. (2015). *Atenção plena: Como encontrar a paz em um mundo frenético*. (I. Korytowski, trad.) Rio de Janeiro: Sextante.

Wilkinson-Tough, M., Bocci, L., Thorne, K., & Herlihy, J. (2009). Is mindfulness-based therapy an effective intervention for obsessive-intrusive thoughts: a case series. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 17, 250-268

Williams, C. M., Meeten, F., & Whitin, S. (2018). 'I had a sort of epiphany!'. An exploratory study of group mindfulness-based cognitive therapy for older people with depression. *Aging and Mental Health*. 22(2), 208-217.

Wyatt, C., Harper, B., & Weatherhead, S. (2014). The experience of a group mindfulness-based intervention for individuals with mental health difficulties: A meta-synthesis. *Lancaster University, Lancaster, UK*.

Yildiran, H., & Holt, R. R. (2014). Thematic Analysis of Effectiveness of an inpatient mindfulness group for adults with intellectual disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*.

APÊNDICES

APÊNDICE A

Formulário de saúde

Esse formulário foi estruturado para que possamos saber seu histórico de saúde e, dessa forma, garantir que você faça o curso com tranquilidade e segurança. Qualquer dúvida, entre em contato. =)

Este formulário é confidencial e suas informações nunca serão compartilhadas com terceiros.

***Obrigatório**

Qual seu nome? *

Sua resposta

Você tem algum convênio médico? Qual? *

Sua resposta

Atualmente, você faz algum tipo de acompanhamento médico? *

☐ SIM

☐ NÃO

Se sim, para quais questões você faz acompanhamento?

Sua resposta

Está em tratamento contra câncer? *

☐ SIM

☐ NÃO

Está em tratamento para dor crônica?

☐ SIM

☐ NÃO

Já vivenciou crises de epilepsia? *

☐ SIM

☐ NÃO

Já foi diagnosticado(a) com depressão?

☐ SIM

☐ NÃO

Já foi diagnosticado(a) com algum transtorno de ansiedade? *

☐ SIM

☐ NÃO

Já foi diagnosticado(a) com transtorno bipolar? *

☐ SIM

☐ NÃO

Já foi diagnosticado(a) com esquizofrenia ? *

☐ SIM

☐ NÃO

Já foi diagnosticado(a) com síndrome borderline? *

☐ SIM

☐ NÃO

Toma algum medicamento rotineiramente? *

☐ SIM

☐ NÃO

Qual medicamento?

Sua resposta

Qual a frequência do uso necessário da medicação?

Sua resposta

A medicação foi prescrita por médico(a)?

☐ SIM

☐ NÃO

Está em acompanhamento com psicoterapeuta? *

☐ SIM

☐ NÃO

Obrigado por responder o questionário. Nos vemos em breve! =)

Enviar

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Google Formulários

APÊNDICE B – TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – DIRIGIDO AOS PARTICIPANTES DO GRUPO DE MINDFULNESS DE 8 SEMANAS DA PESQUISA SOBRE OS SENTIDOS DA PARTICIPAÇÃO EM PRÁTICAS GRUPAIS DE *MINDFULNESS*

Sr./Sra.

Meu nome é **Victor Hugo Loureiro Tapias Gomes**, sou formado em Direito e mestrando do Programa de Pós Graduação em Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto - **Universidade de São Paulo (USP)**. Estou desenvolvendo um projeto de pesquisa sobre o as práticas de mindfulness e suas construções de sentido a partir das relações sob a orientação da **Prof. Dra. Laura Vilela e Souza**. O título da pesquisa é **“Sentidos sobre a participação em práticas grupais de *mindfulness*”**. **Você está sendo convidado a participar dessa pesquisa e esse termo** tem como finalidade explicar um sobre a pesquisa e por fim, solicitar seu consentimento para participar deste estudo.

Esta pesquisa tem como objetivo analisar as conversas durante os encontros em grupo ao longo das 8 semanas de encontro dos grupos de *mindfulness* de acordo com o protocolo chamado *Mindfulness Based Health Promotion*, desenvolvido na Universidade Federal de São Paulo, que tem por base o *Mindfulness Based Stress Reduction*, desenvolvido pelo professor da Universidade de Massachussets, chamado Jon Kabat-Zinn e perceber como as falas e os contextos relacionais das pessoas influenciam em suas próprias construções de realidade. Queremos compreender se a participação no grupo ajuda nas construções de sentido dos tempos vividos das pessoas, ou seja, de forma clara, se a participação no grupo altera as percepções dos participantes sobre suas vidas como um todo.

