



Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde
Graduação em Psicologia

Lucas Tartuce de Campos Carvalho

NOSCE TE IPSUM

**As Relações Entre Meditação e Psicoterapia:
Relatos de Experiência Vivencial**

São Paulo

2017

LUCAS TARTUCE DE CAMPOS CARVALHO

NOSCE TE IPSUM

As Relações Entre a Meditação e Psicoterapia: Relatos de Experiência Vivencial

Trabalho de conclusão de curso
como exigência parcial para
graduação no curso de Psicologia,
sob orientação da Profa. Dra. Flavia
Arantes Hime

São Paulo

2017

AGRADECIMENTOS

À minha família, meus pais Paulo e Ana Luiza que são exemplos de garra e determinação para tudo que realizam, e que sempre lutaram muito para me proporcionar tudo o que melhor encontraram para poderem transmitir. À Celina, que abriu o meu mundo para a meditação e para a possibilidade de relacionamentos mais amorosos, assim como o interesse e a paixão pela psicologia. À Fabio, que com o seu bom-humor aventureiro nunca deixou de transmitir a serenidade e a seriedade necessárias pela sua área de estudo.

À João e Pedro, por aturarem toda minha vontade de mudança na convivência diária, e também por mostrar que as dificuldades dos relacionamentos podem ser superadas mesmo a tantas diferenças.

À minha companheira Stefane, cujo valor da contribuição ainda não consigo estimar. Este trabalho só foi possível pela sua constante compreensão do sentido de acompanhar os meus anseios de realizá-lo, sempre me incentivando e me propondo o espaço necessário para realizar minhas empreitadas produtivas.

À Leo, cuja amizade e aconselhamento também ultrapassam as fronteiras daquilo que se pode imaginar enquanto valor de contribuição e segurança frente às mais complexas adversidades deste caminho.

À PUC, por me apresentar pessoas tão maravilhosas em que pude balizar o meu desenvolvimento pessoal e profissional, especialmente à professora Luisa, que sempre proporcionou o contato com uma das maneiras mais humanas e integrais de entendimento do ser humano, que é a Psicologia Analítica.

À Meditação Transcendental e aos meus psicoterapeutas, Rudolf e Edna: também não consigo mensurar o tamanho da importância no empenho destes profissionais para que pudessem contribuir tanto para o meu processo de individuação e desenvolvimento pessoal, quanto para o meu interesse por esta profissão tão maravilhosa que é a da Psicologia.

Por fim, à orientação da Prof. Flávia Hime que acolheu tão bem minhas ideias, fazendo-as florescer num trabalho personalizado e artesanal. Agradeço também aos participantes das entrevistas que proporcionaram o “gás” e a disposição para concretizar este tão estimado projeto, me levando às mais profundas reflexões a respeito do caminho da vida e das possibilidades que ela oferece.

“NOSCE TE IPSUM”

“CONHECE-TE A TI MESMO”

“O homem tem o direito de achar a sua razão bela e perfeita, mas nunca, em hipótese alguma, ela deixará de ser apenas uma das funções espirituais possíveis, e só cobrirá os fenômenos do mundo que lhe diz respeito.”

Carl Jung

NOSCE TE IPSUM – As Relações Entre Meditação e Psicoterapia: Relatos de Experiência Vivencial

7.00.00.00-0 – Ciências Humanas

7.07.00.00-1 – Psicologia

Autor: Lucas Tartuce de Campos carvalho / email: carvalholtc@gmail.com

Orientadora: Flávia Arantes Hime / Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde / email: flahime@uol.com.br

Resumo

A meditação é uma técnica milenar cujo conhecimento vem se desenvolvendo desde os primórdios da humanidade. A descoberta do fogo e o direcionamento da atenção a um objeto estático como à observação das chamas, pode ter proporcionado aos seres humanos os chamados estados extáticos (de êxtase) , onde um modo de consciência não-usual se colocou, trazendo percepções cada vez menos voltadas à percepção sensorial imediata e sobrevivencialista e dando espaço à um modo menos ansioso e mais perceptivo de abstração. Sendo assim, habilidades não-usuais eram desenvolvidas, dando aos seres humanos mais variados domínios acerca de suas faculdades mentais, e também de seu corpo. A escrita sistematizada a respeito de técnicas meditativas veio a surgir bem depois de uma tradição exclusivamente oral, vinda principalmente das tradições filosóficas e/ou religiosas orientais. Atualmente no ocidente a meditação pode ser encontrada também no âmbito das chamadas “terapias complementares”, que não são validadas enquanto pertencentes ao arsenal de ferramentas da medicina tradicional e desde a década de 60 vem sendo estudadas principalmente no âmbito de seus efeitos neurofisiológicos, visando uma promoção do bem-estar. A psicoterapia, por sua vez, já é estabelecida como prática pertencente ao leque de ferramentas hegemônicas da ciência psicológica do ocidente e traz como uma de suas principais vertentes teóricas a Psicologia Analítica de C. G. Jung. O presente estudo buscou analisar as experiências vivenciais de praticantes de meditação e psicoterapia por meio de relatos de experiência vivencial em entrevistas semidirigidas. Pela análise das entrevistas observou-se que as práticas podem corroborar-se de maneira complementar, trazendo aos participantes um material simbólico a ser elaborado que garante uma mudança de perspectiva acerca de suas dificuldades emocionais pelos mesmo, e contribui assim para o seu próprio desenvolvimento de potencial criativo nas mais variadas instâncias, vivenciando e atingindo por meio da experiência um objetivo generalista: o autoconhecimento.

Palavras-chave: Meditação, Psicoterapia, Psicologia Analítica, Terapias Alternativas, Autoconhecimento.

SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO	6
1.1 – PROJETO, MOTIVAÇÃO E ORIGENS	6
1.2 – OBJETIVO E RELEVÂNCIA	7
2 – PSICOLOGIA ANALÍTICA	8
2.1 – CONSCIÊNCIA E INCONSCIENTE, EGO E SELF; PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO	8
2.2 – SÍMBOLOS E A FUNÇÃO TRANSCENDENTE	14
3 - MEDITAÇÃO	21
3.1 – OS PRECEDENTES DA MEDITAÇÃO	21
3.2 – OS DIFERENTES TIPOS DE MEDITAÇÃO	24
3.3 – O INTERESSE DA COMUNIDADE CIENTÍFICA E OS EFEITOS NEUROFISIOLÓGICOS DA MEDITAÇÃO	26
4 – PSICOTERAPIA & MEDITAÇÃO	28
5 – MÉTODO	33
5.1 – REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	33
5.2 – PESQUISA QUALITATIVA E PESQUISA EM PSICOLOGIA ANALÍTICA	33
5.2.A – PARTICIPANTES	35
5.2.B – INSTRUMENTO	35
5.2.C – PROCEDIMENTO	36
5.2.D – ANÁLISE DOS RESULTADOS	36
5.2.E – CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	37
6 – RESULTADOS - ENTREVISTAS	39
Categoria 1 – INÍCIO DA PSICOTERAPIA	39
Categoria 2 – RESISTÊNCIA AO PROCESSO	40
Categoria 3 – MOTIVAÇÕES PARA A MEDITAÇÃO	41
Categoria 4 – EXPERIÊNCIAS NA MEDITAÇÃO	42
Categoria 5 – CONTEÚDOS SIMBÓLICOS MOBILIZADORES	42
Categoria 6 – DIFERENÇAS NAS PRÁTICAS	43
Categoria 7 – SEMELHANÇAS ENTRE AS PRÁTICAS	44
7 – ANALISE E DISCUSSÃO	46
8 – CONSIDERAÇÕES FINAIS	52
9 - REFERÊNCIAS	54
10 - ANEXOS	56
Entrevista - Betty, 26 anos	56
Entrevista - Flávia, 31 anos	68
Entrevista - Túlio, 23 anos	78
TCLE – Termo de Compromisso Livre e Esclarecido	86

1 - INTRODUÇÃO

1.1 – PROJETO, MOTIVAÇÃO E ORIGENS

O presente trabalho tem como uma primeira motivação o estudo da meditação e as implicações desta prática para o ser humano e o seu processo de desenvolvimento psíquico junto à psicoterapia. As origens deste projeto estão no desenvolvimento da minha experiência vivencial, tanto no campo da meditação quanto no processo psicoterapêutico. A ideia inicial seria a de explorar como uma técnica de focalização da atenção (Shapiro, 1981 *apud* Menezes & Dell’Aglia, 2009) poderia ajudar o aparecimento dos *insights* curativos (Naranjo, 2005) e de que maneira as sensações, sentimentos, pensamentos e intuições advindos da prática meditativa poderiam ser elaboradas na psicoterapia. Em contrapartida, explorar de que maneira as elaborações simbólicas trabalhadas na psicoterapia poderiam se refletir em questões que seriam vivenciadas antes, durante e após a experiência da meditação por meio de relatos dos praticantes desta técnica.

É sabido que a prática e o ensinamento das técnicas de meditação tem conquistado crescente notoriedade no Ocidente, principalmente no âmbito das chamadas “terapias alternativas” - que não fazem parte do arsenal de práticas do modelo ocidental da medicina - mas que vem sendo reconhecidas como integrantes de um conjunto de práticas que podem auxiliar o indivíduo terapêuticamente no sentido de uma melhora da qualidade de vida de seus usuários nos seus mais variados aspectos (JAMES, 1963 *apud* MÁXIMO FILHO, 2006, p. 13).

Devido à observação destas eventuais melhorias dos praticantes de meditação ao longo das décadas e à disseminação deste conhecimento vindo do oriente, evidenciou-se também um grande volume de pesquisas na área da saúde (principalmente no campo da neurofisiologia) para que se avaliasse de que maneira essa prática poderia estar influenciando o organismo humano sob a perspectiva da ciência ocidental (GOLEMAN, 1997, p. 132).

Atualmente, a meditação não é uma prática validada para uso clínico por parte do psicólogo e é principalmente pesquisada pela medicina em seus efeitos neurofisiológicos. A grande maioria dos artigos científicos sobre o tema se encontra sob as bases das alterações nas dinâmicas cerebrais, pressão sanguínea entre outros indicadores corporais.

Contudo há também uma recente investida da psicologia para que se estude o sentido terapêutico da possibilidade de uma introdução da meditação num contexto clínico onde dificuldades emocionais possam ser elaboradas com a mesma. (MÁXIMO FILHO, 2006 p.13).

1.2 – OBJETIVO E RELEVÂNCIA

Objetivo geral: Compreender de que forma as relações entre as práticas de meditação e psicoterapia poderiam favorecer o autoconhecimento. O objetivo deste estudo consiste em compreender, por meio de relatos de experiências vivenciais, de que maneira os sujeitos experimentam a relação entre as suas próprias práticas de meditação e psicoterapia. Verificar, portanto, se é possível estabelecer uma dimensão relacional entre as mesmas como um processo que sustente e aprofunde o contato do analisando com suas questões e dificuldades emocionais mais ou menos conscientes.

Objetivos específicos:

- 1) Observar e compreender o efeito da psicoterapia para o autoconhecimento.
- 2) Observar e compreender o efeito da meditação para o autoconhecimento.
- 3) Observar e compreender como as articulações complementares e simultâneas das duas experiências podem contribuir e complementar-se para o autoconhecimento.

A relevância deste trabalho está na aproximação de duas áreas do conhecimento que, embora prática e epistemologicamente distantes uma da outra, acredito coexistirem para que possam servir – estando mais ou menos aproximadas de um *setting* terapêutico – a uma meta em que ambas as práticas possam se propor a atingir de forma complementar: o autoconhecimento.

2 – PSICOLOGIA ANALÍTICA

2.1 – CONSCIÊNCIA E INCONSCIENTE, EGO E SELF; PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO

Falar de autoconhecimento é deparar-se com uma das questões mais antigas de que a humanidade tem notícia. Em nossa época de pós-modernidade, as ciências, teologias e nossas próprias disposições internas batalham diária, individual e coletivamente na disputa por um monopólio de certezas ou ilusões. Estas, por sua vez, podem não ser de fato perguntas a serem respondidas, nem categóricas nem institucionalmente por alguém/algo, nem como uma meta a ser alcançada para algum objetivo estanque, mas sim como um processo a ser vivido, tão pertinente quanto intimamente possível.

Penna (2013) afirma que conhecimento em psicologia analítica equivale à consciência, e que, portanto, são inseparáveis. O conhecimento é fruto de um processo dinâmico que se estende por toda existência do ser humano e acompanha toda a história da humanidade, individual e coletiva. Citando Jung, a autora coloca que o conhecimento humano é limitado pelas possibilidades da consciência de acessar os conteúdos do inconsciente e assimilar as experiências vividas no mundo externo (PENNA, 2013, p.158).

Sendo assim, em relação às possibilidades, aos limites, à origem e à finalidade do conhecimento, Penna (2013) afirma que:

O impulso arquetípico que está na base da busca pelo conhecimento é incentivado também pelas circunstâncias ambientais, e ambos movem a humanidade para suas realizações. A tendência natural para o conhecimento no ser humano está estreitamente relacionada à busca de sentido na vida. Para Jung, a neurose deve ser compreendida como uma expressão do sofrimento da psique quando esta não consegue “descobrir seu sentido” (vol.11). Nesses termos, a concepção de conhecimento, no paradigma junguiano, refere-se a um conhecimento significativo que tem por finalidade a compreensão do sentido da vida. (PENNA, 2013, p. 158).

Poderíamos, portanto, a este ponto, nos perguntar o que é o impulso “arquetípico” que move o ser humano? Existe um contexto propício para o qual a consciência possa se desenvolver e se colocar à sua maneira, para “descobrir o sentido da vida”? Penna (2013)

aponta que sim, e explica que este contexto é proveniente de fatores que condicionam a tal maneira específica da consciência de colocar-se:

A consciência do eu parece depender de dois fatores: em primeiro lugar, das condições da consciência coletiva, isto é, social; em segundo lugar, depende dos arquétipos do inconsciente coletivo (PENNA, 2013, p. 159).

Neste sentido, falarmos de consciência - e especificamente, “consciência do eu” - é falarmos de uma consciência-de-algo que só pode perceber e apreender qualquer significado estando de acordo com o campo potencial de ampliação que a própria possui. Sendo assim, este campo depende das próprias possibilidades e limitações de abrangência, que estão condicionadas tanto a traços histórico-individuais (do inconsciente pessoal) quanto a histórico-coletivos (do inconsciente coletivo).

Os conteúdos do inconsciente coletivo são os arquétipos, que podem ser definidos como potencialidades inatas a serem realizadas. Os conteúdos do inconsciente pessoal são os complexos inconscientes – constelações energéticas de material reprimido e/ou esquecido pela consciência (PENNA, 2013, p. 150).

Anteriormente citada, a autora (2013) diz que para Jung, o conhecimento “é um impulso arquetípico que se atualiza na consciência do ego” (p.158). O conceito de ego agora aparece a como um conceito-chave, um ponto importante para verificarmos o que podemos entender como um impulso arquetípico.

Referindo-nos agora às potencialidades, se o conhecimento humano é “*limitado pelas possibilidades da consciência de acessar os conteúdos do inconsciente e assimilar as experiências vividas no mundo externo*” (Penna, 2013), o conceito de arquétipo também exerce um papel importante, revelando um sentido de abrangência maior na totalidade deste processo - que envolve o desenvolvimento do ego - sendo este último um processo de importância secundária dentro da totalidade da psique, em relação ao primeiro, o “impulso arquetípico” (Penna, 2013 p. 160).

Há, portanto, uma importância relativa do ego em relação à sua autonomia frente ao sistema total da psique e seus arquétipos. Observa-se neste meio de caminho conceitual – entre o inconsciente coletivo, o “impulso arquetípico” e a sua atualização na consciência do ego – um meio de ligação, que se dá por meio dos complexos:

A conexão entre a psique coletiva e a psique pessoal se dá no complexo. O complexo é composto de um núcleo central de caráter arquetípico e uma “concha” ou corpo, formado pelas constelações energéticas relativas ao tema do núcleo (PENNA, 2013, p. 159).

Para Jung (2011), constelação diz respeito ao fato de que *a situação exterior desencadeia um processo psíquico que consiste na aglutinação e atualização de determinados conteúdos*. Já segundo Penna (1998), em relação a este corpo formado pelas constelações energéticas— que seriam as associações pessoais entre determinados conteúdos psíquicos —, também “Jung define o ego enquanto um complexo”. O que significa dizer isso, em relação aos complexos, além do que foi citado anteriormente?

A definição para a autora contempla algumas definições principais:

É parte intrínseca da estrutura psíquica, está implantado no sistema psíquico arquetipicamente. [...]. Entrelaçado com as possibilidades arquetípicas do inconsciente coletivo e as vivências pessoais oriundas do ambiente externo, o ego forma-se. [...] tem a sua posição relativizada no todo, sua importância é democratizada [...] o ego é o único complexo consciente. (PENNA, 2013, p. 159).

Dadas as definições dos complexos, que são o meio de ligação entre a psique coletiva e a individual, retornamos à questão da “consciência do eu” (ou complexo do ego), que também se desenvolve enquanto um complexo. Podemos dizer que o mesmo se constrói originalmente enquanto uma consciência “de algo” e se há um “algo” a ser conhecido, há também um “alguém” que age sob um “algo” a ser conhecido, e é, assim, por essa ação transformado e transformante – ampliando assim o campo inicial da consciência conhecedora.

Segundo Penna, (2013) “ao falarmos de ego estamos, simultaneamente, falando de consciência posto que o ego é o centro da consciência e nada que faça parte da consciência deixa de fazer ligação com o complexo do ego” (Penna, 1998, p.3). A este ponto, poderíamos nos perguntar: uma vez que o ego é o centro da consciência, o que faz com que a consciência se amplie, e assim, amplie também a consciência do eu (ego)?

Poderíamos explorar a questão da seguinte maneira: já vimos que os complexos são o meio de conexão entre a psique coletiva e a psique individual. Também vimos que a

autonomia do ego é democratizada em relação a outros complexos conforme a constelação de seus conteúdos próprios e de acordo com o seu potencial arquetípico, este inconsciente.

Contudo, se o centro da psique consciente é o ego, o que rege e qual é a direção da ampliação da psique individual frente ao inconsciente e a psique coletiva, e de que maneira estão os arquétipos determinando esse processo? Se os complexos possuem base arquetípica, qual é o princípio e a base de organização dos próprios arquétipos para que estes constelem e desenvolvam os complexos (incluindo o próprio ego) em uma determinada maneira específica, e não outra?

Jaffé (1989) considera o si mesmo [*Self*] como o arquétipo que representa a totalidade psíquica e, simultaneamente, o núcleo mais profundo da personalidade. O si-mesmo é a melhor definição alcançada por Jung para sua visão de ser humano, mundo e psique em termos de totalidade/unidade original e totalidade/diversidade dinâmica. “O si-mesmo, *per definitionem* (representação dos processos psíquicos conscientes e inconscientes), ultrapassa o alcance do conhecimento” (Jung. vol.14/1; 59 *apud* PENNA, 2013, p.153)

Para Penna (2013), o processo de individuação, de “tornar-se o que se é”, compreende a integração dos opostos do inconsciente e da consciência em uma totalidade. Dessa maneira, resulta sempre em uma ampliação da consciência inicial, assim como uma ampliação da sua contrapartida enquanto possibilidade do inconsciente e, conseqüentemente, também a possibilidade da ampliação do alcance do conhecimento, em constante renovação.

Se o ego é o centro da consciência, o sentido da totalidade para o “humano arquetípico” vai de encontro àquilo que é o centro organizador de todos os demais arquétipos do inconsciente coletivo, o *Self* (*si-mesmo*). Estabelece-se, portanto, uma relação dialética entre os respectivos centros da consciência e do inconsciente, o chamado eixo Ego-Self, onde o *Self* é como uma “*pré-figuração inconsciente do ego*”, *contendo as potencialidades que serão realizadas pelo ego após a ativação de núcleos arquetípicos na vida existencial* (Jung *apud* Penna, 2013, p. 160).

Fazendo esta movimentação entre os conceitos desde um nível mais superficial da psique (a consciência do ego) até um mais profundo (os arquétipos do inconsciente

coletivo), podemos pontuar o ego, ou a “consciência do eu” como também caracterizado enquanto um complexo que, por sua vez, é regido por um arquétipo. Concluímos, assim, a explicação da ligação (possível e necessária, como veremos) entre a psique inconsciente (coletiva) e a consciência (individual).

Para que o indivíduo se conheça e, portanto, desenvolva seu ego e a “consciência do eu”, é importante que tenha se desenvolvido a partir de parâmetros coletivos que lhe permitam viver e experimentar a sua própria condição singular frente a algo que pode chamar de “eu” e/ou o “outro” e assim diferenciar-se de um padrão regido por um aspecto coletivo, de potencial, dos arquétipos. Na mesma medida em que se diferencia, também reconhece (ao diferenciar-se) que existe a sua porção singular naquela coletividade (e vice-versa) que se revela a si mesmo. Quando faz o reconhecimento, encontra-se como pertencente a uma coletividade, e assim reconhece-se enquanto indivíduo inserido em uma comunidade, com afinidades e diferenças em relação a ela.

A individuação é o tornar-se um consigo mesmo, e ao mesmo tempo com a humanidade toda, em que também nos incluímos. (JUNG, 1991, p.227)

Jung (1991) em sua obra Tipos Psicológicos conceitua o termo individuação como sendo a diferenciação do indivíduo frente à psicologia coletiva. Quando diz isso, faz a ressalva de que este movimento não é necessariamente contra uma norma estabelecida da coletividade em que se encontra inserido, apenas se dá de outro modo alternativo ao estabelecido, e este é único e singular, de diferenciação. Não resulta em isolamento, mas sim em um relacionamento coletivo mais intenso e abrangente (Jung, 1991 p.427).

Esses fatores (consciência e inconsciente coletivo) constituem os limites deste subsistema (ego - consciência) e são eles (fatores) que desafiam e/ou são desafiados pelo subsistema a ir além de seus próprios limites. O processo pelo qual essa dinâmica se traduz em aquisição do conhecimento e ampliação da consciência. (PENNA, 2014, p.80)

Segundo Penna (2013) a consciência egóica constitui o limite da capacidade do conhecimento, assim como também a possibilidade. A consciência dispõe de “ferramentas” para que, no “entrelaçamento arquétipo-corpo-mundo, estabeleça maneiras de poder ampliar a sua perspectiva rumo à uma totalidade. Esta sua perspectiva egóica, sempre terá como ponto de partida associações próximas ao complexo do ego, uma vez que “nada que

faça parte da consciência deixa de fazer ligação com o complexo do ego” (PENNA, 1998, p.3).

Dentre essas ferramentas conceituais, a Ectopsique é o termo utilizado para caracterizarmos aquilo que o ego estabelece a como dinâmica de relações com o mundo externo. “O pensamento, o sentimento, a percepção e a intuição, são as funções de contato da consciência e do ego com o ambiente imediato” (PENNA, 1998, p.6). Contudo, uma vez que – “os fatos em si, podem ser bastante diferentes da imagem que nossa consciência forma deles” (PENNA, 1998, p.6) – Penna define a Endopsique enquanto “sistema de relação entre os conteúdos da consciência e os processos desenrolados no inconsciente.

Em suma, podemos dizer que a formação do ego – ou da consciência de si – tem a característica de ser uma potencialidade regida por um princípio de totalidade que é o arquétipo do *Self*. Se a integração dos opostos resulta na ampliação da consciência frente ao inconsciente – por meio da constelação dos complexos (que tem núcleo arquetípico regido pelo *Self*) e da ecto/endopsique (que se relacionam com o mundo externo e também com o próprio entendimento das percepções dele) – o que isso significa em termos práticos e concretos? Como isso se traduz em nosso cotidiano e na nossa cultura?

Eloisa Penna nos aproxima dessa questão ao colocar:

Assim como o arquétipo em si jamais pode ser acessado pela consciência, os fatos em si também não o são. O sistema ego-consciência capta as manifestações arquetípicas e os dados da realidade na forma de símbolos, configurados de acordo com a subjetividade e particularidade do próprio ego (PENNA, 1998, p.6).

É aí que – juntamente com o processo de individuação – entramos em um dos conceitos mais importantes neste trabalho para entendermos a questão da integração dos opostos da consciência e do inconsciente, que é o conceito de símbolo, e também o de *função transcendente*.

2.2 – SÍMBOLOS E A FUNÇÃO TRANSCENDENTE

O conceito de símbolo é de suma importância para compreendermos as maneiras de funcionamento do inconsciente e das tentativas de apreensão de significado do mesmo pela consciência. Penna (2013) afirma que quando Jung define que “*o inconsciente não se identifica simplesmente com o desconhecido; é antes o psíquico desconhecido*” (p.151), delimita assim um campo epistemológico do pensamento em ciência. Postula não somente o caráter psicológico do desconhecido, mas também sua natureza. Embora Jung teorize sobre as determinações do inconsciente na consciência (seja individual ou coletiva), também pontua que “*não se pode ir além desse ponto*”, no sentido de que, por suas palavras: “*qualifico os processos inconscientes de ‘hipotéticos’ porque o inconsciente, por definição, não é acessível à observação direta*” (JUNG apud PENNA, p.149).

A respeito daquilo de que temos conhecimento de forma geral e aquilo que está fora de nosso alcance apenas enquanto hipótese, Penna define:

A distinção que Jung fez do arquétipo em si e da manifestação arquetípica é fundamental para que haja possibilidade de distinção e conexão entre o constructo teórico limite (arquétipo), que está fora da experiência observável e dos limites do conhecimento (consciência) e, portanto, passíveis de conhecimento. O símbolo é a forma como o arquétipo se manifesta (PENNA, 2013, p.170).

Quando Penna a distinção e a conexão entre o arquétipo e a consciência, faz ao mesmo tempo a ponte e a separação entre o desconhecido e o passível de conhecimento. Teoricamente, retomemos aqui o conceito do eixo Ego-Self. Trilhamos o caminho conceitual desde os arquétipos do inconsciente coletivo sendo organizados pelo princípio de totalidade do *Self (si mesmo)*, passando pelo complexo do Ego e pela constelação de outros complexos que – para cada contexto mais ou menos individual ou coletivo – configurarão a sua própria forma de manifestação do seu núcleo arquetípico.

Estas manifestações arquetípicas, por sua vez, terão como determinante a própria “*subjetividade e particularidade do ego*”, e serão por estas “traduzidos” naquilo em que resulta em uma imagem arquetípica individual e personalizada, que é o símbolo. A este ponto, já temos uma noção mais prática de como um arquétipo pode se manifestar

enquanto uma imagem em nossa experiência psíquica, que é de maneira mais presente, e concreta.

Quando o arquétipo aparece no aqui e agora do espaço e do tempo, podendo ser, de algum modo, percebido pelo consciente, falamos então de símbolo. Dessa forma, cada símbolo é também um arquétipo, mas isso não quer dizer que um arquétipo é idêntico à um símbolo. (JUNG *apud* PENNA, 2013, p. 171).

O símbolo é, como mencionado anteriormente, o ponto de ligação entre aquilo que se caracteriza enquanto desconhecido, abstrato, arquetípico e impassível de observação direta e; por outro lado – já no extremo oposto – aquilo que se caracteriza enquanto conhecido, concreto, imagético e passível de observação objetiva. A ressalva de Penna ao dizer que um símbolo é também um arquétipo, mas um arquétipo não é um símbolo, diz respeito a esse processo indispensável de ligação do ego com o potencial arquetípico.

Para que o símbolo se caracterize enquanto símbolo, aparecendo no “aqui e agora”, é necessário que tenha havido a constelação de um conteúdo arquetípico pelo complexo do ego. Caso não haja essa ligação, o arquétipo é, por definição, impassível de observação direta, portanto inacessível a consciência e ao complexo do ego, não podendo ser “traduzido” em símbolo. Com relação à ponte, e à possibilidade de acesso gradual dos conteúdos desconhecidos e inconscientes pela consciência, para então uma possibilidade do seu conhecimento, Jung metaforiza:

O sintoma visível e observável é como que o broto que surge na superfície da terra, mas a planta mesma se assemelha a um extenso rizoma subterrâneo (...) se conseguimos penetrar no rizoma, teremos alcançado, literalmente a raiz da enfermidade (JUNG *apud* PENNA, 2013, p.164).

Já de maneira “simbólica” Jung refere-se ao conceito de sintoma de forma imagética, como algo que “brota” de um subterrâneo, fazendo assim uma alusão a camadas, níveis de profundidade da psique e também ao seu sistema, como um todo. O “broto” poderia fazer uma analogia àquilo que se mostra acima da superfície da terra e é, portanto, passível de observação, como o ego é, ao campo da consciência. Por outro lado, a estrutura de sustentação do “broto” (e da consciência) está embasada no “extenso rizoma subterrâneo”,

cuja observação não é direta. Dessa maneira, infere-se uma determinação de influência do inconsciente cuja compreensão é verificável apenas enquanto uma manifestação simbólica.

Considerando as polaridades em oposição, como tese e antítese, o símbolo representa a síntese alcançada pela totalidade. Essa síntese contém aspectos conscientes e inconscientes. Os elementos inconscientes presentes no símbolo constituem aquilo que a consciência necessita, nesse momento, para alcançar um nível de integração mais complexo e mais adequado para a situação geral em que se encontra. A necessidade de adequação diz respeito tanto ao ambiente interno (inconsciente) quanto ao ambiente externo (vida existencial, relacional) (PENNA, 2013 p.168).

Neste momento, seria interessante fazermos uma consideração à própria conceituação simbólica que Jung faz a respeito da estrutura da psique. A utilização de símbolos como “broto”, “rizoma”, “planta” e “terra” já poderiam por si só denotar uma indicação de como a *“subjetividade e particularidade do Ego”* podem caracterizar uma produção de uma manifestação simbólica, congregando aspectos do inconsciente e da consciência de forma a produzir um conceito, um símbolo, assim resultando numa ampliação da consciência inicial.

Os símbolos utilizados parecem não só trazerem elementos do mundo externo, da natureza observável, como também implicam em um significado abstrato, não-concreto que diz respeito à um funcionamento da própria origem da psique, que cria este conceito e o simboliza em palavras que possam trazer a possibilidade do desconhecido à tona por meio destes mesmo símbolos. Segundo Penna (2013), a palavra símbolo vem do grego *symballein*, que significa “lançado junto”, “posto junto”. Etimologicamente, pela raiz da palavra, já é possível desprendermos um significado de síntese, de união, de ligação entre algo qualquer e qualquer outro algo. Neste caso, falamos da síntese entre conteúdos conscientes e inconscientes.

Segundo Penna (2013) a esta função do símbolo que é unificadora de opostos, que sintetiza e ultrapassa a unilateralidade da consciência, que dá a oportunidade de transformação da personalidade estática, que transcende os seus limites de apreensão de significado, que amplia e permeabiliza os horizontes da zona de intersecção de troca de energia psíquica consciente e inconsciente; e que estabelece assim os novos patamares

de uma nova compreensão rumo a uma totalidade, Jung a denomina de *função transcendente*.

Concluindo o conceito de símbolo, portanto, é possível dizer que a consciência registra em seu campo (e, portanto, conhece) somente aquilo que tem a ligação indispensável com o ego. Se este último ainda não possui condições necessárias de apreensão de um determinado conteúdo, este conteúdo será – não somente desconhecido ao ego – como também será incapaz de chegar à consciência.

Podemos imaginar um “onde”, o qual a consciência registra esse conhecimento. Se o registra, não é desse “onde” que a mesma parte e, para se balizar rumo ao desconhecido, então apreender algo conforme a suas possibilidades e limitações, por meio dos símbolos? Não por acaso, a “dimensão simbólica” do ser humano é apontada por Penna (2013) como um eixo central do paradigma junguiano:

A dimensão simbólica, na psicologia analítica é a própria realidade psíquica, pois tudo aquilo que tocamos ou com que entramos em contato transforma-se imediatamente em conteúdo psíquico, de modo que somos isolados por um mundo de imagens psíquicas. (JUNG *apud* PENNA, 2013, p. 153).

Somos dotados e dispomos de uma dimensão simbólica para compreender conceitos sobre aquilo que desconhecemos, para que assim possamos apreender vivencialmente, “na carne”, uma ideia que a princípio nos parece inconcebível. Quando lançamos mão da nossa dimensão inerentemente simbólica, que é uma condição humana, partimos de elementos conhecidos para sondar aquilo que ainda temos pouca condição de significar, e ainda usamos de nossos recursos ecto e endo psíquicos para tatear, experimentar e principalmente viver aquilo que nos “magnetiza” (seja do mundo externo ou interno) em sua direção, mas que ainda não tem uma forma definida.

Entre aquilo que não tem forma – e que é, portanto, totalmente desconhecido – e aquilo que começa a se formar enquanto imagem da e na psique (origem e finalidade, respectivamente), talhamos as nossas próprias características mais ou menos coletivas e individuais para o significado em construção. Esta, por sua vez, tem muito a dizer sobre nós mesmos, pois parte de nós enquanto inseridos em nosso contexto “*eco-bio-psíquico-social, resultante de um potencial arquetípico que se atualiza num corpo biológico e num contexto histórico e social*” (PENNA, 2013, p. 142).

Aquele que conhece algo, conhece de tal maneira que se projeta o inconsciente sobre o objeto a ser conhecido. Assim se estabelece um vínculo em que a noção de objeto projetada vai pouco a pouco sendo colocada à prova da consciência de maneira em que ela vai experimentando um novo objeto a cada nova apreensão simbólica constelada entre o potencial arquetípico e à cada nova transcendência das condições de apreensão do ego. A cada momento, renova-se dessa maneira a relação (didaticamente separada e teorizada) entre sujeito e objeto. Esta maneira de experimentar está relacionada diretamente às condições com suas possibilidades e limites em que a consciência provém de realizar tal apreensão.

Por outro lado, conceitua-se que o inconsciente é o agente regulador que possibilitará ou não essa renovação, visto que uma vez em que o inconsciente age de modo compensatório à atitude consciente (Penna 2013); é nele que surge a contrapartida psicológica que pode possibilitar a transformação da psique unilateralizada rumo a uma totalidade, permeabilizando o campo da consciência e do inconsciente para uma integração dos mesmos. Voltando ao campo consciente, a possibilidade de integração desses pólos também depende, portanto, de sua atitude para que isso possa ocorrer de maneira autônoma.

Embora possa parecer que a mera formação do símbolo já resulte em transformação, o que se observa é que o símbolo é condição necessária, mas não suficiente para a transformação ocorrer. Nem sempre a consciência é capaz de levar a cabo a transformação anunciada ou mesmo exigida pela psique na formulação simbólica. A dinâmica do símbolo e sua função transformadora atuam tanto na esfera individual quando na esfera coletiva (cultural) da humanidade. (PENNA, 2013, p. 153).

Entre aquilo que o inconsciente e a consciência estabelecem como limite para a apreensão de um significado, e o que a consciência permite enquanto possibilidade de apreensão com as suas características e limitações próprias (não idênticas ao inconsciente), o campo entre o desconhecido e o conhecido passa, pelo símbolo, a ser desenvolvido de outra forma. O símbolo possibilitará, assim, um novo campo do entendimento de si mesmo e também do objeto a ser conhecido, seja ele qual for. Dessa maneira, a dicotomia sujeito-objeto passa a apresentar uma nova fase onde, passadas as projeções iniciais de primeiro momento e com a ação da consciência lançada ao objeto em

questão – dialeticamente e a cada segundo momento – surgirão então as constelações dos complexos inconscientes que possibilitarão, por meio do símbolo e a sua função transcendente, uma integração destes conteúdos inconscientes pela consciência. É neste movimento mútuo e intercambial de integração dos opostos de maneira compensatória (Penna, 2013), que podemos concluir o processo de desenvolvimento do conhecimento, autoconhecimento e, principalmente, da consciência.

Segundo Stein (2006):

A consciência é, muito simplesmente, o estado de conhecimento e entendimento de eventos externos e internos. É o estar desperto e atento, observando e registrando no mundo em torno e dentro de cada um de nós. (STEIN, 2006, p. 24).

Poderíamos considerar a este ponto que, segundo Penna (2013), a própria manifestação de um símbolo já denota a síntese para poder alcançar um nível de integração da personalidade mais completo, passando de uma atitude unilateral e inadequada para uma mais abrangente e transformadora. Contudo, veremos adiante que apenas o símbolo pode não suficiente para levar “a cabo” uma transformação efetivamente profunda.

Retomando a questão de que “*a dinâmica do símbolo e sua função transformadora atuam tanto na esfera individual quanto na esfera coletiva (cultural) da humanidade*”, isto nos leva a refletir sobre a implicação de estarmos inseridos individualmente dentro de uma coletividade. Assim como, segundo Penna (2013), os opostos da consciência e do inconsciente se unilateralizam e se integram conforme seus limites e possibilidades, as esferas individuais e coletivas, também seguem o mesmo padrão arquetípico, sendo assim constituintes da experiência humana.

Fazendo um paralelo entre o desenvolvimento do conhecimento individual e coletivo, para Penna (2013), citando Ernst Cassirer, as manifestações humanas (e suas formas de conhecimento), por terem raízes arquetípicas, podem ser traçadas desde um microcosmo individual até a um macrocosmo coletivo:

Do ponto de vista individual, o conhecimento do ser humano se dá através de suas manifestações subjetivas – sonhos, fantasias, sintomas ou comportamentos [...]. Do ponto de vista coletivo, o conhecimento resulta das observações e compreensão das manifestações humanas coletivas

(culturais) tais como mitologia, folclore, arte, ciência, eventos históricos e sociais (PENNA, 2013, p.164).

Dada a afirmação de que conhecimento e autoconhecimento são indissociáveis, assim como a apresentação do funcionamento dos polos da consciência e do inconsciente e de sua comunicação via dimensão simbólica, passaremos agora entender melhor como o processo do desenvolvimento da consciência coletiva e individual foi corroborada – também por meios de símbolos – pela sistematização da escrita e o desenvolvimento histórico da técnica da meditação, além das suas aplicações nas mais diversas atividades na cultura humana.

3 - MEDITAÇÃO

3.1 – OS PRECEDENTES DA MEDITAÇÃO

Segundo Denise Assis (2013), a meditação pode ser encarada como uma técnica milenar cuja origem precede a civilização e a própria escrita. Fazendo um paralelo histórico-material com o desenvolvimento das técnicas agrícolas, a passagem da cultura de subsistência a um modo mais sofisticado e independente de produção e obtenção de recursos vindos da natureza - possibilitando às sociedades um acúmulo de excedentes - permitiu a mudança de um modo de vida estritamente sobrevivencialista a um modo alternativo de relação menos ansioso, de “luta-fuga” com a natureza.

À medida que as tribos "primitivas" conseguiam se proteger de ameaças externas e se tornaram mais independentes do meio natural (acalentados por uma fogueira em uma caverna, por exemplo), desenvolveram uma forma diferente de consciência, permitindo que a consciência usual, dominada pelos sentidos sensoriais, relaxasse. Assim contemplando o fogo, criava-se um objeto de direcionamento do foco da atenção que de forma mais ou menos voluntária, permitiu aos mesmos o chamado “êxtase”, ou a posição da mente fora da sua prontidão comum de luta-fuga. (JOHNSON, 1982, p. 16).

O autor Willard Johnson afirma que enquanto prática de controle da atenção, a descoberta do fogo no percurso do processo civilizatório humano estabeleceu os primórdios daquilo que seria posteriormente entendido como meditação. A proteção contra ameaças externas proporcionada pelo fogo – assim como os consequentes longos períodos de contemplação das chamas – podem ter proporcionado aos homens os primeiros estados extáticos, que inibiam a percepção de demais estímulos e proporcionaram estados mais calmos e alternativos ao padrão luta-fuga usual. (JOHNSON, 1982, p. 16).

Na questão do desenvolvimento das culturas, o abandono da organização outrora nômade para o estabelecimento dos povos em aldeias e pequenos grupos urbanos proporcionou – assim como a socialização e desenvolvimento da linguagem incipiente como alternativa ao padrão ultrapassado de luta-fuga – a divisão do trabalho em funções cada vez mais específicas. A escrita foi incluída em um determinado momento da História destes grupos e direcionava-se às práticas culturais da sociedade. A tradição da escrita

sistemizada da meditação é, portanto, posterior ao conhecimento que fora outrora transmitido exclusivamente de forma oral dentre as tribos. (JOHNSON, 1982, p.57)

Segundo Johnson (1982), não há um “autor” nem um “povo” que possa ser considerado como inventor da meditação. O autor coloca que no Oriente, as primeiras alusões à aquilo que podemos chamar de estados extáticos, localiza-se em um dos textos mais antigos do Norte da Índia, o Rig-Veda (composto em 1500-100 a.C). Entretanto, de uma forma sistemizada e técnica a respeito de uma prática meditativa, encontram-se textos da literatura taoísta escritos por Chuang-Tzu e Lao Tzu em 300 a.C. Já no Ocidente, Sócrates aparece também como um dos pioneiros de uma prática registrada enquanto “extática”, sendo inclusive citado no livro *O Banquete* de Platão num incidente onde o encontraram “*envolvido por completo em recolhimento extático*”. De qualquer maneira, Johnson aponta que se comparados os extáticos do Oriente com o Ocidente, vemos neste último uma “*cultivação do êxtase muito menos sistemática e um ensino das técnicas do êxtase muito restritivo* (p. 57).

O que pode-se dizer, em suma, é que sua pesquisa a respeito da história da meditação verifica que as práticas de obtenção do êxtase – colocando assim a meditação dentro de uma definição mais ampla – tem um alto repertório de maneiras de obtenção do mesmo, e que isto tem relação direta com o contexto cultural de onde aquela determinada forma surge.

Sobre os estados extáticos, é importante aqui estabelecermos que significado iremos atribuir à palavra êxtase, pois iremos nos referir ao fenômeno enquanto algo que se busca, objetivo em si mesmo, ou como consequência de uma prática meditativa, mais ampla. Johnson (1982) estabelece o êxtase como “*afastamento da condição original ou ordinária da pessoa e por isso, mudança abrupta da mente ou do estado de espírito*” (p.13).

O êxtase, enquanto forma de consciência não-usual, pode ser obtido de diversas maneiras, desde localizado no âmbito de atividades rotineiras para uma adaptação e sobrevivência da espécie, passando pelo uso de substâncias psicotrópicas, mais ou menos aproximadas de um contexto ritualístico, ou até a disciplina da mente utilizando um objeto de foco para o direcionamento da atenção. Dado que a experiência da consciência se dá de forma individual e que pode ser conferida por meio do próprio discurso - e que este está relacionado às condições nas quais o sujeito se encontra e de que dispõe para perceber a

si mesmo - podemos concluir que a experiência do êxtase é tão singular quanto as condições que podem propiciar a expressão desta qualidade de consciência. É, portanto, válido ressaltar também que algumas condições ambientais proporcionaram o florescimento de uma disciplina para o controle da atenção, e que a prática da mesma retroage sobre quem a pratica, de maneira a dotá-lo de capacidades não-usuais, tanto a nível individual quanto a nível coletivo e social (JOHNSON, 1982, p. 39).