Se o Sr./Sra aceitar fazer parte do estudo, você será convidado para participar de 08 encontros grupais com duração aproximada de 2 horas 15 minutos que serão realizados em uma sala da Universidade de São Paulo. Os encontros serão facilitados por mim. Todos os encontros serão registrados com o uso de gravador de voz para que não se perca nenhum detalhe e esse material será utilizado somente para estudos científicos e publicações na área, sempre mantendo em sigilo a identidade dos participantes. Os resultados desta pesquisa serão publicados mantendo também em anonimato seu nome e características que possam identifica-los, além de informações relacionadas a identificação de sua família.

Pretende-se que participem deste estudo de 6 a 20 pessoas tanto do sexo feminino como do sexo masculino que sejam maiores de 18 anos, indo de acordo com o protocolo acima indicado.

Tal estudo poderá colaborar na reconstrução de versões de identidade em situações de dificuldades, traumas e vulnerabilidades e no resgate dos recursos pessoais no enfrentamento de dilemas, além de poder permitir a ampliação dos projetos futuros de vida desses participantes e trazer a possibilidade de novos diálogos e intervenções para dentro da vida dos mesmos.

Este estudo é considerado seguro, no entanto, como toda pesquisa, tem pequenos riscos, como por exemplo, poderá causar algum desconforto emocional ao participante. Caso, isso aconteça você poderá escolher se deseja continuar participando e também se desejar poderá conversar comigo de forma individual para que assim seja possível acolher suas angústias e realizar orientações acerca dos serviços gratuitos de acompanhamento psicológico na cidade de Ribeirão Preto.

A sua participação nesta pesquisa é livre e voluntária, sendo que você não será pressionado(a) a participar e não receberá nenhuma remuneração por isso, mas também não poderá ter nenhum custo. Então, caso haja alguma despesa não prevista, haverá reembolso da quantia despendida. O(a) participante poderá desistir de participar em qualquer momento da pesquisa se assim o desejar. A desistência não acarretará nenhum prejuízo ao participante.

Caso o Sr./Sra. tenha alguma dúvida agora ou em qualquer momento da pesquisa, estou disponível para esclarecê-las. Outra alternativa para esclarecer dúvidas relacionada à questões éticas, é entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa ao qual essa pesquisa está ligada. Os dados para contato são *Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto – USP. Avenida Bandeirantes, 3900 - Bloco 01 – Prédio da Administração-sala 07 - 14040-901 - Ribeirão Preto - SP – Brasil. Fone: (16) 3315-4811 / Fax: (16) 3633-2660 E-mail: coetp@ffclrp.usp.br*. Caso aceite participar desta pesquisa, você deverá assinar esse termo de consentimento e receberá uma via assinada pela pesquisadora.

(assinaturas e demais informações necessárias)

ANEXOS

ANEXO A

Reserva de salas

enviado em 27/06/2018 : 08:24:56

Prezado(a) Sr(a). Andre Ricardo Bernardes de Lima,

Sua solicitação foi enviada com sucesso.

A solicitação está fora do semestre atual. A confirmação da reserva está condicionada a liberação dos horários das aulas pela Graduação e EAD.

Aguarde a confirmação, será enviada por e-mail.

Os dados da reserva seguem abaixo:

Sala:	Sala 01 - Cantina (04)
Código USP:	2483344
Nome:	Andre Ricardo Bernardes de Lima
Email:	andrerbl@ffclrp.usp.br
Nome para contato:	Victor Hugo Loureiro Tapias Gomes
Email para contato:	victor.gomes@usp.br
Departamento:	ATAd - Assistência Técnica Administrativa
Telefone:	3315-0634
Evento:	Grupo de Pesquisa de Pós-Graduação - Mestrado - mindfulness
Anexo:	(sem anexo)
Vínculo:	Departamento
Finalidade:	Outros
Data de início:	12/09/2018
Data de término:	31/10/2018
Horário de início:	16:00
Horário de término:	18:00
Tipo de agendamento:	Semanal (Toda Quarta)
Número de participantes:	20
Conhecimento da chefia:	Sim

ANEXO B

PARA CASA

O exercício dos nove pontos

Acima está o esquema dos nove pontos.
Ligar todos os pontos fazendo quatro linhas retas sem levantar seu lápis e sem refazer nenhuma linha

ANEXO C

Diário de Prática Quantitativo

REGISTRO DE UMA SEMANA							
Nome: Victor Tapias				Data: 28 / 11 / 16 / 1.ª Semana			
DIAS							
Dia	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Quantas vezes?							
Total/ minutos							
Práticas que fiz							
Percepções							

© Material desenvolvido por Prof. Dr. Marcelo M. P. Demarzo.
 “MENTE ABERTA” – Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde.

Contato: mindfulnessbrasil@gmail.com — www.mindfulnessbrasil.com