Com a possibilidade de se ausentar da forma usual de consciência dominada pelos sentidos, foi possível também se perceber que a obtenção do êxtase poderia proporcionar aos seus obtentores uma outra relação com o domínio de seu corpo e de suas capacidades cognitivas para que outras tarefas, em outra dimensão de complexidade, pudessem ser executadas em seu ambiente. A exemplo disso, se encontram numa investigação antropológica algumas práticas que se assemelham muito com a meditação, no sentido de uma autodisciplina mental para o controle da atenção e obtenção do êxtase. A necessidade da "capacidade de ausência" para não ser percebido por um animal durante uma caçada, ou a permanência estática e atenta durante horas a fio para se cravar um arpão num peixe em um buraco de gelo abaixo da superfície polar, ou até mesmo a necessidade de suportar a dor insuportável frente a um trauma ocorrido numa batalha para se tornar um guerreiro eficiente podem ter sido algumas situações que necessitaram e proporcionaram o chamado êxtase para que se utilizasse de um estado não-usual de consciência para a obtenção de uma disciplina que favorecesse tais atividades. (JOHNSON, 1982, p.36)

Percebe-se que a prática da meditação acompanhou os processos de desenvolvimento material das sociedades em seus diversos marcos evolutivos, e que pode ser encontrada sendo praticada nas mais diversas tradições, estando elas incluídas nas mais variadas manifestações humanas, desde a caça e a guerra até as tradições religiosas e/ou filosóficas nos mais variados contextos. Devido à vasta amplidão de objetivos a serem empregados na prática da meditação assim como as formas de praticá-la, é necessário que hoje se estabeleçam quais são os contextos em que a sua execução pode ser encontrada e/ou estudada.

Existem atualmente duas principais concepções acerca do estudo da meditação no meio científico:

A prática pode ser o reflexo de um contexto religioso-espiritual, através da qual são cultivados os ensinamentos transmitidos pelos preceitos filosóficos característicos da tradição e/ou a meditação pode ser uma atividade inserida no âmbito da saúde, na condição de técnica capaz de produzir determinados benefícios, promovendo maior saúde física e mental. Parece prudente inferir que uma não necessita excluir a outra, e tampouco uma necessariamente precisa da outra. (MENEZES & DELL'AGLIO, 2009, p. 285)

A partir destes desenvolvimentos históricos para a evidenciação do desenvolvimento, tanto em variedade quanto em profundidade de implicação da técnica em seu determinado contexto, faremos uma rápida aproximação às diferentes formas de meditação conhecidas até o momento.

3.2 – OS DIFERENTES TIPOS DE MEDITAÇÃO

Varela, Thompson & Rosch (2003, p.40) [citados por Marcello Danucalov Árias Dias & Roberto Serafim Simões no livro Neurofisiologia da Meditação (2006, p.220) como pesquisadores da meditação cujo trabalho se iniciou a partir de conferências com psicólogos, budistas, monges e demais cientistas] colocam a meditação da seguinte maneira: *“seu objetivo (da meditação) é levar a pessoa a tornar-se atenta, experimentar o que a mente está fazendo enquanto ela o faz, estar junto com a própria mente”*.

Ainda segundo Danucalov (2006) A meditação, pode também ser definida por outros cientistas, da seguinte maneira (mais específica):

A meditação é um procedimento que se utiliza de alguma técnica específica (claramente definida), envolvendo estado alterado de consciência com relaxamento muscular em algum ponto do processo e relaxamento da lógica; é um estado necessariamente auto-induzido, utilizando um artifício de autofocalização (cognominado de âncora) e valorizando a autopercepção sensorial. (CARDOSO & LEITE *apud* KOZASA, 2002)

Esta definição abarca as mais diversas modalidades da prática da meditação. É interessante notarmos a este ponto que Danucalov (2006) chama à atenção para o fato de que as diferentes técnicas da prática também conferem diferentes alterações eletroencefalográficas para cada tipo diferente de meditação, ativando padrões neuronais

para cada técnica empregada (p.222), segundo a sua própria tradição. Em sua pesquisa, o autor (2006) identifica seis tipos de meditação conhecidas, sendo que algumas escolas de meditação podem adotar mais de uma forma em uma única tradição de prática. Estão entre elas:

CONCENTRAÇÃO – É a forma mais comum encontrada. Geralmente se refere à fixação da atenção em um ponto fixo, sonoro ou concreto, como um ponto fixo em uma parede ou a recitação de palavras, como os *mantras*.

ESTADO ABERTO – O praticante torna-se um observador de seus pensamentos intrusos que o invadem. Simplesmente estando atento à eles, mas não se deixando levar por nenhum, num estado de espectador.

DESTEMOR – Busca-se trazer a si uma confiança destemida e inabalável, de forma que nada possa abalar à própria mente. O meditador se afirma internamente não ter aversão, na linha de: não tenho nada a ganhar, não tenho nada a perder.

COMPAIXÃO – Um sentimento de amor a todos os seres vivos é colocado como um sentimento à ser levado à mente, no sentido de que todos são bons e aspiram à felicidade.

DEVOÇÃO – Nesta forma, se dá um a entrega total e incondicional da mente à uma divindade ou mestre religioso representativo da determinada doutrina.

VISUALIZAÇÃO – O praticante medita de forma a construir em sua “tela da mente” uma imagem detalhadamente especificada. Esta é bem conhecida no meio budista, pela visualização de deidades ou de lugares considerados sagrados.

Para trazermos um exemplo de uma técnica bastante difundida no ocidente, a Meditação Transcendental é uma técnica de meditação desenvolvida e aperfeiçoada por Maharishi Mahesh Yogi, um *guru* indiano, famoso na década de 1950, cujo método tem como principal característica a pretensão da praticidade de sua técnica e a não-necessidade de um contexto específico para a manutenção da prática. Dessa forma, a meditação pode ser facilmente incorporada no cotidiano dos mais variados contextos em que o indivíduo possa estar localizado e que possa se propor a realizá-los sem muita dificuldade (MÁXIMO FILHO, 2006).

Em uma breve explicação, esta técnica consiste basicamente em manter-se sentado confortavelmente, de olhos fechados, por um período de 15 a 20 minutos, duas vezes ao dia, buscando repetir (pode ser mentalmente), uma palavra ou um som que possua algum significado pessoal. Ou seja, diferentes temas para meditação são dados a pessoas diferentes. (GOLEMAN *apud* ASSIS, 2013 p. 73)

A facilidade para a implementação da técnica e a sua conseqüente popularização (ajudada por personalidades que tiveram contato com MMY e a MT como os Beatles, Rolling Stones e o cineasta David Lynch) culminaram nas primeiras pesquisas em meditação na área da saúde realizadas no ocidente (MÁXIMO FILHO, 2006 p. 9).

3.3 – O INTERESSE DA COMUNIDADE CIENTÍFICA E OS EFEITOS NEUROFISIOLÓGICOS DA MEDITAÇÃO

Os primeiros estudos ocidentais acerca deste tipo de meditação foram conduzidos pelo Dr. Herbert Benson pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos na década de 70. Os dados colhidos pela pesquisa apontavam os benefícios da meditação no tratamento de seus pacientes. Alguns anos depois, juntamente com Dr. Keith Wallace (Universidade da Califórnia), publicaram um livro denominado *The Relaxation Response* (Resposta de Relaxamento), cujo conteúdo se apresentava por um compilado de respostas fisiológicas observadas frente à prática regular da MT (ASSIS, 2013).

Até então, a consideração dos fatores emocionais como influenciadores ou agravantes das doenças era considerada uma heresia no meio médico. Com as pesquisas, mostraram-se consideráveis melhoras pelo tratamento, incluindo, em muitos casos, a dispensa da necessidade de cirurgia. Dores crônicas, ansiedade e pressão arterial reduzida podem ser exemplificados como evidências das mudanças ocorridas durante o período de observação das pesquisas (ASSIS, 2013).

É válido ressaltar, portanto, que o crescente interesse pelos estudos na área da saúde (especialmente a medicina) pela meditação já evidencia por si só uma tentativa ocidental de apropriação e embasamento teórico-prático de uma técnica que de alguma

forma se reconhece enquanto pertencente a um grupo de práticas que podem favorecer uma melhor qualidade de vida e, portanto, a saúde como um todo (MÁXIMO FILHO, 2006).

A prática de uma técnica mental parece, portanto, induzir o sujeito a um estado de relaxamento onde vivencia uma série de efeitos e alterações psicológicas. É possível, portanto, estabelecer uma correlação significativa entre mudanças quantitativas neurofisiológicas observadas pela prática regular de meditação além de uma alteração qualitativa no estado psicológico destes sujeitos.

4 – PSICOTERAPIA & MEDITAÇÃO

Os paralelos teóricos entre a Psicologia Analítica, a meditação e a psicoterapia podem ser evidenciados de forma implícita a partir de conceituações das diferentes práticas. Se tomarmos o ponto de vista de uma análise de conceituações acerca da psicoterapia com base na teoria junguiana, temos:

Na psicologia analítica busca-se mais que o alívio sintomático. Procura-se a conexão do sintoma com o mundo emocional, com as relações pessoais e até o seu mundo prospectivo. Pergunta-se qual é a novidade que ele pode trazer. O sintoma, assim, é encarado como uma manifestação simbólica, algo que envolve a totalidade do ser e não apenas um órgão (BLOISE, 2000, p.261).

Como vimos anteriormente no capítulo sobre símbolos, a metaforização adotada por Jung para explicar o funcionamento da psique em seus extratos relaciona-se com a citação anterior, a respeito do sintoma. A conscientização de aspectos até então inconscientes dizem respeito à integração dos opostos por meio do símbolo, resultando assim no desbloqueio da criatividade e do potencial humano devido à construção dos mecanismos de defesa.

Relembrando as características da estrutura egóica de poder fazer uma apreensão de conteúdos inconscientes conforme as suas possibilidades e limitações, temos Fernandes (2007):

Mecanismos de defesa são mecanismos inconscientes que têm por objetivo proteger o ego de angústias e ansiedades excessivas. Eles podem ser mecanismos de racionalização, deslocamento, projeção, recalque, e negação, entre outros. Paradoxalmente, eles protegem e alienam o ego de emoções ou obstáculos difíceis de serem suportados num dado estágio de evolução (FERNANDES, 2006, p.28).

Assim como o ego dispõe de sua própria condição de apreensão dentro do sistema psíquico, de acordo com o atual paradigma acerca das interações entre corpo e mente, a separação entre estes dois aspectos do ser humano é inviável, no sentido de que psicologicamente o sujeito não vive a experiência dessas instâncias de forma separada, mas sim como um todo.

Ramos (2006) afirma que tal separação é proveniente do modelo biomédico, que muitas vezes trata a separação didática como algo que ocorre de forma natural, isolada e independente.

A alma (psique) e o corpo são presumivelmente um par de opostos e, como tais, são a expressão de uma só entidade cuja natureza não se pode conhecer nem a partir de manifestações materiais exteriores nem através das percepções interiores e diretas. [...]. Externamente, este ser é um corpo material, mas, considerado do interior, parece constituído de uma série de imagens das atividades vitais que tem lugar no organismo. (*JUNG, C. G., VIII/2, § 619*)

A este ponto, é válido trazer à tona um conceito-chave para o entendimento da relação psique-corpo nos paradigmas atuais, que é o modelo holístico em psicossomática. Este modelo, segundo Miorim (2006), é fundamental para compreendermos a totalidade das manifestações corporais como pertencentes a um sistema de entrelaçamento entre questões biopsicossociais, não sendo possível determinar com exclusividade uma causa em determinada área do conhecimento sem que esta não esteja relacionada a outra.

Levando em consideração que as relações entre psique e corpo fazem parte de uma integralidade orgânica e a sua separação é apenas didática, podemos fazer referência a um paralelo existente entre a relevância dos estudos de Jung acerca da Teoria dos Complexos, e as bases empíricas que proporcionaram a elaboração da mesma.

Para Jung, a psique é constituída por imagens e associações que carregam em si um tónus afetivo, e quanto maior for a energia deste emaranhado (caso estas imagens não estejam integradas à consciência), maior o potencial de perturbação do organismo como um todo. A verificação da teoria se deu por meio de um teste de associação de palavras, cujo material coletado apontava para alterações somáticas que eram verificadas de acordo com as palavras que eram mencionadas pelo pesquisador. A hipótese de não-integração afetiva de imagens inconscientes seria portanto de bastante relevância sob a ótica da psicossomática, uma vez que evidenciava uma singularidade entre as diferentes palavras específicas proferidas ao sujeito e o seu efeito fisiológico e quantitativamente medido em diferentes pacientes (MIORIM, 2006).

O sintoma psicossomático corresponde a uma não expressão ou não integração de um arquétipo ou de um complexo à consciência e que acaba sendo dissociado, isto é, sua parte representacional é reprimida e a carga energética acaba sendo expressa no corpo. (RAMOS, 1994) - uma cisão que pode ser entendida como um mecanismo de defesa a um conflito, ou mesmo uma impossibilidade de perceber o conteúdo arquetípico ou emocional na sua totalidade. Ocorre uma cisão do conteúdo inconsciente, o que impede que a sua imagem seja acessível à consciência, enquanto a energia afetiva provoca reações orgânicas, primeiro alterando a fisiologia e, em casos mais persistentes, podendo chegar a desenvolver danos estruturais (MIORIM, 2006, p. 57-58).

A história do sujeito está, portanto, intimamente relacionada à elaboração de defesas inconscientes que, embora possibilitassem uma adaptação mais ou menos efetiva ao mundo, também acaba por bloquear o próprio desenvolvimento criativo da personalidade, trazendo consigo também reflexos somáticos.

Voltando à questão de como nos conhecemos a nós mesmos, pudemos observar no capítulo 1 que os arquétipos (formas inatas de potencial humano) oferecem a possibilidade de nos adaptamos a uma norma regente, desenvolvendo em sua contrapartida “barreiras adaptativas”. Ainda assim, temos o contexto de nossas experiências de vida enquanto balizadores da nossa própria singularidade e potencial criativo. Como se desenvolve, então, a questão da diferenciação e a singularidade criativa? É aí que reside o conhecer e o autoconhecimento?

Se isso diz respeito ao processo de individuação e à integração dos opostos dos conteúdos inconscientes pela consciência, e isso está condicionado às características de uma coletividade/individualidade onde estamos inseridos, como produzimos essa diferenciação, e a que fim ela serve?

Ao observarmos a concepção atual sobre a prática da psicoterapia sob a ótica da psicologia analítica, podemos tomar como referência:

A psicoterapia tem esse propósito: ser um espaço de autorreflexão em que as defesas mais arcaicas são conscientizadas pelo indivíduo em análise e, conseqüentemente, transformadas quando se percebe a sua disfuncionalidade. [...] Busca arquitetar, junto com seu analisando, a casa do

autoconhecimento. Ele vive frente a frente com os fenômenos do relacionamento analista-analisando e consciente-inconsciente. (FERNANDES, 2007, p.30)

É importante retomar a relação entre psique e corpo neste momento. Vimos que a construção de mecanismos de defesa age como forma de impedir o contato direto com conteúdos cujo centro da consciência (complexo do ego) não tem condições de lidar. Por outro lado, na medida em que se desenvolve o processo terapêutico e as defesas vão sendo conscientizadas, a capacidade de entrar mais ou menos em contato com as tais imagens que foram outrora reprimidas e significativamente somatizadas, passa a desenvolver uma maior resiliência perante as mesmas imagens psíquicas, permitindo uma integração gradual e parcial do simbolismo que o sintoma psicossomático envolve.

Mesmo que a atividade discriminante da consciência não encontre frequentemente muita coisa a ser entendida no imediato das imagens, essas intuições contêm, no entanto, uma força viva que pode atuar com determinação sobre a vontade. A determinação da vontade repercute sobre os dois lados [psique e corpo] e, por isso, os opostos se tornam mais fortes após certo tempo. Mas o conflito renovado precisa sempre do mesmo processo há pouco mencionado pelo qual um outro passo é novamente possível. Denominei essa função de mediação dos opostos de *função transcendente* (JUNG, C. G., VIII/2, § 423).

Novamente o conceito de *função transcendente* é essencial para compreendermos as relações entre consciência e inconsciente, psique e corpo, se quisermos falar sobre meditação. Pesquisas indicam melhorias das mais variadas formas (desde a autoestima até a estabilização da pressão arterial) (Miorim, 2006) favorecidos por uma técnica mental que age alterando o sistema nervoso central: podemos então dizer que a meditação é um facilitador, ou seja, um possível agente de *função transcendente* das polaridades psique-corpo.

Através da função transcendente pode-se entender como ocorre a transdução psique-corpo (RAMOS, 1994 *apud* MIORIM, 2006), e resolver trabalhar os sintomas psicossomáticos como símbolos promotores da expressão de afetos inconscientes. Durante a passagem de informação se pressupõe um novo equilíbrio energético entre os polos somático e físico e, portanto, uma

compensação das tendências unilaterais da consciência
(MIORIM, R. ; 2006, p.61).

Visto em que na psicoterapia, busca-se a conscientização de mecanismos de defesa que impossibilitam o desenvolvimento psíquico por meio da elaboração simbólica, e que a meditação pode atuar como um mecanismo facilitador da *função transcendente* — fazendo a conexão consciente-inconsciente – a tentativa de unir os dois âmbitos é uma pretensão que inicialmente surgiu de forma intuitiva, e que este trabalho busca trazer à concretude material sob a forma de pesquisa acadêmica.

5 – MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa qualitativo-descritiva, que consistiu em uma revisão da literatura concernente ao tema e da utilização do método da Psicologia Analítica.

5.1 – REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A revisão de literatura inicial teve como base as seguintes fontes:

Pela Psicologia Analítica, as obras principais foram os livros de Eloisa Penna, (2013 e 2014), cujos conteúdos remetem ao desenvolvimento de um método de pesquisa na área, e que contém inúmeras referências ao criador da psicologia analítica, Carl Gustav Jung, e suas obras. Já em meditação, devido à escassez de referências sobre o tema – sendo justamente essa a relevância da produção deste trabalho na área de psicologia analítica: uma pequena contribuição à área – foram focalizados os artigos sobre a perspectiva cognitiva, principalmente os de autoria de Carolina Baptista Menezes (cujo contato me proporcionou o descobrimento da obra de C. Naranjo) e Débora Dalbosco Dell' Aglio, (2009) onde também estão localizadas a maioria das referências em inglês. Há também o livro *Entre Meditação e Psicoterapia* de Claudio Naranjo (2005), cujo título já evidencia, em grande medida, onde o trabalho se baseia para a investigação teórica e levantamento de questões referentes à relação entre as abordagens. Os livros *Narcisismo e Espiritualidade* de Roberto Rosas Fernandes (2012), *O Tao e a Psicologia* de Paulo Bloise (2000) e a tese de mestrado de Rinaldo Miorim (2006) foram também boas referências utilizadas para dar suporte à teoria da Psicologia Analítica e as suas relações com as práticas de corporais e meditativas, vindas principalmente do Oriente.

5.2 – PESQUISA QUALITATIVA E PESQUISA EM PSICOLOGIA ANALÍTICA

O método adotado para esta pesquisa foi o da pesquisa qualitativa, mais especificamente em psicologia analítica, cujo método de compreensão também contempla a sua própria particularidade. O método em pesquisa qualitativa consiste e em um estudo descritivo qualitativo, no qual o foco de atenção é a construção de significados por parte dos sujeitos.

Segundo Denzin e Lincoln (1994, 2006), os pesquisadores interpretam os fenômenos observados conforme os significados que lhes são conferidos. Na pesquisa quantitativa, busca-se uma comparação estatística entre os dados obtidos – para que se possa obter uma padronização de resultados – e assim fornecer uma linha de base para justificar uma interpretação pelo desvio (ou ausência do mesmo) deste padrão. Já na pesquisa qualitativa – que é o caso – o procedimento de interpretação não segue um modelo estanque, uma vez que preza pela particularidade da observação como produto da relação entre sujeito pesquisador e o objeto de pesquisa e assim o seu caráter de qualidade própria.

Dessa maneira, o delineamento das etapas de pesquisa surge conforme esta relação dialética se forma, configurando assim as suas próprias necessidades de investigação para que se revele o que está além da informação objetiva, não seguindo um modelo pronto. No processo de pesquisa qualitativa, a qualidade da informação colhida é compreendida a partir das relações que os próprios participantes estabelecem em relação ao que entendem sobre o tema explorado.

Apesar de não se tratar de uma população clínica, este trabalho se caracteriza como uma pesquisa clínica por consistir num processo de conhecimento dos significados que o indivíduo atribui a suas crenças e valores, visando construir os fatos psicológicos dos quais ele é fonte em uma estrutura inteligível.

Sendo a pesquisa um estudo na ciência da psicologia, aquilo que buscamos compreender contempla a noção de que *“do ponto de vista epistemológico, o fato de a psique ser tanto sujeito como objeto de conhecimento [...] é o ponto crucial desta ciência”* (Penna, 2014). A partir desta constatação, justifica-se a escolha pelo método qualitativo no sentido de que o conhecimento é limitado tanto pela subjetividade do sujeito conhecedor quanto pela objetividade do “outro” (interno ou externo, a vermos) a ser conhecido, sendo assim impensável a noção de imparcialidade pretendida no método quantitativo.

Mais a especificamente respeito da metodologia adotada e desenvolvida em psicologia analítica, podemos considerar, segundo Penna (2014), que:

No paradigma junguiano, em que se destaca a articulação totalidade/diversidade, segundo Papadopoulos (2002), o outro está contido no todo do qual faz parte o eu, e nesse sentido lhe é desconhecido. A noção de inconsciente, embora não coincida exatamente com o desconhecido, o

inclui. Do ponto de vista egóico, o mundo externo e o inconsciente são experimentados pelo ego como “o outro, e isso a carreta diversos tipos de conexões entre o eu e o outro, as quais podem ser entendidas em termos de diferença e similaridade ou união e separação, ou ainda, oposição e complementaridade (PENNA, 2014, p.83).

Com relação a apreensão destas informações, Penna (2014) delimita de que maneira o método junguiano investigará a dinâmica pesquisador-pesquisado partir de sua perspectiva metodológica.

O processo de pesquisa, na etapa de apreensão do fenômeno, compreende dois sistemas em constante e intensa interação: o sistema pesquisador com seus aspectos conscientes e inconscientes, e o sistema pesquisado – fenômeno psíquico a ser conhecido – símbolo – com seus aspectos conhecidos e desconhecidos, manifestos e subjacente. Ambos, pesquisador e pesquisado fazem parte e compartilham a dimensão coletiva consciente e inconsciente (PENNA, 2014, p.94).

5.2.A – PARTICIPANTES

Os critérios de inclusão para a participação dos entrevistados seguiram as seguintes normas: três adultos (maiores de 18 anos) que já haviam praticado meditação e psicoterapia de maneira simultânea em qualquer momento da experiência de vida. O número de participantes foi escolhido conforme o objetivo desta pesquisa: para uma qualidade de profundidade das relações subjetivas estabelecidas pelos participantes. Os critérios de exclusão se baseavam na não-aceitação de pessoas que haviam praticado apenas uma das práticas de maneira descontínua e não-simultânea.

5.2.B – INSTRUMENTO

A “*captação de símbolos em conexão com o objeto de estudo e a fonte de informação selecionada pelo pesquisador*” (Penna, 2014, p. 147) envolve seres humanos. Dessa maneira, uma estrutura de roteiro minimamente formulada, incluindo uma possibilidade de abertura para o surgimento questões não previstas no decorrer da conversa (com as implicações de sujeito-objeto explicitadas na escolha pelo método qualitativo de pesquisa)

podem justificar a escolha de aplicação de entrevistas semi-dirigidas. O roteiro de perguntas formuladas para balizar a entrevista encontra-se anexado no capítulo 10 (Anexos).

5.2.C – PROCEDIMENTO

A forma de aproximação adotada para o “recrutamento” de participantes para entrevista foi por meio das redes sociais digitais. O texto para a chamada de interesse já incluía os critérios de inclusão e exclusão:

“Pessoal, ajuda de entrevista para o TCC: Você conhece ou poderia indicar alguém que esteja/esteve em processo de psicoterapia E tenha tido alguma experiência com meditação? Preciso muito dessa indicação. Valeu! :) “

As três entrevistas com os três participantes duraram cerca de trinta minutos cada uma e ocorreram em ambientes confortáveis, sem a presença de estranhos, para que o sigilo das informações fosse garantido. O conteúdo das entrevistas foi gravado e transcrito mediante a autorização prévia do participante. Os objetivos de pesquisa foram esclarecidos previamente, a cada preparação de entrevista.

Os comportamentos não-verbais foram levados em consideração, assim como o constante cuidado e manejo para a continência de emoções advindas dos conteúdos afetivos surgidos durante a entrevista. Foi disponibilizado espaço e tempo após as entrevistas para que estas questões pudessem ser manejadas, conforme fosse o desejo do participante, assim como também para responder quaisquer dúvidas a respeito daquilo que procuravam compreender melhor.

Da mesma maneira, foi assegurado o direito de confidencialidade dos relatos dos participantes por meio da entrega e assinatura de um Termo de Compromisso Livre e Esclarecido, com modelo anexado ao fim do trabalho. Uma cópia do termo assinado por ambas as partes permaneceu com o respectivo participante, assim como outra cópia permaneceu em minha posse. Os participantes serão identificados no trabalho por meio de nomes fictícios.

5.2.D – ANÁLISE DOS RESULTADOS

As informações obtidas nas entrevistas serão analisadas à luz do embasamento teórico construído nos capítulos anteriores. As partes selecionadas das entrevistas que estão presentes no capítulo 6 (Resultados-Entrevistas) foram consideradas as mais

relevantes conforme a categorização de temas que pudessem suscitar uma análise e uma discussão aprofundada a respeito do tema do trabalho.

A partir do que foi discutido no capítulo 2.2 (Símbolos e a Função Transcendente), já podemos traçar paralelos metodológicos em relação ao que procuraremos identificar nas relações da consciência (A) com o inconsciente (B) e de entrevistador (C) com participante (D) – por meio das entrevistas. O material colhido levará em conta, portanto, todas estas dimensões (A, B, C e D) e as relações entre estes vetores, de maneira independente e, ao mesmo tempo, conjunta.

5.2.E – CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Segundo a Resolução Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012 as pesquisas envolvendo seres humanos devem atender às exigências éticas, através do respeito aos seguintes princípios e critérios disciplinados pelos textos normativos do Brasil. Considera-se que sempre há riscos nas pesquisas com seres humanos, sendo que deve haver preocupação por parte do pesquisador em minimizá-los.

Antes da coleta de dados, foi assegurado o entendimento completo por parte dos participantes em relação à pesquisa, assim como o sigilo da identidade dos mesmos e das informações da entrevista.

Foi apresentado e devidamente assinado o Termo Consentimento Livre e Esclarecido, em duas vias, para que os participantes autorizassem o uso do material coletado. Também, foram informados que podem se recusar a participar da pesquisa, assim como pedir esclarecimentos sobre os procedimentos realizados, a qualquer momento e sem nenhum prejuízo.

Os critérios éticos a serem respeitados são:

Autonomia

O critério da autonomia se refere ao direito dos sujeitos de pesquisa à sua autodeterminação. Tal direito procura ser garantido nas pesquisas através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, bem como pela proteção a grupos vulneráveis e a pessoas legalmente incapazes.

Beneficência

Por este critério se entende que a pesquisa esteja comprometida com o bem de seus sujeitos individuais ou coletivos, reais e potenciais; busque, em vista disto, prever danos e riscos; garanta a participação dos sujeitos nos resultados benéficos da pesquisa.

Não-maleficência

Afirma o compromisso de não causar danos, desde físicos e psíquicos aos morais e éticos. Supõe a explicitação de medidas de prevenção diante dos riscos e de reparação diante de danos possíveis.

Justiça

Entende-se pela justiça, que a pesquisa tenha relevância social e uma destinação humanitária, voltada para a proteção e cuidado das pessoas e do ambiente assegura a distribuição equitativa dos custos e dos benefícios entre os sujeitos da pesquisa, sendo particularmente protegidos os sujeitos vulneráveis.

Privacidade e Confidencialidade

Implícitas no critério da autonomia, a privacidade e confidencialidade são direitos dos sujeitos no que diz respeito aos dados da pesquisa que envolve sua intimidade, vida privada, imagem e todas as informações obtidas pela pesquisa, que os sujeitos quiserem ver preservadas. A privacidade e confidencialidade de tais dados estarão explicitadas no TCLE, bem estará assegurado seu uso apenas dentro dos declarados objetivos da pesquisa.

6 – RESULTADOS - ENTREVISTAS

As entrevistas colhidas foram transcritas na íntegra e estão localizadas no capítulo 9 (Anexos). Neste capítulo presente, serão considerados apenas as categorizações consideradas relevantes aos objetivos mencionados anteriormente, assim como os trechos de entrevista referentes. Estas categorizações dizem respeito à temas que puderam ser observados, comparados e generalizados de forma qualitativa, estando este tema transversalmente presente nas respectivas entrevistas.

Seguem abaixo as categorias de análise seguidas dos trechos referentes à cada entrevista de cada participante identificado em nome fictício (A- Betty, 26 anos; B - Flávia, 31 e C -Túlio, 23). Os trechos recortados estarão indicados com a numeração da página, onde a entrevista estará contida no capítulo 10 (Anexos).

Categoria 1 – INÍCIO DA PSICOTERAPIA

Para todos os participantes, o início da prática da psicoterapia antecedeu o da prática de meditação. Também para todos, a psicoterapia começou em um momento de dificuldades emocionais:

A – “Então, quando eu era criança, eu não lembro exatamente, assim. Mas eu acho que é porque eu tinha muito medo de ficar sozinha, foi mais ou menos numa época em que agente mudou, eu mudei pra uma casa muito grande, morava num apartamento pequeno e fui pra uma casa grande eu tinha medo de ficar sozinha”

B – “Na verdade a terapia eu já tinha começado, uma das terapias antes da meditação, que era a que eu fui mais, mas assim eu ia resistindo e tal. Aí depois que eu comecei a meditação eu não fiz mais terapia, foi um tempo. A terapia só voltou em agora em setembro depois que eu voltei da viagem, então de novo, foi só num pilar que eu estava me afogando do trabalho e eu acabei me desconectando de tudo que eu aprendi, tanto na meditação, como na viagem.

C – “ tem um remédio pra dor de garganta, chama benflogin, se você superdose ele você dá uma pirada. E “putz” eu tinha dado umas piradas mas tudo sob controle, até que teve um dia que eu tive delírios pesadíssimos em casa. Tipo achei que eu tava no shopping eu tava no meu quarto, liguei pros meus pais virem me buscar. Só que eu estava no meu quarto (risos). Aí não deu bom, foi uma noite assim pirada, pirada, se eu contasse os delírios que eu tive foi assim nossa, pirada, fora da caixinha. Meus pais eventualmente descobriram

que tava alguma coisa acontecendo no quarto ao lado (risos) e me levaram para o hospital né, tomei soro, fiquei ali me recuperando só que meus pais ficaram muito preocupados. E minha mãe ouviu o meu terapeuta na rádio, ela gostava de ouvir o programa dele, até me encaminhar pra psicoterapia com ele. “

Categoria 2 – RESISTÊNCIA AO PROCESSO

Houve resistência percebida pelo próprio participante para iniciar e / ou fazer a manutenção de sua permanência no processo terapêutico:

A – “ Aqui (apontando para o período dos 17 aos 19) eu também tava super confusa, o que eu queria fazer de faculdade, etc. Meu, eu até comecei RI mas eu não estava me identificando com o curso, com a faculdade. Aí meu, aquelas “trocentas” coisas né, a família tá querendo, sabe ? E aí foi uma época eu que eu tava namorando esse mesmo cara que eu tinha terminado, agente terminou a primeira vez, e aí sabe assim? Continuei na terapia pra tentar entender tudo isso. Tipo, “gosto dele ou não gosto”, “termina ou não termina”, aí basicamente a vida começou a ficar corrida na faculdade, eu voltei com o cara. Aí sabe, foi bem uma fuga assim tipo “ai eu não quero mais mexer nisso”

B – “Exato, porque assim se não eu ia desistir de tudo de novo e em 3 meses lá, e eu não tinha certeza do que era afinal então. Então o grande questionamento interno, terapia foi pra tipo “vamo olhar pra tudo isso, vamo olhar quem é a Flávia de verdade, o que ela gosta, será que não é só uma fuga de novo”, então foi pra me entender um pouco melhor e de certa forma levar isso tudo que eu aprendi de paz, que a meditação me traz, para um ambiente caótico.”

C – “Quando eu cheguei... Eu fui lá sem querer ir né, era exigência dos meus pais então eu não cheguei lá pra falar com muita disposição pra falar da minha vida, nem de nada... E eu não estava lá muito disposto a estar lá. E não lembro se foi na segunda sessão, (eu acho que foi na segunda, não tenho certeza) que ele me colocou pra fazer o HTP (House – Tree – Person, um teste psicológico). E eu sentei, fiz o HTP, ele fez uns inquéritos, umas perguntas, eu respondi, e ele já um pouco me deu um pouco uma devolutiva na hora de algumas coisas que ele observou no desenho e eu respondi. Eu fiquei impressionado com tudo que ele me falou porque ele me leu de uma forma tão clara, tão boa, ele me falou

coisas sobre mim que eu percebia ali que eram de verdade mas que eu não tinha percebido, aí eu fiz “ nossa né, que interessante isso” (risos)”.

Categoria 3 – MOTIVAÇÕES PARA A MEDITAÇÃO

De maneira bastante particular para cada participante, a motivação reconhecida em si mesmo também assume um caráter bastante diverso:

A – “Então, na verdade eu comecei com o Yoga, e aí foi a primeira vez que eu tive “hmm, meditação é isso”. Preciso acalmar minha mente e tal. Foi nessa época também que eu comecei terapia, comecei meditação, comecei a ler. Eu odiava ler, aí meu pai “ai tem um livro legal aqui, um do Chopra”. Aí eu comecei a devorar livro. Falei assim “ Meu Deus eu gosto de ler” [...] E aí fui assim, cara, parecia um vazio fora de mim assim, cara isso não sou eu. E aí o ano seguinte que foi 2014 foi um ano muito “in” assim (para dentro). Tipo eu fechei no meu casulo e comecei.”

B – “Momento da vida em que comecei com essas práticas, tinha tudo se desmoronado na minha vida, perda familiar, relacionamento de 8 anos, e a única coisa que estava me segurando era o trabalho então eu caí bem no fundo do poço, também tinha brigado c/ meu pai. E eu sentia muita falta de gratidão assim, porque bem ou mal tinha tudo, tudo deu certo, tudo que eu queria eu fui conquistando, as coisas se encaixam, tenho uma energia boa, e eu não sentia uma felicidade dentro de mim, sentia sempre um vazio. E aí quando que caiu desmoronou tudo, meu ex-namorado era da arte de viver, tal e aí ele acabou recomendando “ ai vai, faz um dia” e eu sempre resistia até que aquele momento que eu senti que era a hora, então foi muito, o que me levou foi um pouco assim do autoconhecimento, valorizar as pequenas coisas da vida e um momento de grande de muito vazio.”

C – “Mas o porque eu comecei a meditar, naquela época com o Y (terapeuta) que foi quando eu comecei a meditar, é porque eu tava curioso com esta história toda de espiritualidade, misticismo, queria entender o que que era, queria entender o que podia me dar, era curiosidade, acho.”

Categoria 4 – EXPERIÊNCIAS NA MEDITAÇÃO

A prática da meditação pode proporcionar uma vivência mais intensa dos sentimentos, assim como uma confirmação deles. Pode inclusive, trazer à tona questões que ainda não tinham sido trazidas à consciência, de forma incomum:

A – “E aí deu uma hora que eu tinha feito a meditação, veio uma informação assim, tipo. E aí foi a primeira vez que me veio uma coisa muito bizarra, assim. Eu sei que eu sou meio, muito intuitiva, mas eu nunca dei tanta razão, tanto ouvido assim porque eu sempre fui do tipo “Não. Me prova por A mais B que as coisas são assim”, e a psicologia sempre me serviu disso muito bem. Só que essa foi a primeira vez que me veio uma certeza tão grande que eu falei assim, tipo “cara eu não tenho dúvida”.

B – “ Às vezes meditando eu sinto os porquês [...] na meditação vem algum sentimento mais do passado, mais forte aí eu levo pra discutir. Vai se conectando, é, vai se conectando, vai olhando um pouco mais e no dia-a-dia se você não faz isso a chance de atropelar os sentimentos é muito grande principalmente no meu perfil (risos).”

C – “Em questão de similaridades, né, em momentos meus de meditação quando tenho meditação mais profunda parece que acaba vindo à consciência coisas que eu não estava reparando antes da minha própria vida mesmo. É diferente da terapia porque na terapia não só vêm à consciência mas também se senta, trabalha, discute, reflete, e na meditação é como se voltasse o episódio, ou aparece uma nova perspectiva. [...] na meditação e aparece e aquilo é tratado numa conversa e na meditação é como se viessem insights, flashes.”

Categoria 5 – CONTEÚDOS SIMBÓLICOS MOBILIZADORES

A meditação enquanto viabilizadora de imagens altamente carregadas de tonalidade afetiva ao praticante, cuja emergência à consciência pontua um momento de revelação simbólica:

A – “ Por exemplo, teve uma vez que eu tava no Yoga e tinha uma meditação lá. E eu, meu, vi uma prostitua em Amsterdam assim. E uma pessoa com uma cara de muito sofrimento. Cara, eu não sei onde eu tava assim. Na hora eu assustei, eu voltei assim. E aí o professor depois “vocês gostaram?”. Eu falei assim “cara, eu fui pra um lugar muito louco,

eu vi uma mulher tipo sofrendo e eu fiquei extremamente assustada e eu dei um tranco assim, sabe”

B – “Tava lá no meio e veio muito forte “eu ficava visualizando que as pessoas queriam me encontrar e eu não tinha avisado pra ninguém direito, o telefone, minha irmã não fala inglês e não sei o que” e eu tive um sofrimento muito grande por esse perfil de não... de ficar querendo ser muito livre demais, que eu posso falar e que vai estar tudo bem, então foi muito uma experiência assim “eu podia ter evitado sofrimento” se eu tivesse... “não precisava ser tão”... E aquilo foi muito forte assim durante as meditações vinham sofrimentos intensos que me ressignificaram muita coisa, então até hoje eu lido diferente com a família e tudo, então foram coisas assim que eu acho que a meditação, estar comigo mesma trouxeram. (risos) Através da dor.”

C – “E eu fiz isso e comecei a imaginar o degrau da serpente brilhando, brilhando, brilhando, e eu sentia que aquilo tava entrando, entrando, entrando e eu sentia que eu estava em movimento. Tipo, eu tava imóvel né sentado na minha cama, o movimento e foi abrindo um transe na verdade, foi abrindo um transe e quando eu vi eu tava vendo uma luzinha verde brilhando, e brilhando e brilhando e eu comecei a ficar com muito medo porque a sensação tava muito forte, e eu abri o olho e tudo sumiu ali. E eu fiz “caracoles” (risos), “que que eu fui fazer” ? Aí eu fui acordar minha irmã [...], ela já tinha todo um preparo com isso, pedi pra ela fechar um pouco o que eu tinha aberto. Eu tava num estado de muita sensibilidade muito forte, fui pedindo pra ela me ajudar a voltar e ela me ajudou, fui dormir e fiquei com aquilo registrado como “nossa, que legal”, mas não tive coragem de repetir. E eu tive mais ao longo do tempo algumas experiências de meditação que eu vi um rosto, foi bem assustadora também.”

Categoria 6 – DIFERENÇAS NAS PRÁTICAS

Sobre as diferenças entre as práticas : Na psicoterapia se discute, se trabalha pela conversa, pode se verbalizar algo que parece estar muito carregado de afetividade, difícil de lidar. É interessante notar que a percepção acerca das diferenças entre as práticas costuma variar bastante, até mesmo assumirem posições opostas se compararmos cada perspectiva de cada participante:

A – ““ Porque você fica muito mais sensível, você começa a ter sonhos escancarados, não é qualquer “sonhinho” assim, é “pá”. E aí é um processo muito de limpeza assim. Coisas que eu acho que eu ficaria anos na terapia, que você vai acessando

coisas a conta-gotas assim né. As coisas foram surgindo, e a terapia pra mim foi muito importante pra ajudar a organizar assim, porque eu sou um pouco ansiosa. O negócio vem e eu “não sei o que, não sei o que”, como que eu vou lidar com isso agora? Então a terapia pra mim ela, eu tô nesse momento assim, sabe, tô a cada vez trabalhando isso. Então o que aparece aqui (meditação) eu levo pra terapia, “olha eu não sei explicar o que aconteceu”, tô sentindo isso...”

B – “Acho que na terapia talvez é um processo mais árduo porque você verbaliza as coisas que tão ali guardadas e aí você vê coisas que talvez você não queria ver e aí talvez um pouco da minha resistência de eu ter desistido das outras terapias, era que eu nunca queria enfrentar direito. E eu vejo a meditação mais como uma mais leve de entrar, entendeu, eu não sei se ela te traz tanto autoconhecimento quanto a terapia mas ela te traz mais paz, mais “acalma esse stress”, esse turbilhão de informação, me acalma. Mas na terapia talvez me mexe mais, me bagunça mais, e aí a meditação acho que acalma, então talvez as duas juntas elas talvez vão me deixando mais centrada.”

C – “Na meditação eu to ali sozinho como o olho fechado, acho que a sensação de profundidade na meditação é maior, a sensação (não que seja menos profundo) mas quando eu to meditando eu sinto com maior profundidade, talvez. Na terapia um pouco menos, mas não sempre, tem momentos na terapia também que vêm um insight com muita força, no corpo, mas isso na meditação é mais presente. Acho que é isso (risos).”

Categoria 7 – SEMELHANÇAS ENTRE AS PRÁTICAS

Ambas as práticas parecem estar ligadas, segundo os participantes, à uma busca do autoconhecimento, mesmo com suas possibilidades e limitações de abrangência para cada prática individual:

A – “Cara, pra mim os dois são uma fonte de autoconhecimento. Mas pra mim, cara, acho que todo mundo devia fazer terapia. É se autoconhecer, assim. Porque se não... Eu não sei, eu não entendo até hoje como todo mundo não faz terapia (risos). Não, é verdade. Uma pessoa não faz aí as outras tem que fazer pra conviver com a pessoa, mas enfim. Mas pra mim, eu posso estar errada, mas é a minha opinião (risos). A terapia, em nível de autoconhecimento, a terapia ela vai, ela te dá até um nível de autoconhecimento. Acho que tem um nível que a ciência ela não consegue explicar mais, assim. E aí eu acho que tipo,

tudo bem, a espiritualidade (englobando a prática da meditação) ela vem, ela pode estar aqui e tal, mas tem um nível de profundidade que você não consegue explicar mais.”

B – “ Acho que não, acho que só, porque pra mim eu uso a meditação mais para me acalmar o meu...sou muito acelerado, turbilhão assim então eu vou baixando a energia e tal. que veio o sentimento tipo “perdooo, ta tudo bem”, então ficou muito forte assim e aí quando eu senti que tinha perdoado, passou, então foi bem Talvez acho de trazer, muitas vezes ele...tem questionamentos que vem na terapia, que me deixa incomodada e eu uso na meditação pra sedimentar aquela informação assim, *slow down*. Me ajuda a refletir “não, é isso mesmo, não, é esse caminho” então quando começou a relação com meu pai muito forte que eu não perdoava direito. Surgiu isso e eu resistia na terapia e a meditação foi acho que numa das meditações essa conexão.

C – “ Na meditação me vem um flash ou um insight sobre alguma coisa da minha vida. Agora, estar conversando sobre esse flash, esse insight com uma pessoa, e ela me ajuda na perspectiva dela a ver melhor como eu to vendo isso, são coisas que na meditação você também não tem, é você com você mesmo. Você pode até parar pra refletir um pouco sobre, mas você não conta com a perspectiva do outro, você não conta com o elemento “botar em palavras”, botar em frase que ajuda tanto a entender. Acho a psicoterapia ajuda em coisas que a meditação por si, não.

“ Na meditação, como eu tenho acesso a diferentes estados de consciência eu tenho acesso a coisas também que na psicoterapia eu não tenho, então por exemplo, eu estou num momento de estar desenvolvendo a minha mediunidade. Na minha terapia eu não to vendo espíritos, não to falando com espíritos, não to entrando em contato com o mundo espiritual, eu to tratando da minha vida. Eu percebo que a meditação, ela abre pra mim o acesso a esse mundo espiritual que eu to trabalhando, o próprio acesso pra minha mediunidade. (E: QUE A PSICOTERAPIA NÃO CHEGA NESSE NIVEL). P: Não, nem a parte da proposta dela né eu acredito. Como se a meditação, ela tem outras coisas a me oferecer que a psicoterapia não busca oferecer, não busca garantir o meu acesso, enfim.”

No próximo capítulo, os relatos de experiência trazidos conforme as categorias serão analisados conforme o escopo da Psicologia Analítica e a sua perspectiva simbólica.

7 – ANÁLISE E DISCUSSÃO

Iniciaremos a análise de forma a estabelecermos relações entre as categorizações anteriores, o conteúdo das entrevistas e uma possível leitura deste entrelaçamento sob a perspectiva da Psicologia Analítica. Para cada categorização, um determinado tema suscitará uma discussão conceitual e prática, levando-se em conta aquilo que foi considerado relevante conforme os objetivos mencionados no início do trabalho.

A categoria 1 diz respeito à percepção das possíveis motivações observadas nos discursos dos participantes como um fator desencadeante para um início de processo psicoterapêutico. Uma vez que “motivação” envolve um contexto amplo de análise, daremos foco àquilo que o participante selecionou em seu próprio repertório para que pudesse expor ao discurso verbal.

Para Betty e Túlio, o início do processo de terapêutico de ambos teve como “pivô” a vontade dos seus respectivos familiares. Enquanto criança e adolescente, respectivamente, foram encaminhados para um processo terapêutico cuja necessidade foi apontada pelos próprios pais. Flavia, já adulta, havia começado o processo por vontade própria. Em todos os casos, no entanto, é percebido pelos participantes que no momento presente do tempo que quando se iniciou o processo havia fatores que causavam um sofrimento psíquico. O estabelecimento de um fator causal caracteriza-se enquanto uma queixa que, ao mesmo tempo, aponta para um futuro de desenvolvimento, a partir da aposta na psicoterapia.

A este ponto, podemos fazer uma referência teórica no sentido de uma percepção de um não-atingimento de uma totalidade da personalidade por parte dos participantes (ou dos pais deles). Na medida em que estes identificam uma incapacidade de um entendimento pleno de si mesmos, passam a reconhecer sua incapacidade de lidar com aquilo que se caracteriza enquanto desconhecido. Como exemplos, um medo de mudar para uma casa grande, expor-se a um uso de drogas potencialmente nocivo, ou ainda simplesmente encontrar uma dificuldade de relacionamento com familiares: podemos reconhecer nestas algumas questões que apresentam “barreiras” de adaptação a um potencial criativo e arquetípico, sendo constelado e atualizado por cada um à sua própria maneira singular.

Para Fernandes, essas barreiras que paradoxalmente protegem e alienam o Ego possuem essa característica ambígua, que pode comprometer o desenvolvimento psíquico de maneira saudável (FERNANDES, 2006, p. 28). Os mecanismos de defesa criados para

que pudessem chegar até onde estavam naquele momento parecem agora perder a sua funcionalidade, pedindo assim por uma nova atitude da consciência que desenvolva o seu potencial criativo rumo à sua ampliação.

Seguindo à categoria 2, observamos as características específicas, os “rastros” que nos levam à observação um pouco mais objetiva destes mecanismos de defesa construídos ao longo da história individual. As resistências ao processo psicoterapêutico parecem configurar aquilo que Betty chama de “*não quero mexer nisso*”. Já Flávia se pergunta “*se não é mais uma fuga*”, ao passo que Túlio – antes de estabelecer um vínculo com seu terapeuta – estava lá por exigências de seus pais, não estando com muita “*disposição para falar*” de sua vida.

Também de forma paradoxal, nessas situações parece aos participantes reconhecerem, de alguma maneira, um caráter potencial para um possível desenvolvimento do processo terapêutico. Os participantes parecem admitir uma importância relativa para aquela atividade que se propõem a experimentar, ao mesmo tempo que isso gera uma repulsa difícil de lidar.

A este ponto, portanto, começa a ser formulada no plano da consciência uma tensão, uma avaliação mais ou menos consciente a respeito das possibilidades que esta percepção proporciona a respeito daquele fenômeno sendo experimentado. Enquanto isso, também surge no inconsciente uma contrapartida, uma “forma amorfa” pré-figurativa cujos potenciais arquetípicos irão proporcionar as possibilidades para a constelação dos complexos na sua ligação com a consciência, conforme sua necessidade de desenvolvimento naquela determinada situação. Será então, a partir dos símbolos, que, segundo Penna (1997), estes complexos passarão a manifestar-se para a consciência, exprimindo as imagens arquetípicas que mobilizarão as emoções paradoxais vivenciadas pelos participantes:

O símbolo é sempre algo intrigante e instigante para a consciência que o vivencia; seu caráter ambivalente e paradoxal produz uma sensação simultânea de plenitude e vazio. Nós que escolhemos trabalhar nesta profissão temos quase obrigação de nos exercermos na reflexão e auto-observação desses estados de espírito (Penna, 1997).

Paralelamente ao processo terapêutico, é comum observar nos relatos dos participantes um vislumbre de algo que pudesse atenuar esse paradoxo. Quando falamos

que para Jung, *a neurose deve ser compreendida como uma expressão do sofrimento da psique quando esta não consegue “descobrir seu sentido”* (PENNA, p.158), podemos imaginar uma série de maneiras para as quais poderemos direcionar a nossa busca e lançar mão das ferramentas necessárias para tal. A espiritualidade, de forma geral, parece estar bastante vinculada a esta busca em todos os relatos, e parece também não só constituir um objetivo a ser alcançado, mas também um modo de experimentar o que é vivido no presente. Quando começamos a falar de meditação, surgiram outras diversas práticas em conjunto com esta que parecem compor o “espectro” da espiritualidade.

A este ponto nos ateremos ao que a meditação, enquanto prática de uma espiritualidade (propositalmente deixada à definição da maneira mais ampla possível) pode proporcionar enquanto possibilidade de acesso a esta busca de sentido da vida, contemplando para cada participante – assim como pela psicoterapia – as motivações que os indicaram a esta prática.

Na categoria 3 estão localizadas as principais motivações dos participantes. Estas podem ser muito bem relacionadas aos temas anteriores, no sentido de que a meditação também entra como mais uma ferramenta, junto à psicoterapia, para se lidar com o paradoxo das emoções que bloqueiam o desenvolvimento do seu potencial criativo. Para Betty a meditação colaborou com o seu “*fechamento no casulo*”. Para Flávia, a meditação veio por meio da indicação de seu namorado num momento de “*grande vazio*”. Já para Túlio, “*curiosidade*” sobre o caminho espiritual.

É interessante pontuarmos que aqui a meditação tornou-se uma ferramenta comum para três diferentes motivações ou intuítos na empreitada que é a busca de sentido na vida num momento de dificuldade. Aliada à psicoterapia, a experiência de meditação trouxe em si uma série de vivências particulares diferentes daquilo que era vivido no *setting* terapêutico, trazendo aos participantes aquilo que discutimos nos capítulos teóricos, os chamados estados extáticos, ou a busca pelos *estados não-usuais de consciência, o êxtase* (JOHNSON, 1982).

Na categoria 4, portanto, pudemos traçar que tipo de experiências este estado extático poderia proporcionar aos seus praticantes, segundo seus relatos. O que se observa inicialmente, é que há uma qualidade diferente de consciência quando se está num estado meditativo. Para Betty, “*veio uma coisa muito bizarra*” que a estaria confirmando um sentimento cuja veracidade não surtia qualquer tipo de dúvida para a mesma. É interessante notar, em sua entrevista, que a participante trabalhava a questão da confiança

em seus próprios sentimentos, algo que poderíamos hipotetizar como um atingimento deste objetivo por meio da meditação.

Flávia diz “*sentir os porquês*”. E que vai “*se conectando, vai olhando um pouco mais e no dia-a-dia, se você não faz isso a chance de atropelar os sentimentos é muito grande principalmente no meu perfil*”. A frase da participante também parece corroborar na entrevista a questão de que seu grande desafio é trazer o aprendizado que conquistou na sua viagem ao Oriente para o mundo corporativo e competitivo onde se encontra trabalhando no momento. Para ela, a rotina acaba por “*sufocá-la*” pelo volume das tarefas, estando aí a percepção de algo que possa de alguma forma atenuar este sofrimento e contribuir para o seu desempenho no trabalho.

Já para Túlio, “*quando tenho meditação mais profunda parece que acaba vindo à consciência coisas que eu não estava reparando antes da minha própria vida mesmo*” parece fazer referência àquilo que discutíamos a respeito das possibilidades e do alcance de apreensão da consciência no capítulo 2. Como mencionado, “*Entre aquilo que o inconsciente e a consciência estabelecem como limite para a apreensão de um significado, e o que a consciência permite enquanto possibilidade de apreensão com as suas características e limitações próprias (não idênticas ao inconsciente), o campo entre o desconhecido e o conhecido passa, pelo símbolo, a ser desenvolvido de outra forma*”.

Visto que o símbolo provoca “*uma sensação simultânea de plenitude e vazio*” (Penna, 1997) e assim acarreta uma enorme gama de sentimentos entre estes dois polos, passaremos à categoria 5 que trata a respeito do surgimento destes símbolos durante a prática da meditação, assim como os afetos mobilizados por essa emergência simbólica à consciência. Nesta categoria, os três participantes trouxeram imagens que suscitaram grandes tonalidades afetivas com seu surgimento à consciência. Betty, Flávia e Túlio relataram ter vindo à tona os símbolos: Uma prostituta de Amsterdam com aparência muito triste, visualizações da família procurando pela participante; uma luz verde seguida de muito medo depois de uma meditação profunda. Sobre os símbolos, como discutido no capítulo 2.2:

Embora possa parecer que a mera formação do símbolo já resulte em transformação, o que se observa é que o símbolo é condição necessária, mas não suficiente para a transformação ocorrer. Nem sempre a consciência é capaz de levar a cabo a transformação anunciada ou mesmo exigida pela psique na formulação simbólica. A dinâmica do símbolo e sua

função transformadora atuam tanto na esfera individual quando na esfera coletiva (cultural) da humanidade (PENNA, 2013, p. 153).

No entanto, foram realizados apontamentos a respeito das diferenças entre a meditação e a psicoterapia. O que se percebe a respeito dos relatos na categoria 6 é que existem diferenças explícitas observadas pelos participantes no tocante a transformações ocorridas como efeito da psicoterapia. Betty fala a respeito da intensidade com que os sonhos vêm ocorrendo depois que começou a meditar, assim como também aponta que leva vivências que acontecem na meditação para a psicoterapia poder organizar o seu “lado racional”.

Por outro lado, Flávia parece ter uma perspectiva diametralmente oposta que “E eu vejo a meditação mais como uma mais leve de entrar, entendeu, [...], mas ela te traz mais paz, mais “acalma esse stress”, esse turbilhão de informação, me acalma. Mas na terapia talvez me mexe mais, me bagunça mais, e aí a meditação acho que acalma, então talvez as duas juntas elas talvez vão me deixando mais centrada. “ Para Túlio, a percepção da meditação parece assemelhar-se com Flávia na questão da intensidade da emoção surgida. Complementando, o participante relata sentir “no corpo” uma sensação mais forte de um *insight* ou sentimento que poderia eventualmente surgir também em psicoterapia.

Retomando a questão dos símbolos carregados afetivamente e emergidos durante as práticas e os seus efeitos na maneira de lidar com as próprias questões: para cada símbolo, foram relatadas mudanças com maior ou menor profundidade e algum tipo de efeito que a experiência causou naquilo que chamamos de “consciência do eu” ou Ego, observadas na última categoria analisada.

A este ponto, ao observarmos a afirmação de Túlio “*Na terapia um pouco menos, mas não sempre, tem momentos na terapia também que vêm um insight com muita força, no corpo, mas isso na meditação é mais presente.* “, podemos confirmar a teoria da *função transcendente* do símbolo agindo sobre as polaridades psique e corpo, conforme desenvolvido no capítulo 2.2. É válido ressaltar que esta característica é de extrema importância para identificarmos a meditação enquanto uma ferramenta de integração e permeabilização do inconsciente e da consciência, para que estes possam se integrar rumo à totalidade e unidade do arquétipo do Self (Si- Mesmo).

Por fim, a categoria 7 contempla as semelhanças percebidas pelos participantes entre as duas práticas (meditação e psicoterapia) de modo a todos afirmarem que ambas estão ligadas à busca do autoconhecimento, mas também contêm as suas particularidades.

Para Flávia a meditação parece estabelecer um paralelo de complementariedade com a psicoterapia no sentido de que a primeira lhe traz uma calma necessária para poder prosseguir com a terapia, já que esta última “bagunça mais” do que a meditação. Para Betty e Túlio, a meditação parece estar relacionada a um acesso à espiritualidade, onde há uma lacuna que a psicoterapia não se propõe a alcançar. Contudo nesta última, por poder proporcionar um espaço de diálogo, de colocar questões em palavras e de poder haver uma “segunda opinião” racional, pode contribuir muito para a complementariedade das práticas, no tocante à sua contribuição para o autoconhecimento.

8 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da análise dos relatos dos participantes pudemos concluir que as práticas de meditação e de psicoterapia em muito contribuem para o entendimento do sujeito acerca dele mesmo. *Insights*, sentimentos, pensamentos, sensações e intuições parecem ter surgido de maneira a corroborar a busca do praticante pela busca de sentido da vida. De maneira simbólica, a experiência da prática da meditação parece proporcionar um espaço onde o conteúdo das vivências causa um grande impacto nas mais variadas questões da experiência individual.

Os símbolos surgidos durante as experiências de êxtase eram frequentemente tidos como de alta relevância para o contexto de vida pessoal, servindo de suporte e material de análise e podendo ser levado da prática meditativa à psicoterapia. Com esta ferramenta foi verificado um aumento do repertório de autoanálise, e, portanto, seu grau de autonomia.

Por outro lado, questões comoventes advindas da psicoterapia também foram tidas como possíveis de serem “sedimentadas” pela prática de meditação, uma vez que esta pode proporcionar uma calma necessária para “não se atropelar os sentimentos”, e assim elaborá-las com menos ansiedade.

O caminho da espiritualidade e o estado de calma surgiram enquanto aspirações de seus praticantes para atingir os seus objetivos e poderem desfrutar de um bem-estar maior do que o habitual, havendo a leitura por parte dos participantes de que as duas práticas já se verificam enquanto complementares para eles mesmos, rumo ao alcance destes objetivos. Os participantes também reconhecem limites e possibilidades diferentes para as diferentes práticas, daí uma possibilidade de poder unificá-las de maneira saudável.

É válido ressaltar que mesmo de forma generalizada, cada participante possui a sua própria história. Dessa maneira, a definição de temas comuns jamais pode ultrapassar as singularidades de cada participante. Por outro lado, é neste recorte de semelhanças individuais que se traçam questões da coletividade em que estão inseridas, nos fornecendo dados para observarmos de que modo as práticas da meditação e da psicoterapia podem se relacionar para que se proponham a buscar e alcançar o autoconhecimento.

Durante da produção do trabalho foram feitas inúmeras meditações por minha parte, cada uma trazendo a mim aquilo que o contexto parecia pedir de mais apropriado. Foco, relaxamento, ritmo e criatividade foram alguns dos pontos proporcionados por esta prática para que o projeto tomasse forma.

Uma sugestão de aprofundamento do projeto é a utilização de entrevistas em profundidade investigando, por meio dos símbolos e da história pessoal do indivíduo, o estabelecimento de paralelos entre o desenvolvimento da consciência individual e coletiva, possivelmente embasado por Neumann.

Este trabalho poderá ser usado para sustentar teoricamente uma prática de meditação em contexto clínico. Acredito que o correto manejo da técnica da meditação pode trazer diversos benefícios, como já o faz, se levarmos em consideração que a meditação – mesmo sem amparo legal – já faz parte do leque de possibilidades de intervenção da psicologia, pelo menos enquanto sugestão. Para que isso se construa de maneira mais sólida, poderiam ser realizados estudos longitudinais para que se verificasse o desenvolvimento de um cliente / paciente quando este faz o uso das duas práticas (meditação e psicoterapia) em um longo período de tempo.

Seria muito interessante que o presente trabalho chegasse ao Conselho Federal de Psicologia, para que possa abrir caminho para o estudo de uma legislação acerca da prática, adentrando como uma ferramenta de uso oficial por parte do profissional da psicologia.

Não somente em relação à comunidade acadêmica, mas para toda a população, entendo que o trabalho esteja em linguagem acessível para uma compreensão acerca do tema da meditação e da psicoterapia. Sendo assim, espero que possa contribuir para que psicólogos, professores, meditadores, educadores, ou até mesmo leigos possam se beneficiar desta leitura.

9 - REFERÊNCIAS

ASSIS, Denise. **OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas**. INTERESPE: Interdisciplinaridade e Espiritualidade na Educação / Grupo de Estudos e Pesquisa sobre Interdisciplinaridade e Espiritualidade na Educação (INTERESPE) – Educação: Fundamentos da Educação – Linha de Pesquisa: Interdisciplinaridade e Espiritualidade – v. 1, n. 3 (dez. 2013) – São Paulo: PUCSP, 2013, p.70-80.

BLOISE, Paulo. **O Tao e a Psicologia**. São Paulo: Editora Angra, 2000

DANUCALOV, Marcelo Árias Dias & José Serafim Simões. **Neurofisiologia da meditação: investigações científicas no yoga e nas experiências místico-religiosas: a união entre ciência e espiritualidade**. São Paulo: Phorte, 2006

FERNANDES, Roberto Rosas. **Narcisismo e Espiritualidade: o desenvolvimento da consciência pela elaboração simbólica**. 1. ed. São Paulo: Escuta, 2012. v. 1. 344p.

JOHNSON, Willard. **Do Xamanismo à Ciência: Uma Historia da Meditação**. São Paulo: Editora Cultrix, 1982.

JUNG, C, G. **Tipos Psicológicos**. O.C VI. Petrópolis, RJ: Ed. Vozes, 1991.

_____. **A Natureza da Psique**. V.XIII/2. Petrópolis, RJ: Ed. Vozes, 1997.

_____. **A Prática da Psicoterapia**. V.XVI/1. Petrópolis, RJ: Ed. Vozes, 1985.

KOZASA, E. H. **Efeitos de exercícios respiratórios e de um procedimento de meditação combinados (siddha samadhi yoga – SSY) em voluntários com queixas de ansiedade**. São Paulo, 2002. (Tese – Doutorado – Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina).

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura**. *Psicol. cienc. prof., Brasília*, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13 de abril de 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932009000200006>.

MIORIM, Rinaldo. **Aprender com o corpo: estabelecendo relações entre a psicologia analítica e as técnicas corporais taoístas**. 2006. Dissertação (Mestrado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-14112006-010421/>>. Acesso em 13 de abril de 2016.

PENNA, Eloisa M.D. **Sobre Símbolo**, 1997, (mimeo).

_____. **O sistema ego-consciência**, 1998, (mimeo).

_____. **Epistemologia e Método na obra de C.G. Jung**. São Paulo, EDUC: FAPESP, 2013

_____. **Processamento Simbólico-Arquetípico: pesquisa em psicologia analítica**. São Paulo, EDUC: FAPESP, 2014

RAMOS, Denise. **A Psique do Corpo**. São Paulo. Editora Summus, 1994.

NARANJO, Claudio. **Entre Meditação e Psicoterapia**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2005, 272 p.

MÁXIMO FILHO, Eliceu. **Meditação Transcendental e Saúde: uma revisão da produção científica multidisciplinar em bases de dados, de 1970 a 2006**: [dissertação de mestrado]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2006.

STEIN, Murray. **Jung: O mapa da alma: uma introdução**: Cultrix, 2006.

10 - ANEXOS

Entrevistas transcritas:

Entrevista - Betty, 26 anos

E: O QUE VOCÊ COMEÇOU PRIMEIRO, MEDITAÇÃO OU PSICOTERAPIA?

P: Eu comecei terapia. Na verdade eu faço terapia desde que eu sou pequena. Eu tinha, sei lá, comecei com uns (pausa) 7 anos, sei lá, tinha muito medo e etc. Mas aí eu adorava minha terapia, eu sempre fui meio muito curiosa, gostava de entender as coisas, sabe? Aí se fica na terapia e se vai se descobrindo. E aí eu fiz (terapia) quando eu era criança, depois eu fiz mais ou menos na época de cursinho que eu tava muito confusa com que eu queria, eu até comecei RI na PUC, parei. E aí fui pra GV, voltei de novo (para a terapia), fiz um tempo aí parei (a terapia). Aí “ ai, você está de alta”(se referindo a uma fala dirigida a si mesmo), tipo “ai cansei”, então a fuga né.

E: VOCÊ FAZIA RI NA PUC, AÍ FOI PRA GV?

P: Isso, eu fazia RI na PUC, eu fiz na época do cursinho né (referindo-se à terapia). Fiz RI na PUC fui pra GV. Aí eu parei eu já tava na GV.

E: PAROU O CURSO?

Não, parei a terapia. Aí eu me formei na GV. Na PUC eu fiz seis meses só (de curso)

E: VOCÊ COMEÇOU ENTÃO (A TERAPIA) QUANDO ESTAVA NA GV OU DESDE CRIANÇA? ALIAS, TEVE PAUSAS?

P: Então, criança. É, tive pausas. (quando) Criança eu fiz um ano, dois anos. Dos seis, sete até os nove, vamos dizer assim. Aí depois eu fiz na época do cursinho, que foi 2008 eu tinha dezessete, até uns dezoito, dezenove. Aí eu voltei já faz uns dois anos e meio eu acho (quando já tinha 24).

E: VOCÊ ESTÁ COM VINTE E SEIS ANOS, CERTO?

P: Sim, vinte e seis. Só que aí essa é diferente, porque você tá com outra maturidade, e aí é outro nível de profundidade, etc. E aí eu já tinha começado terapia, foi mais ou menos no mesmo ano assim. Eu tava querendo sair do emprego. E aí eu já tava ah, buscando, eu comecei a ler Deepak Chopra, aí eu comecei na Yoga. Isso foi em 2014.

E: OK, ENTÃO HÁ UNS TRÊS ANOS ATRAS, COM 23 ANOS, VOCÊ COMEÇOU A ENTRAR NESSAS LEITURAS.

P: Sim, aí eu terminei um namoro de cinco anos, aí “ai meu Deus” (risos). Aí você começa a buscar né.

E: VOCE QUER ESCREVER?

P: É, mais fácil. (Desenha uma linha do tempo cronológica). Foi mais ou menos assim : De uns sete aos nove anos – Eu não sei qual que era a linha e foram com psicólogos diferentes né. Eu não sei qual era a linha dela. Depois com 17 a uns 19, e depois eu comecei com a X. (nome da terapeuta) em 2014, com 23 pra 24; e até agora (com 26). Aí ela sim, eu sei que ela é junguiana e eu to adorando, assim.

E: INTERESSANTE NOTAR QUE SEU PROCESSO FOI PONTUAL

P: Foi.

E: DE ALGUMAS ÉPOCAS, ASSIM. MAS COMO FOI ESTE PROCESSO VOCÊ PEDIU? FOI INDICADA? ALGUÉM FALOU PRA VOCÊ FAZER?

P: Então, quando eu era criança, eu não lembro exatamente, assim. Mas eu acho que é porque eu tinha muito medo de ficar sozinha, foi mais ou menos numa época em que

agente mudou, eu mudei pra uma casa muito grande, morava num apartamento pequeno e fui pra uma casa grande eu tinha medo de ficar sozinha, tal.

E: E FOI SUA MÃE QUE...

P: É eu acho que eu pedi assim, eu acho que “ah mãe eu to com muito medo”. Lógico que não foi assim “mãe quero fazer terapia” porque eu acho que eu nem deveria saber o que era isso assim. Mas aí tinha uma vizinha que ela era psicóloga e minha mãe me colocou, e aí eu adorava. E aí depois de mim ela tentou colocar meu irmão, ela tentou começar a fazer, etc. Aqui (apontando para o período dos 17 aos 19) eu também tava super confusa, o que que eu queria fazer de faculdade, etc. Meu, eu até comecei RI mas eu não estava me identificando com o curso, com a faculdade. Aí meu aquelas trocentas coisas né, a família tá querendo, sabe? E aí foi uma época eu que eu tava namorando esse mesmo cara que eu tinha terminado, agente terminou a primeira vez, e aí sabe assim? Continuei na terapia pra tentar entender tudo isso. Tipo, “gosto dele ou não gosto”, “termina ou não termina”, aí basicamente a vida começou a ficar corrida na GV, eu voltei com o cara. Aí sabe, foi bem uma fuga assim tipo “ai eu não quero mais mexer nisso”. Então acho que foi um processo gradual assim “ai essa terapia não está mais adiantando muito, tipo abandonei. E aqui (apontando para o período dos 24 ao momento atual) também foi um momento crítico que eu falei “cara, eu preciso voltar pra terapia”, eu muito infeliz no meu trabalho, tava trabalhando com família, muita coisa envolvida né. Profissional, pessoal, tipo não estava sabendo lidar com tudo isso. E aí eu comecei, e ai eu falei “cara essa eu não vou parar”, comecei altas sessões (risos).

E: COMO FOI APRENDER A ESTAR DENTRO DO PROCESSO DE PSICOTERAPIA ?

P: Ah! Nesse meio (referindo-se ao intervalo entre a segunda e a terceira terapia) eu tentei com uma outra psicóloga que alguém tinha me indicado, mas meu não rolou assim. Foi muito ruim assim, ela não falava nada e ficava olhando o relógio. “Not” (risos). Mas de modo geral foi tranquilo assim porque eu acho que eu sou muito aberta (risos) e tipo, eu gosto de falar então óbvio que tem coisas que você fica muito resistente, etc. Mas como eu sempre gostei de analisar, como eu sempre gostei de me entender muito tipo “puta

porque eu to sentindo isso”, “mas porque não sei o que lá”. E aí na GV eu tive duas psicologias e eu fiquei apaixonada, tipo eu voltava pra casa meu, dando aula, (para os) meus pais “Eu sei que vocês não querem saber mas eu vou explicar, olha o que eu aprendi hoje: lálála... “ (risos). Então “meu porque que eu não fiz psicologia, eu fiz administração, ai meu deus”, mas tudo bem. Fiz uma eletiva de psicanalise e propaganda pra analisar os impactos no consumidor. “Meu”, tinha que analisar mesmo, tinha que entrevistar umas pessoas, era um trabalho meio (pausa)... O professor falava “não faz com alguém conhecido que vocês vão descobrir coisa que não estão... (risos) “. Então acho que de modo geral acho que esses três terapeutas que eu tive o processo foi muito fluido assim, sabe. Sentia à vontade, sentia empatia, segurança, então foi muito rico assim.

E: OK, ENTÃO TIVERAM VÁRIOS MOMENTOS ONDE VOCÊ COMEÇOU E PAROU, ELES FORAM PONTUAIS, MAS FORAM MOMENTOS DE NECESSIDADE, MUDANÇAS DE FACULDADE, EMPREGO, E VARIAS COISAS QUE TE CONVOCARAM VOCÊ A OLHAR PARA AS SUAS QUESTÕES.

P: Exato. E aí meu... Tem que recorrer alguém, pensando assim, “socorro não tô conseguindo entender”

E: ENTENDI, E AGORA VOCÊ ESTÁ HÁ QUASE DOIS ANOS COM ESSA TERAPEUTA.

P: É, eu tava até na semana passada agora (se referindo a uma conversa com a terapeuta) “então você não acha que tá na hora né, de agente ir espaçando”, ela “eu acho que não mas fica à vontade”. Aí eu descobri que “tá bom vamos continuar”.

E: DURANTE O PROCESSO DE PSICOTERAPIA, QUANDO VOCÊ COMEÇOU A MEDITAÇÃO, DE QUE FORMA ? FREQUENCIA?

P: Então, na verdade eu comecei com o Yoga, e aí foi a primeira vez que eu tive “hmm, meditação é isso”. Preciso acalmar minha mente e tal. Foi nessa época também que eu comecei terapia, comecei meditação, comecei a ler. Eu odiava ler, aí meu pai “ai tem um livro legal aqui, um do Chopra”. Aí eu comecei a devorar livro. Falei assim “ Meu Deus eu

gosto de ler”, tipo... (risos). E aí foi um momento mais ou menos assim, aí eu terminei esse namoro de cinco anos, eu “tava” no meu último ano de faculdade. Aí assim “ ah lalalá, festa, solteira, aquela coisa tipo...”e eu sempre fui muito caseira assim. Foi um ano muito atípico da minha vida, assim. E aí fui assim, cara, parecia um vazio fora de mim assim, cara isso não sou eu. E aí o ano seguinte que foi 2014 foi um ano muito “in” assim (para dentro). Tipo eu fechei no meu casulo e comecei. Tinha começado a terapia se não me engano. Ai fazendo yoga você vai quietando mais. Então u gosto de ficar sozinha então foi um momento de voltar e muitas coisas emergindo né. “acho que isso não faz sentido”, aí você vai começando a entender né, e a terapia veio pra trazer um pouco mais de clareza né. A yoga veio pra “cara, quieta aqui” e aí a psicologia ela vai colocando as coisas mais no lugar assim. “Putá você tá no emprego do seu pai mas você não precisa salvar ele, assim” Óbvio né, não é um negócio que você pensa assim (se referindo à experiência vivencial do processo). “você não vai salvar o seu pai, você pode seguir a sua vida”, sabe assim ?”. Ah e eu fiz uma constelação familiar assim. É que eu gosto de buscar bastante coisa.

E: SIM, VARIOS PROCESSOS AÍ...

P: Então eu vou caçando (risos). Mas é legal porque uma coisa vai corroborando outra assim. Eu acho que a psicologia, o que eu gosto, é que eu sou muito racional. Eu sei que eu sou muito intuitiva mas eu gosto de entender, tipo assim “ai tá mas isso é assim, assim” (faz gesto de conexão ou ligação com as mãos) e a espiritualidade, ela não tem isso de alguma forma, que “você sente”. Você não fica falando, não fica colocando em palavras. E eu sempre fui muito racional então a psicologia, ela sempre me cobriu assim “ai tá bom eu sonhei isso, então isso significa isso, lalalá”, “eu senti isso por isso, isso e isso”, “eu sou assim porque minha família é assim e o padrão veio”, sabe? Isso é de tudo né. Aí você começa a trabalhar esse lado, tem essa explicação só que isso, eu comecei a trabalhar a espiritualidade, meus sonhos, eles ficaram extremamente mais latentes assim, “pá” (faz abrindo as mãos, como se tivesse escancarado algo, deixado algo bem à mostra). E assim, coisas da infância que nem sabia, nem lembrava. Aí se fica “ai meu Deus, que que é isso, que que é isso”. Aí se vai pra terapia. Então pra mim são duas coisas que meu... Ano passado eu fiz um retiro, fui pra Piracanga (BA), fiz um curso de leitura de áurea. Aí fui iniciada em Reiki e não sei o que lá. Minha psicóloga, ela quis me matar (risos). Ela falou assim “Denise, para de procurar pelo amor de deus”. Aí sim foi uma reviravolta assim.

Porque você fica muito mais sensível, você começa a ter sonhos escancarados, não é qualquer “sonhozinho” assim, é “pá”. E aí é um processo muito de limpeza assim. Coisas que eu acho que eu ficaria anos na terapia, que você vai acessando coisas a conta-gotas assim né. As coisas foram surgindo, e a terapia pra mim foi muito importante pra ajudar a organizar assim, porque eu sou um pouco ansiosa. O negócio vem e eu “não sei o que, não sei o que”, como que eu vou lidar com isso agora? Então a terapia pra mim ela, eu tô nesse momento assim, sabe, tô a cada vez trabalhando isso. Então o que aparece aqui eu levo pra terapia, “olha eu não sei explicar o que aconteceu”, to sentindo isso...

E: ENTENDI, ENTÃO O PROCESSO DE TERAPIA COMPLEMENTOU UMA “BUSCA ESPIRITUAL” E ESSAS SENSações E SENTIMENTOS ADVINDOS DISSO VINHAM PRA VOCÊ MUITAS VEZES SEM VOCÊ ENTENDER O QUE ERAM, E NA TERAPIA VOCÊ DESTRINCHAVA, VOCÊ CONSEGUIA VER DE ONDE AQUILO ESTAVA VINDO OU PRA ONDE ESTAVA INDO.

P: É, porque na verdade eu não sei assim, é que a minha psicóloga, ela não fala “ai eu acredito nisso”. Eu sei que eu falo pra ela “olha eu não sei se você acredita ou não, mas você é minha psicóloga, eu vou falar”. Mas eu sei que ela acredita muito nessa questão de energia. Ela (terapeuta falando): “meu, pode falar que agente acredita na mesma coisa”, mas não tem um posicionamento do tipo “eu acredito nisso ou não. E ela sabe que eu sou muito sensível, ela me falou isso desde o começo. “você é muito sensível, você tem que trabalhar sua energia, você capta tudo de todo mundo, você quer ajudar todo mundo e você não viveu, você está 24 anos vivendo pros outros né, tá na hora de viver pra você. Então esse processo, não só mentalmente de ir entendendo e e colocando no seu lugar, mas energeticamente também, seja através de meditação, seja através de sei lá, Reiki.

E: MENTALMENTE NO SENTIDO DE ORGANIZAÇÃO? E NO OUTRO LADO, ENERGETICAMENTE?

P: Não sei se da pra separar tanto assim porque são duas coisas que caminham muito bem juntas assim. A psicologia, a terapia e esse caminho espiritual.

E: OK, JÁ TE PERGUNTEI BASTANTE SOBRE TERAPIA, AGORA VAMOS FALAR ESPECIFICAMENTE SOBRE MEDITAÇÃO. NESSAS YOGAS, CURAS, EXPERIÊNCIA EM PIRACANGA E TODAS ESSAS SUAS BUSCAS. EM QUE MOMENTOS VOCÊ FEZ MEDITAÇÃO E QUE TIPOS DE MEDITAÇÃO, VOCÊ CONSEGUE LEMBRAR?

P: Cara, até hoje eu não sei se eu sei meditar direito, ou qualquer coisa assim, sabe? Porque eu só sei, no yoga né, cara só senta e sente a sua respiração, sabe? Os livros do Eckart Tolle né. Que ele fala muito “cara, tenta ouvir quantos barulhos você consegue ouvir”. Então as vezes quando eu to muito ansiosa, ou eu faço um exercício de respiração né, tipo *pranayama*, tipo “cara, centra” e só tenta ouvir o barulho. Desfoca no barulho da sua mente e foca no barulho do passarinho. Sei lá, quantos passarinhos você consegue ouvir, “x”. E no curso de leitura de áurea agente aprendeu uma meditação que chama meditação das rosas que é da linha do prem baba e *etc*. Não sei se você conhece. Só que é uma meditação muito longa, então quando eu voltei de Piracanga eu continuei fazendo algumas vezes, só que no dia-a-dia assim, você não consegue assim. Então fazia ela encurtada assim, você tem uma meditação *express* assim. Eles falam “você tá sem tempo assim, mas faz essa de quinze minutos que é pra você se proteger pra você ir pro seu dia”, então eu tenho feito isso assim, tipo de tentar silenciar sem tantas regras, fazer isso e não sei que lá, mas só silenciar e tentar focar no agora assim. Seja através da respiração, através dos sons.

E: VOCÊ TEM ALGUMA FREQUENCIA QUE VOCÊ FAZ A MEDITAÇÃO?

P: Ultimamente eu tenho feito todo dia, pelo menos meu, que seja dez minutos por ida, só pra tipo... Aí final; de semana eu fico um pouquinho mais. Mas pelo menos antes de dormir é um abraço assim, tomar banho, deitar na cama e ficar lá tipo “ai que delícia”.

E: ENTENDI, ENTÃO A SUA MEDITAÇÃO É UM MOMENTO DE SILÊNCIO EM QUE VOCÊ CONSEGUE ALI DIMINUIR A SUA ANSIEDADE, SAIR UM POUCO DO QUE VOCÊ ESTÁ OUVINDO AQUI (APONTO PARA A CABEÇA) E OUVIR UM POUCO PRA FORA. ENTÃO A FREQUENCIA QUE VOCÊ FAZ É TODO DIA, GERALMENTE ANTES DE DORMIR.

P: É, mas aí quando tem por exemplo, semana passada eu cheguei um pouco antes no trabalho estava sozinha eu fiz. Cara foi um presente de Deus assim “gente, que maravilha”, é muito bom assim conseguir meu, dez minutinhos ali. É até outra pessoa (referindo-se a si mesmo).

E: ENTÃO, LEMBRA QUANDO VOCÊ FALOU QUE QUANDO VOCÊ TAVA LÁ NO CURSO EM PIRACANGA, OU AQUI NO YOGA SURGIRAM ESSAS SENSACIONES, NÉ. VOCÊ FALOU DESSES SENTIMENTOS. VOCÊ CONSEGUE LEMBRAR DE IMAGENS QUE SURTIRAM PARA VOCÊ?

P: Tipo sonhos, assim?

E: TIPO SONHOS.

P: Nossa, tipo muitos. E foram muitos sonhos de infância assim. De cara... É muito... Você está num processo de cura, tem que olhar pra sua infância (risos). Eu não sei tanto pra psicologia, acredito que também, mas tipo. Então, apareceram várias coisas, de minha mãe me criticando, então sei lá. Eu sempre tive a ideia de “ai eu tenho um negócio com meu pai”, mas cara, não. Os sonhos vieram tipo chibatada, tipo “esse ano você vai olhar pra relação com a sua mãe” e aí me vinha uma raiva assim. Aí sempre fui criada “ai você sentindo raiva, uma menina tão bonita sentir raiva” e aí minha psicóloga : “cara você precisa sentir, todo mundo sente isso” . Então pra mim foi importante não só a espiritualidade. Ela foi me trazendo as coisas, tipo ó... E aí como acho que agente não tem uma educação emocional né, as pessoas não sabem o que é raiva, ou não sabem expressar, porque fica uma coisa fora né. E as vezes não se permitem também, tipo “ai não posso” e reprime, o que é muito pior né, porque acaba uma agressão com você mesmo. Tipo “eu to com raiva, preciso botar isso pra fora”, mas isso vai somatizar no meu corpo, tipo, *no matter what* assim. E aí a psicologia foi importante pra “cara libera. Ah, aconteceu isso, ok, lalala, entenda”. Porque lá em piracanga eles falavam muito assim “*brother* ok, tá vindo tudo isso em sonho e não sei o que lá...”. Porque lá né, foi um retiro de dez dias. Aí em cinco dias agente tomou água de coco, então você fica extremamente sensível. Até pra você fazer

leitura e tal. Falei assim “gente tudo isso de informação que está aparecendo, eu vou lidar como? “, “ah não, medita que você vai saber”. Aí eu “*brother* eu sou puta ansiosa, você acha que eu vou ficar aqui ó”, eu vi que aconteceu isso na minha infância, sei lá, minha mãe me criticava pra caralho. “você acha que eu vou ficar aqui sentadinha?”. Porque é uma coisa que dói, certo? Então eu queria entender. Esse meu lado racional, e eu tava tipo “ah!”. Então a terapia foi muito importante, não só pra entender esse contextos que iam surgindo aqui, organizando e me ajudando a trabalhar né. Porque tá bom, não adianta só você ficar com raiva, você tem que entender que... Cara, seu pai é assim, sua mãe é assim. Você pode não aceitar, você pode não gostar, etc, etc. Mas cara, foi o máximo que eles puderam te dar, tipo “aceita, usa isso pra um cura sua”, né ?

E: ENTENDI. VOCÊ FALOU QUE FEZ TODAS ESSAS PRÁTICAS, MAS EM MEDITAÇÃO, ESPECIFICAMENTE, VOCÊ CONSEGUE LEMBRAR ESSE TIPO DE VIVÊNCIA?

P: De coisas que surgiram ?

E: SIM.

P: Então, semana passada... (risos). Nossa gente, isso é uma coisa bem íntima mas tudo bem. Semana passada me veio que meu ex-namorado me traiu. Tipo caiu no colo assim. Eu sonhei com traição, sabe? E aí eu tava meditando, fazendo Reiki, sei lá. E alguém me levava, tipo me levava (com ênfase). Agente morou junto na França. Não morou junto, mas fez intercâmbio junto, tal. Daí eu “nossa que negócio estranho, tal”. E aí deu uma hora que eu tinha feito a meditação, veio uma informação assim, tipo. E aí foi a primeira vez que me veio uma coisa muito bizarra, assim. Eu sei que eu sou meio, muito intuitiva mas eu nunca dei tanta razão, tanto ouvido assim porque eu sempre fui do tipo “Não. me prova por A mais B que as coisas são assim”, e a psicologia sempre me serviu disso muito bem. Só que essa foi a primeira vez que me veio uma certeza tão grande que eu falei assim, tipo “cara eu não tenho dúvida”. Tipo eu posso não saber, agente terminou faz um tempo já. Mas eu não tenho dúvida, não tenho. Aí eu cheguei pra terapia, nessa semana (da entrevista) e falei “você não sabe o que aconteceu” (risos). E aí eu falei pra ela, e ela falou assim “aceita a

sua sensibilidade”. Tipo, espiritismo, pelo espiritismo né, a sua mediunidade, etc. Sei lá como quere chamar, não sei rótulo, não sei nada. Eu sei que você começa a sentir “tá, isso eu não tenho dúvida”, você pode falar que não. Então eu to num ponto em que eu estou tentando equilibrar os dois. Mas a psicologia, ela de modo geral é um suporte muito bom assim, essa busca eu sei que vai ser pra sempre assim. E nesse momento que eu tô meio que entre os dois, tipo a psicologia ela está me ajudando a tipo “cara, está tudo bem” e mesmo minha psicóloga do jeito que ela é, ela: “cara, confia no que você está sentindo assim”.

E: LEGAL (RISOS). E QUAIS SÃO AS SIMILARIDADES, E AS DIFERENÇAS ENTRE O PROCESSO DE PSICOTERAPIA E A MEDITAÇÃO?

P: Cara, pra mim os dois são uma fonte de autoconhecimento. Mas pra mim, cara, acho que todo mundo devia fazer terapia. É se autoconhecer, assim. Porque se não... Eu não sei, eu não entendo até hoje como todo mundo não faz terapia (risos). Não, é verdade. Uma pessoa não faz aí as outras tem que fazer pra conviver com a pessoa, mas enfim. Mas pra mim, eu posso estar errada, mas é a minha opinião (risos). A terapia, em nível de autoconhecimento, a terapia ela vai, ela te dá até um nível de autoconhecimento. Acho que tem um nível que a ciência ela não consegue explicar mais, assim. E aí eu acho que tipo, tudo bem, a espiritualidade ela vem, ela pode estar aqui e tal, mas tem um nível de profundidade que você não consegue explicar mais. Então esse exemplo (o último a respeito de sua vivencia em meditação) é muito claro. “ X (nome da terapeuta) preciso de te falar uma coisa, eu não sei o que é, etc.” E aí se ela fosse, se ela não acreditasse nisso, se ela não me conhecesse a tanto tempo, e ela sempre falou: “Betty você é muito sensível, você tem que se blindar”, porque as vezes eu fico em alguns ambientes, é dali pra tipo, eu caio morta na cama assim. Quando eu não sabia lidar com isso muito bem. Ah, o negócio do TETO (referindo-se à um trabalho voluntario de imersão em comunidades carentes), eu fui três vezes, aí não fui mais, porque a semana seguinte inteira... Tipo eu adorava, a semana seguinte inteira, cara eu era imprestável assim. Meu pai tirava várias fotos, eu trabalhava com ele. Eu não ia nem almoçar assim, eu ficava dormindo na hora do almoço assim. Porque era *too much*, eu não sabia trabalhar com aquilo direito. E aí eu acho que os dois, né, te dão um autoconhecimento muito bom. Mas eu acho que chega um nível que cara, eu não sei se a psicologia vai, a razão ela vai conseguir colocar em palavras algumas

coisas, sabe? Acho que esse caso aqui, a conversa avançou porque minha psicóloga acredita nessas coisas assim, tipo. Ela também é super sensitiva. Mas se fosse uma pessoa muito mais pragmática, e não sei se isso varia de linha ou não, eu como paciente não sei distinguir assim. A pessoa ia me falar assim “meu, em cima do que você está me falando isso”. Se tá achando, sei lá. Podia começar a “noiar” em cima do ego. “Não você deve estar achando isso porque, não sei o que lá”. Colocar em palavras assim (se referindo à insuficiência delas) “cara, não, eu to sentindo e eu sei que é verdade assim”. Eu não vou saber te comprovar que é verdade, mas eu sei que é. Entende? Então acho que pra mim hoje elas tão muito em paralelo, mas acho que vai chegar um momento que tipo... Isso daqui, a minha conexão comigo mesma, o que a meditação, Yoga, Reiki, qualquer outro desses caminhos. Eu acho que eles vão me trazer uma conexão maior, que é trabalhar o sexto Chakra, o seu terceiro olho, etc. A sua intuição mesmo, acho que isso vai me trazer respostas muito mais profundas que eu não sei se na terapia vai conseguir explicar assim, porque eu acho que são coisas que elas são intangíveis, não sei se filosofei muito. De semelhança eu acho que as duas vão te dar o autoconhecimento. De diferença eu acho que a psicologia, ela vai explicar, tipo cara você vai encontrar, puxar, você vai ficar uma, duas, três, um mês de sessão, cara mas você vai encontrar. E vai ser um processo muito desenhado, sabe? Ah, eu sou assim porque “não sei o que lá”, porque eu descobri que “ah quando eu era criança meus pais ficaram um mês fora e hoje eu to...”. Sabe, você vai encontrar. Só que tipo, eu acho que a meditação eu acho que pela minha experiência até agora não vem nada muito claro assim, sabe? Estou sentindo esse medo, aí começa a vim “ah porque seu pai fez isso quando você era criança e (risos)”. Acho que são sensações, e acho que você tem que estar muito mais silenciado e aceitando aquilo que vem. Hoje eu quero resposta, então eu vou atrás de resposta. Eu quero ir na terapia porque eu quero resposta. Na meditação, acho que isso também é uma outra coisa : você não pode meditar querendo resposta, então você não vai NEM MEDITAR. Então cara, acho que você tem que estar centrado. E a coisa vem. Na terapia você vai atrás das repostas, na meditação a resposta vem até você, só que você tem que estar ali, receptivo, sabe?

E: ENTENDI.

P: Nossa, isso foi profundo agora.

E: ESTÁ GRAVADO, DEPOIS EU TE MANDO (RISOS).

P: Eu acho que na terapia você vai atrás das respostas e na meditação, se você se permitir as respostas vêm até você. Mas tem que se permitir também em cada coisa, o tempo de assimilação. Eu hoje, vêm um negócio, “ai meu Deus”.

E: TEMPO DE ASSIMILAÇÃO VOCÊ DIZ ESSA CALMA QUE VOCÊ PRECISA, SEJA EM MEDITAÇÃO, SEJA EM PSICOTERAPIA, E PODER ELABORAR ISSO.

P: É, porque eu acho que os dois tem que ter tempo de assimilação né, porque tem terapia que você sai que você fica “meu, que lavada foi essa né”, você sai até desnorteadada. E aí tem insight que vai até ao longo da semana né. Mas na meditação eu acho que... Deixa eu ver se eu consigo te explicar. Eu acho que você tem que estar tão pleno que assim ó : se eu to meditando e me vem uma imagem, eu vou bloquear o negócio, entendeu? Por exemplo, teve uma vez que eu tava no Yoga e tinha uma meditação lá. E eu, meu vi uma prostitua em Amsterdam assim. E uma pessoa com uma cara de muito sofrimento. Cara, eu não sei onde eu tava assim. Na hora eu assustei, eu voltei assim. E aí o professor depois “vocês gostaram?”. Eu falei assim “cara, eu fui pra um lugar muito louco, eu vi uma mulher tipo sofrendo e eu fiquei extremamente assustada e eu dei um tranco assim, sabe”, então eu acho que tem que estar pleno assim. A informação veio, e se ela veio é porque ela tinha que vir. Então acho que essa é um pouco a diferença assim. Nos dois, similaridades, eu acho que tem que estar aberto para o processo porque se não funciona, processo de autoconhecimento, os dois acho que precisam de um tempo de assimilação, mas a meditação eu acho que ela exige uma coisa além assim. Que tipo não necessariamente você vai achar resposta, e se você não estiver aberto ela não vai vir, e se você procurar ela vai fugir. Então cara, *be still* assim.

E: ENTENDI, *BE STILL*

P: Tipo, aceita que dói menos, calma.

Entrevista - Flávia, 31 anos

E: MEDITAÇÃO OU PSICOTERAPIA, QUAL FOI O PRIMEIRO QUE VOCÊ COMEÇOU A FAZER?

P: Psicoterapia tentei várias vezes durante a vida. E aí eu começava e desistia porque eu não me identificava, sempre tive um perfil: “não...resolvo as coisas sozinha, não preciso disso” então eu começava fazia quatro, três sessões, parava, parava e parava. Em 2015 mudava de terapeuta, fazia, desistia e aí... Bom, em 2014 passei por uma parte bem difícil da vida porque eu perdi minha mãe de doença e tal, terminei um relacionamento, várias coisas estavam bagunçadas e aí eu cheguei na meditação que foi na arte de viver que em janeiro de 2015 então eu acho que começou primeiro a terapia mas não dando certo e a meditação me levou pra uma coisa que é uma conexão maior, assim de entender que eu podia precisar de ajuda, então eu acho que ela foi me acalmando.

E: QUAL VEIO PRIMEIRO ?

P: Primeiro começou com a meditação mas depois de um tempo eu entrei mais sério na terapia eu comecei em setembro do ano passado (2016) e desde então tô levando super a sério, uma vez na semana vou e... acho que as duas coisas me fazem super bem assim, porque a meditação faz um mergulho profundo só que tem muita coisa que agente vai ignorando. E agora eu faço terapia cognitivo-comportamental então acho que combina mais com meu perfil porque sou muito prática e gosto de conversar, gosto de opinião, gosto de debater e tal, então as duas coisas juntas.

E: DEPOIS DA MEDITAÇÃO É QUE VOCÊ SENTIU NECESSIDADE DE IR NA TERAPIA ?

P: A terapia veio por um momento de crise, de novo, mesmo fazendo meditação. Então comecei com as práticas tava super bem e mudei de trabalho e (risos) foi uma experiência super negativa, estava a 4 meses nessa empresa nova e entrei em crise falando e “nossa não é o que eu quero pra minha vida o que eu vim fazer aqui”, “acho que não combino mais com o mundo corporativo” aí eu larguei tudo e fui tirar um ano sabático (risos), que não foi

um ano sabático, na verdade foram 4 meses que eu fui pela meditação mesmo, fui pra Índia num festival de meditação aí fui fazer um curso de silêncio de dez dias na Malásia, foi uma experiência toda espiritual e era pra ser um sabático de um ano e aí no meio daquela viagem acabou acontecendo de headhunters começaram a me ligar com trabalho, não sei o que. E aí eu comecei a pensar, e o Brasil tava no meio da crise né, daí eu pensei bom será que eu tenho que voltar, um monte de gente está ficando desempregada e to recebendo esse monte de contato”. “Tô feliz, já fiz o que eu queria então acho que está na vou voltar”. Bom e aí uma semana no Brasil já estava contratada nessa empresa que estou agora e foi em Julho do ano passado que eu voltei e aí foi tudo muito rápido assim, estava vivendo uma puta experiência espiritual e de repente eu tô de volta num mundo super competitivo e tal, e aí veio a segunda crise, que era tipo “Meu mas agora eu já larguei tudo e eu não to gostando, o que que eu faço, to perdida.”. E aí começou a terapia de novo. E aí normalmente a meditação te ajuda muito, só que aí nos momentos que você mais precisa você para. Eu pelo menos sou assim, ah não vi que eu tava me dedicando demais ao trabalho e eu sabia que isso chega uma hora que... cade o propósito né? Aí eu comecei a terapia então junto disso eu comecei a voltar as práticas.

E: QUAL É A FREQUENCIA DAS SUAS PRÁTICAS ?

P: Eu acho que a parte espiritual eu dei uma, uma diminuída por conta do volume de que eu vinha me dedicando pro trabalho mas todo o momento que eu me sinto mais sugada aí eu vou, faço as práticas, volto, vou me conectando, não só meditação mas também tem outras coisas que eu procuro que é a Deeksha, uma outra forma, também de meditação, mas de energia através das mãos que eu faço então também varias coisas. Eu não sou apegada em nenhuma linha. É tipo um Reiki, tem encontros, imposição das mãos na cabeça, inclusive uma das meditações mais profundas foi doando ou recebendo a Deeksha.

E: ENTÃO TEM ESSE CARATÉR BEM EMERGENCIAL ASSIM NÉ. AS SUAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO, E ATÉ AS DE PSICOTERAPIA TAMBÉM. QUANDO AS COISAS FICARAM MUITO ATAREFADAS. ENTÃO A PRÓXIMA PERGUNTA É O QUE ESTAVA ACONTECENDO E O QUE VOCÊ PROCURAVA NA PRIMEIRA MEDITAÇÃO.

P: Momento da vida em que comecei com essas práticas, tinha tudo se desmoronado na minha vida, perda familiar, relacionamento de 8 anos, e a única coisa que estava me segurando era o trabalho então eu caí bem no fundo do poço, também tinha brigado c/ meu pai. E eu sentia muita falta de gratidão assim, porque bem ou mal tinha tudo, tudo deu certo, tudo que eu queria eu fui conquistando, as coisas se encaixam, tenho uma energia boa, e eu não sentia uma felicidade dentro de mim, sentia sempre um vazio. E aí quando que caiu desmoronou tudo, meu ex-namorado era da arte de viver, tal e aí ele acabou recomendando “ ai vai, faz um dia” e eu sempre resistia até que aquele momento que eu senti que era a hora, então foi muito, o que me levou foi um pouco assim do autoconhecimento, valorizar as pequenas coisas da vida e um momento de grande de muito vazio.

E: OK, ENTÃO PRIMEIRO A MEDITAÇÃO, MAS DEPOIS VOCÊ SENTIU NECESSIDADE DA TERAPIA.

P: Eu sempre tive um lado espiritual muito forte, antes da meditação, sempre procurei varias linhas durante a vida. Mas desde que eu vim morar em São Paulo (faz 8 anos) eu acabei me desconectando, ajudou a perder e ficar com esse vazio, e a espiritualidade é forte em mim, quando eu me afasto. Me chama de volta.

E: QUAL VEIO PRIMEIRO ?

P: Na verdade a terapia eu já tinha começado uma das terapias antes da meditação, que era a que eu fui mais, mas assim eu ia resistindo e tal. Aí depois que eu comecei a meditação eu não fiz mais terapia, foi um tempo. A terapia só voltou em agora em Setembro depois que eu voltei da viagem, então de novo, foi só num pilar que eu estava me afogando do trabalho e eu acabei me desconectando de tudo que eu aprendi, tanto na meditação, como na viagem. Agente se conecta como as coisas podem ser simples e o dia-a-dia começa a te engolir. Porque a meditação não é sentar e ficar meditando, acho que você sabe, é você estar no momento presente no que você está fazendo, e eu sinto que... o que eu faço é bem desgastante, é um ambiente de muita pressão, e aí eu vou deixando isso me levar e eu me desconectar do momento presente e a terapia ela acabou vindo quando eu senti essa desconexão de novo com o presente. Então ela acabou vindo em setembro quando vim desse ambiente de paz pra um ambiente caótico.

E: SÃO PAULO, CARRO, STRESS, CAÓTICO.

P: Mas eu ainda acho que tem um propósito de eu ter voltado, um pouco da terapia foi por “bom agora eu não sei é isso, se eu quero desistir de tudo isso de novo e eu não sei meu plano B, o plano A era viajar, e foi”, então foi muito pra eu entender como é que eu conseguiria acalmar esse stress e levar um pouco desse aprendizado pra um ambiente mais caótico, de São Paulo, trabalho.

E: AH TÁ, ENTÃO VOCÊ PROCUROU TERAPIA PRA FAZER ESSE RESGATE?

P: Exato, porque assim se não eu ia desistir de tudo de novo e em 3 meses lá, e eu não tinha certeza do que era afinal então. Então o grande questionamento interno, terapia foi pra tipo “vamo olhar pra tudo isso, vamo olhar quem é a Flávia de verdade, o que ela gosta, será que não é só uma fuga de novo”, então foi pra me entender um pouco melhor e de certa forma levar isso tudo que eu aprendi de paz, que a meditação me traz, para um ambiente caótico. E eu sinto isso sendo reconhecido no ambiente que sabe, as pessoas me procuram, falam “ah você tem vê as coisas diferente, quero, vamos ver por esse outro olhar” e eu sinto que talvez aí tá um pouco mais meu propósito, então, enfim. Exatamente, algo assim, que não é fácil as vezes, me desconecta de novo e penso “ai o que eu to fazendo aqui”.

E: FICA PUXADO PARA UM LADO E VOÊ BUSCANDO EQUILÍBRIO?

P: É, um pêndulo.

E: NESSAS MEDITAÇÕES, TIVERAM MOMENTOS EM QUE EMERGIRAM CONTEÚDOS, IMAGENS PRA VOCÊ, QUE TE MOBILIZARAM MUITO?

P: Teve, acho que num primeiro momento o que eu mais senti assim foi uma sensação de muita paz e da gratidão que eu falo assim. Quando eu comecei, eu senti “meu, como eu tinha tudo, já tava tudo dentro de mim”, eu passei por um momento de muita paz depois desse caos, antes da viagem, quando eu comecei aqui no Brasil, é em 2015 na arte de

viver. Parece que tudo começava a fluir, as coisas davam certo, eu olhava com um olhar de paz, de tranquilidade. Acho que o principal sentimento que fluiu foi o de eu ser grata pela vida, eu tinha uma relação difícil com meu pai e eu resolvi essa barreira, então foi através de uma meditação que eu consegui perdoar umas coisas que eu não tinha, que foi da infância e tal então deu um passo muito grande e eu fiquei me sentindo muito, muito grata, foi uma experiência forte, e depois na meditação de dez dias, que foi bem profunda, é o Vipassana, que é um curso bem intenso, eu tinha uma certa angústia dentro de mim pela questão do falecimento da minha mãe, eu entendia que “ah eu tinha que ter feito mais, eu sou da área da saúde, ela teve câncer” então eu vivia muito com aquilo “ah porque que eu não fiz mais”, uma certa culpa mesmo racionalmente sabendo que eu fiz tudo que eu podia, e lá (no Vipassana) eu vivenciei muito de encontrar com ela, de chorar, de viver mesmo, ressignificar toda a situação, então foi bem intenso, e outra coisa que veio lá nas práticas foi que eu sou muito independente assim, eu não costumo avisar ninguém da minha vida, vou indo, sou muito solta. E lá eu estava no outro lado do mundo, ninguém sabia direito onde eu tava mas... eu não havia avisado minha família, minha família sabia que eu tava num curso de meditação que iria durar dez dias, mas eu não havia avisado ninguém onde era o lugar, qual; era o telefone, porque eu pensei “ai, to aqui, to viajando, não preciso né”. Tava lá no meio e veio muito forte “eu ficava visualizando que as pessoas queriam me encontrar e eu não tinha avisado pra ninguém direito, o telefone, minha irmã não fala inglês e não sei o que” e eu tive um sofrimento muito grande por esse perfil de não... de ficar querendo ser muito livre demais, que eu posso falar e que vai estar tudo bem, então foi muito uma experiência assim “eu podia ter evitado sofrimento” se eu tivesse... “não precisava ser tão”... E aquilo foi muito forte assim durante as meditações vinham sofrimentos intensos que me ressignificaram muita coisa, então até hoje eu lido diferente com a família e tudo, então foram coisas assim que eu acho que a meditação, estar comigo mesma trouxeram. (risos) Através da dor.

E: O VIPASSANA É UM PROGRAMA BEM INTENSO NÉ, VOCÊ FICA EM SILÊNCIO, VOCÊ FALOU QUE NÃO OLHA NINGUÉM.

p: É diferente. (O Vipassana.) É diferente dos cursos que eu já tinha feito aqui com a “arte” (de viver), lá você tem um quarto separado, você faz as refeições na frente de uma parede com um relógio, você pode até falar alguma coisa que você não está sentindo bem com a

teacher lá, mas muito pouco, e o restante você não interage com ninguém assim, só com você e acorda as quatro e meia da manhã e acorda as nove e não tem muita prática (yoga e tal), é só meditação o dia inteiro, então é muito, muito intenso. Você quer desistir todo o dia mas foi uma grande superação também assim.

E: COMO FORAM ESSES CONTEUDOS SURGIDOS PRA VOCÊ?

P: Numa conexão muito intensa com quem sou eu, sabe porque agente vai criando muita camada assim “ah, eu sou o que meu trabalho quer que eu seja, com meus amigos, tal”, e aí quando eu fui indo muito pra dentro, pra dentro e fui vendo afinal quem é esse ser né, que é único. “Como” eu acho que foi olhando mesmo pra dentro, me conectando com a minha essência, e aí essas coisas foram surgindo.

E: DE QUE FORMA VIERAM ESSAS VIVÊNCIAS?

P: Sentimentos. Vieram mais em forma de sentimentos.

E: VOCE TINHA ALGO EM MENTE PARA ESTA ENTREVISTA?

P: Não pensei muito no que eu ia te falar, não, vim de cabeça livre, achei que seria mais sobre a meditação e não tanto sobre a terapia.

E: DENTRO ESSES DOIS PROCESSOS, HÁ SEMELHANÇAS ENTRE AS PRATICAS?

P: Sim, porque eu acho que as duas elas são um encontro com você mesmo, então lá através da terapia eu converso e ele vai me ajudando através de perguntas o que que importa pra mim, eu tenho um perfil que, enfim, descobri isso através da terapia que eu me dedico muito pros outros e olho pouco pra mim, não gosto muito, fico me fechando sabe, e aí acho que lá a terapia me faz olhar quem sou eu e a meditação é exatamente isso, uma conexão forte com você mesmo, acho que isso está muito relacionado só que com formas diferentes de abordagem. EU sinto que to pulando “ ah não vamo falar sobre isso “, foco mais no outro e aí “acho que as duas estão me levando a descobrir quem sou eu.

E: E AS DIFERENÇAS ?

P: Acho que na terapia talvez é um processo mais árduo porque você verbaliza as coisas que tão ali guardadas e aí você vê coisas que talvez você não queria ver e aí talvez um pouco da minha resistência de eu ter desistido das outras terapias, era que eu nunca queria enfrentar direito. E eu vejo a meditação mais como uma, mais leve de entrar,entendeu, eu não sei se ela te traz tanto autoconhecimento quanto a terapia mas ela te traz mais paz, mais “acalma esse stress”, esse turbilhão de informação, me acalma. Mas na terapia talvez me mexe mais, me bagunça mais, e aí a meditação acho que acalma, então talvez as duas juntas elas talvez vão me deixando mais centrada.

E: ENTÃO AS DUAS JUNTAS, VOCÊ VÊ QUE ELAS FAZEM UMA...

P: Um equilíbrio.

E: VOCE CONSEGUIU, POR EXEMPLO, VIVENCIAS, EXPERIENCIAS DA MEDITAÇÃO TRAZER PRA PSICOTERAPIA, OU O CONTRÁRIO ?

E: Acho que não, acho que só, porque pra mim eu uso a meditação mais para me acalmar o meu...sou muito acelerado, turbilhão assim então eu vou baixando a energia e tal. Talvez acho de trazer, muitas vezes ele...tem questionamentos que vem na terapia, que me deixa incomodada e eu uso na meditação pra sedimentar aquela informação assim, *slow down*. Me ajuda a refletir “não, é isso mesmo, não, é esse caminho” então quando começou a relação com meu pai muito forte que eu não perdoava direito surgiu isso e eu resistia na terapia e a meditação foi acho que numa das meditações que veio o sentimento tipo “perdooo, ta tudo bem”, então ficou muito forte assim e aí quando eu senti que tinha perdoado, passou, então foi bem junto essa, tem uma conexão.

E: QUE LEGAL.

P: É (risos), difícil. É um processo mas quando você experiência você “puta, da certo” e aí você vai confiando um pouco mais, mas mesmo sabendo agente faz tudo errado (risos). Então não tem uma lógica, vai surgindo.

E: MESMO SABENDO, AGENTE FAZ TUDO ERRADO?

P: Mesmo sabendo que sei lá. Mesmo sabendo que eu sei o caminho pra ficar em paz as vezes eu tipo deixo a rotina me engolir. Até eu falei “deixa eu vir conversar” porque as vezes é bom, como eu tô nesse momento tipo “ai o que que eu vou fazer, você vê um outro olhar e eu tenho muito buscado conexões assim com pessoas que estão nesse mundo de terapia e mesmo espiritualidade como um todo. Então assim eu tô vivendo uma fase pelo menos desde que iniciou o ano, muito acelerada de novo e já tava “ai meu deus o que eu tô fazendo” e querendo ficar de novo, tipo “crise”, mesmo assim eu já sei o que me trás paz e acho que até traz um certo conflito disso, de se sentir culpada de não poder ficar estressada porque sabe, então também é ruim né (risos) sabe, calma, não se questiona demais, acho que o conhecimento ele é bom e de certa forma como você o usa pra se julgar também não é legal então acho que tudo junto.

E: VOCÊ NOTOU O CONTRARIO ? (DA MEDITAÇÃO PRA TERAPIA)

P: O que eu acho assim: as vezes eu tô fazendo algumas práticas e vem coisas de “ai, assim, bom” tô trabalhando o fato de eu ser muito independente, trabalho isso na terapia. As vezes meditando eu sinto os porquês, ah me conecto, me vejo criança, vendo minha mãe sendo meio submissa ao meu pai, tenho esses feelings e levo pra lá. É cognitivo-comportamental, não é de ficar puxando muito o passado mas as vezes alguma coisa que despertou alí me faz refletir mais e as vezes na meditação vem algum sentimento mais do passado mais forte aí eu levo pra discutir. Vai se conectando é, vai se conectando, vai olhando um pouco mais e no dia-a-dia se você não faz isso a chance de atropelar os sentimentos é muito grande principalmente no meu perfil (risos).

E: O QUE VOCÊ CONSIDERA COMO SEU PERFIL?

P: Ah meu perfil é... Bom, primeiro uma pessoa muito voltada, é... E isso também eu descobri na terapia que.. Ah eu preciso muito, pra ter o reconhecimento dos outros eu tenho essas minhas válvulas, então trabalhar muito e ser alguém muito sucedido para o mundo me aceitar, ser legal com outras pessoas, então eu vivo muito em função dessas pessoas

me aceitarem e e isso se tornou muito forte. E o meu perfil é muita energia que vai fazendo tudo, que vai fazendo tudo vai atropelando. Muito acelerada, acho que é isso, tem comportamental de ir pros outros e ser muito inquieta.

E: COM ESSE PERFIL QUE VOCÊ TEM, VOCÊ ACHA QUE MUDOU ESSA SUA IDENTIFICAÇÃO COM ELE COM ESSES PROCESSOS?

P: Sim, acho que sim eu fiquei muito mais calma com essas práticas. me ajudou a resgatar porque quando na infância eu era muito mais tímida, quietinha e calma e depois surgiu na pré-adolescência, adolescência essa vontade de “putz, tinha que ser alguém na vida” pra provar pros meus pais, meus amigos que eu tinha que ser importante e aí eu fiquei mais um turbilhão aí eu vim pra São Paulo, “estagiária, daí conquistei, a cada ano sendo promovida dai eu tenho um cargo e não sei o que” e dai eu fiquei muito acelerada assim, muito irritada, falta de paciência com as pessoas, mas a minha essência não é assim se eu pensar como eu era na infância, adolescência. E eu sinto que há dois anos eu comecei a me conectar um pouco mais com quem eu era, ainda com os dois “anjinho e diabinho” brigando, tipo “não, tem que ser, tem que ser”

E: HÁ DOIS ANOS ATRAS FOI QUANDO VOCÊ MERGULHOU NA MEDITAÇÃO ? O DIVISOR DE ÁGUAS?

R: Mais forte, é, foi quando surgiu esse sentimento de... olhar pra minha vida com sei lá, até tatuei no meu pé que é “sou tão abençoada e sou tão grata” porque de repente eu comecei a olhar pra minha vida que tava meu “tudo, tudo tava certo” e eu não conseguia ver, e isso mudou muito assim minha forma de relacionamento. E eu sinto esse feedback assim das pessoas que estão ao redor de min de melhorar mesmo, como pessoa, a meditação acho que foi o principal e a terapia me ajudando nesse conhecimento e lapidando assim algumas coisas que vêm surgindo, mas ainda com um perfil de acelerada igual mas mais, acho que assim a meditação, o que ela faz, ela te traz muita consciência, não que você não vá errar mas você erra ou faz as coisas com consciência do que você está fazendo, tipo “hoje eu estou estressada, estou sentido aqui dentro, to sentido o que me causa o stress no meu corpo, aceito e bom amanhã vai ser um novo dia”, mas eu não faço mais sem perceber, eu sei cada sentimento que está passando por mim, então a

meditação ela me traz mais consciência de tudo, não que eu não fique irritada, não que eu não fique com stress, não, eu sinto alegria mas tudo isso eu tenho consciência do que está acontecendo.

E: VOCÊ SENTE QUE OS SENTIMENTOS ESTÃO MAIS DISCRIMINADOS PARA VOCÊ?

P: É, é to momento presente assim, isso tá acontecendo e é isso que eu to sentindo, agora aceita. “Vamos sair daqui, vamos embora, vamos dormir e amanhã é um novo dia”. Vem mais pra consciência porque eu sinto que no passa eu “vai, faz as coisas”, assim vivia uma situação de stress e eu nem percebia o que estava acontecendo, mudou minha respiração, o que tava passando pelo meu corpo, e hoje eu acho que até vivencio estes momentos com mais plena consciência do que está acontecendo e acho que isso é importante no processo de se conhecer, putz “o que startou” esse botão que foi apertado quer fez eu sentir isso, então mesmo no estágio assim eu consigo refletir pra ter aprendizado de situações como esta.

E: ESTE BOTÃO TEM HAVER ASSIM COM O PROCESSO HISTÓRICO DE MOMENTO, VOCÊ TEVE ESSE BOTÃO QUE VOCÊ CONSEGUIU APERTAR OU NESSE SENTIDO DE O BOTÃO É ASSIM O QUE VOCÊ CONSEGUE ACESSAR, AQUI E AGORA?

P: Eu vejo de botão porque assim é, essas coisas que nos causam stress ou causam algum sentimento negativo são muitas coisas que já estão em nós. Então chega alguém e fala de um jeito rude, “ai ser rude é uma coisa que me incomoda por questões minhas”, então apertaram os botões que me “startam” algum sentimento ruim e não foi porque é a pessoa, é dela, mas por algo dentro de mim que tá fazendo perceber. No Vipassana agente aprende muito assim que não é a situação externa, é como você tá reagindo a ela, e O como você tá reagindo tem mais a ver com você do que o que a pessoa fez. Então é isso que eu acabo tendo mais consciência .

E: ENTÃO É COMO VOCÊ REAGE E VAI CONHECENDO SUAS REAÇÕES FRETE AO “QUE” ?

P: É, “o que que me causou isso? Porque que eu fiquei irritada? “. E as vezes você não sabe porque, então olha pra aquilo, o que que taca por trás, trazer mais pra consciência, então acho que é isso.

Entrevista - Túlio, 23 anos

E: QUAL DESSAS DUAS PRÁTICAS VOCÊ COMEÇOU PRIMEIRO? MEDITAÇÃO OU PSICOTERAPIA?

P: Psicoterapia.

E: QUANDO EU TE CHAMEI PRA ESSA ENTREVISTA, O QUE VOCÊ PENSOU EM CONTAR, ASSIM, VOCÊ TEVE ALGUMA IDEIA?

P: Eu revisei um pouco quais benefícios eu pensava, penso que a meditação traz pra minha vida. Mas eu não parei pra pensar nos benefícios, só pensei que possivelmente eu falaria sobre isso.

E: VOCÊ QUER FALAR ALGUMA COISA, ANTES DE QUALQUER COISA?

P: Não, está tudo certo.

E: OK. O QUE TE LEVOU A COMEÇAR A PSICOTERAPIA ? COMO FOI ESTE MOMENTO DA SUA VIDA? O QUE VOCÊ PROCURAVA ?

P: É pra dizer bem detalhadamente?

E: A SUA MANEIRA.

P: Ok, eu tava com 14 pra 15 anos, eu tava num momento bem forte da minha adolescência de botar muita coisa em questão, de querer experimentar um monte de coisa, tava num momento que eu entendo como bem característico adolescente, né. Eu tava com uma série de dúvidas a respeito de várias certezas que eu tinha tido acho que a minha infância inteira,

que minha família me deu na verdade né, eu tomei emprestado e eu comecei a ver se era aquilo mesmo ou não, naquela época. Eu ficava com muita curiosidade sobre drogas, sobretudo alucinógenos e tem um remédio pra dor de garganta, chama benflogin, se você superdose ele você dá uma pirada. E putz eu tinha dado umas piradas mas tudo sob controle, até que teve um dia que eu tive delírios pesadíssimos em casa. Tipo achei que eu tava no shopping eu tava no meu quarto, liguei pros meus pais virem me buscar. Só que eu estava no meu quarto (risos). Aí não deu bom, foi uma noite assim pirada, pirada, se eu contasse os delírios que eu tive foi assim nossa, pirada, fora da caixinha. Meus pais eventualmente descobriram que tava alguma coisa acontecendo no quarto ao lado (risos) e me levaram para o hospital né, tomei soro, fiquei ali me recuperando só que meus pais ficaram muito preocupados. E minha mãe ouviu o meu terapeuta na rádio, ela gostava de ouvir o programa dele, até me encaminhar pra psicoterapia com ele.

E: COMO FOI O PROCESSO DA PSICOTERAPIA?

P: Quando eu cheguei... Eu fui lá sem querer ir né, era exigência dos meus pais então eu não cheguei lá pra falar com muita disposição pra falar da minha vida, nem de nada... E eu não estava lá muito disposto a estar lá. E não lembro se foi na segunda sessão, (eu acho que foi na segunda, não tenho certeza) que ele me colocou pra fazer o HTP (House – Tree – Person, um teste psicológico). E eu sentei, fiz o HTP, ele fez uns inquéritos, umas perguntas, eu respondi, e ele já um pouco me deu um pouco uma devolutiva na hora de algumas coisas que ele observou no desenho e eu respondi. Eu fiquei impressionado com tudo que ele me falou porque ele me leu de uma forma tão clara, tão boa, ele me falou coisas sobre mim que eu percebia ali que eram de verdade mas que eu não tinha percebido, aí eu fiz “ nossa né, que interessante isso” (risos). Esse cara, parece que é um cara legal. E a partir dali eu fui me soltando mais com ele, eu fui tomando, me dando liberdade para falar outras coisas, falar muito do que eu estava pensando, refletindo e falando sobre alguns temas, especificamente sobre espiritualidade, enfim religião e misticismo que eram coisas que eu tava visitando muito forte na época, com como ele me respondia, eu falava e ele devolvia, eu via que ele era um cara que sabia bastante sobre aquilo, e aí eu tive ali uma transferência com ele na hora de “puta, que cara é esse”, que negócio legal, ele entende

dessas coisas que eu to falando, o que que é isso ? E ali a minha relação com ele ficou muito forte e a terapia seguiu fortemente depois daquele dia.

E: NESSES DIAS DE PROCESSO, TEVE ALGUM DIA ONDE SURGIRAM EMOÇÕES, IMAGENS MUITO FORTES, REFLEXÕES, VIVÊNCIAS MUITO FORTES NESSE PROCESSO DE PSICOTERAPIA?

P: Naquela época eu já não me lembro muito bem, mas eu continuo com ele até hoje, e não há muito tempo tive momentos de vivência muito forte na análise. Naquela época eu não lembro muito bem.

E: E COMO FOI ESSE PROCESSO?

P: De agora ?

E : É. CONSEGUE LEMBRAR?

P: O Dífícil? Consigo, claro. Eu tava, foram coisas que eu percebi nos rituais com Ayahuasca que eu frequento né, algumas coisas que apareceram pra mim nos rituais que diziam a respeito da minha vida, relacionamento com minha mãe, com a minha família, que dizem respeito a questões maiores na minha vida que estou reparando hoje, tudo entrelaçado, mas começou a aparecer pra mim e eu comecei a levar pra ele pra agente cuidar daquilo. E diz, acho que principalmente sobretudo em relação ao relacionamento com a minha mãe e como ele foi se construindo ao longo da nossa história. E que reflete em como eu experimento a minha potencia na vida, e quem eu sou, minha auto-estima, confiança, diz respeito a tudo isso também. E ele me colocou num processo catártico na terapia. Ele é terapeuta bioenergético então ele tem um exercícios corporais que tem uns efeitos muito legais e ele me colocou em um, um exercício catártico para, como se fosse pra eu responder a minha mãe e tudo aquilo que eu queria ter dito em determinados momentos e episódios, e foi bem forte, foi bem forte, dizer tudo que eu queria dizer, e bater nas almofadas e11, foi um momento catártico bem forte, foi bem legal.

E: VIRANDO AGORA PRA MEDITAÇÃO, O QUE TE LEVOU A COMEÇAR, E COMO FOI ESSE MOMENTO DA SUA VIDA E O QUE VOCÊ PROCURAVA ?

P: Assim, eu ouvi falar em meditação já muito pequeno, porque minha mãe ainda frequentava e frequenta um cara do espiritismo que dava muitas palestras e ela fazia uns cursos com ele, então era algo que eu já ouvia falar desde quando eu era pequeno. Hoje lembrando eu acho que eu já fazia algumas meditações em casa com a minha mãe, que ela meio que guiava. Não era aquela meditação clássica de sentar em Lótus e ficar em silêncio, mas ela colocava uma música bem baixa, agente fechava os olhos ela ia guiando e falando coisas para nós visualizarmos, eram algumas experiências meditativas que eu já tinha quando pequeno. E eu lembro que eu gostava muito de ter, teve uma, foi muito legal. Eu ficava com as mãos abertas né, e pra agente se conectar com as estrelas, com o céu, com o espaço agente ia recebendo a energia deles. Eu sentia minha mão formigando e sentindo um gostoso dentro sabe, foi uma experiência meditativa na infância muito legal que eu tive com a minha mãe. Mas a meditação foi fazer mais parte da minha vida mesmo mais agora, na verdade, mas quando eu comecei a meditar, que faz um tempo, foi com esse terapeuta, com ele me falando sobre meditação e agente meditando dentro do consultório. Tinha sei lá, cinquenta minutos de terapia, agente fazia quinze, vinte de meditação e depois a terapia. Não todas as vezes, algumas vezes só, principalmente quando eu pedia. E era muito legal.

E: ELE PROPÔS UMA PRIMEIRA, E AS SEGUINTE VOCÊ PEDIU, CERTAS VEZES?

P: Não lembro se ele propôs a primeira. Eu lembro que agente falou sobre e eu lembro que eu pedi. Se ele propôs eu não me lembro. Faz tempo, eu tinha quinze anos, faz um tempo já. Mas enfim, e agente meditava com ele no consultório, e era meia uma meditação guiada, tinha momentos de completo silêncio mas a maior parte do tempo era guiada, e ele tem formação em hipnose, então ele vai conduzindo muito bem com a voz, ele relaxava muito com ele conduzindo. E acho que foi umas das primeiras experiências de meditação depois de um pouco mais crescido. E aí ao longo do tempo eu meditando de vez em quando em casa depois de aprender um pouco com ele como fazia, mas era algo bem inconstante, uma vez a cada alguns meses. E eu tive UMA experiência com meditação muito forte em casa, que foi quando eu tinha dezesseis anos (quinze para dezesseis anos) quase para

dezesseis, eu tinha acabado de voltar de uma viagem para o Peru, eu comprei aquela cruz andina, sabe deles? É uma geometria deles, assim, e eu tinha aprendido lá no Peru o degrau que correspondia à serpente e a serpente era que na, toda cosmologia que tinha uma coisa a ver que levava para o mundo dos mistérios, essas coisas todas. E eu sentei pra meditar, pensei, vou imaginar a cruz, vou visualizar ela, e vou me conectar com o angulo, com o degrauzinho da serpente, vamos ver o que rola. Foi completamente intuitivo, ninguém me ensinou como fazer aquilo (risos). E eu fiz isso e comecei a imaginar o degrau da serpente brilhando, brilhando, brilhando, e eu sentia que aquilo tava entrando, entrando, entrando e eu sentia que eu estava em movimento. Tipo, eu tava imóvel né sentado na minha cama, o movimento e foi abrindo um transe na verdade, foi abrindo um transe e quando eu vi eu tava vendo uma luzinha verde brilhando, e brilhando e brilhando e eu comecei a ficar com muito medo porque a sensação tava muito forte, e eu abri o olho e tudo sumiu ali. E eu fiz “caracoles” (risos), “que que eu fui fazer” ? Aí eu fui acordar minha irmã que já fazia ritual com Ayahuasca, então ela já tinha todo um preparo com isso, pedi pra ela fechar um pouco o que eu tinha aberto. Eu tava num estado de muita sensibilidade muito forte, fui pedindo pra ela me ajudar a voltar e ela me ajudou, fui dormir e fiquei com aquilo registrado como “nossa, que legal”, mas não tive coragem de repetir. E eu tive mais ao longo do tempo algumas experiências de meditação que eu vi um rosto, foi bem assustadora também. Isso ainda novo, 17 anos, mas aí foi mais hoje, no começo desse ano que eu comecei adotar a meditação como algo para todos os dias, agora medito depois de acordar, logo antes de deitar, alguns dias durante a tarde, e agora a meditação está algo da minha rotina. Mas o porque eu comecei a meditar naquela época com o Y (terapeuta) que foi quando eu comecei a meditar, é porque eu tava curioso com esta história toda de espiritualidade, misticismo, queria entender o que que era, queria entender o que podia me dar, era curiosidade, acho.

E: A PROXIMA PERGUNTA AGORA É COMO FOI O PROCESSO, SE FOI DIFÍCIL COMEÇAR A APRENDER, VOCÊ CONTINUOU/PAROU. VOCÊ JÁ FALOU BASTANTE SOBRE ISSO, ACHO, VOCÊ TERIA ALGO A ACRESCENTAR?

P: Ah, acho que no começo desse ano, no fim do ano passado quando eu comecei a querer meditar todo o dia, era difícil mesmo, principalmente depois de acordar, era puxado. Mas eu instaurei uma pratica que no começo era só cinco minutos no despertador, eu meditava

só cinco minutos. Aí com o tempo cinco minutos deixou de ser suficiente, eu queria mais, e eu ia aumentando o tempo no despertador até agora eu consegui ficar bastante tempo. Mas eu me propunha a fazer pouco, então era pouco sofrido, foi uma estratégia que eu adotei que eu sempre recomendo quando alguém vem falar disso, que funcionou bem comigo.

E: DE APRENDER A MEDITAR.

P: É. Que no começo é foda, você quer sentar uma hora, se sai correndo. E de pouquinho em pouquinho funcionou.

E: DURANTE ESSE PROCESSO MEDITAÇÃO-PSICOTERPIA, VOCÊ CONSEGUIU ENXERGAR SIMILARIDADES ENTRE AS DUAS PRÁTICAS?

P: Quando eu comecei, eu comecei os dois um pouco ao mesmo tempo, apesar de só agora eu estar mesmo meditando... Quando eu comecei as duas faziam parte de um processo só, na verdade, porque na terapia eu rapidamente fui descobrindo que eu não estava só fazendo uma terapia com aquele psicoterapeuta, mas que ele tava me iniciando num processo iniciático mesmo, e aquilo ficou explícito e foi falado entre nós inclusive, então a psicoterapia e a meditação elas eram as duas partes de um processo de uma jornada rumo à conhecimentos da espiritualidade, então eu via a psicoterapia como oportunidade de eu trabalhar o que tava acontecendo comigo né, então entender melhor da minha própria vida, e a meditação como uma ferramenta ou meio pra acessar estados de consciência em que eu entraria em contato com o mundo espiritual, enfim, entrar em contato com coisas de outras ordens. Mas essas duas coisas pra mim naquele tempos faziam parte do processo da minha iniciação espiritual, como que as duas eram coisas necessárias para eu, para eu entender mais esse universo todo. Hoje acho que eu vejo da mesma forma, da mesma forma. Em questão de similaridades, né, em momentos meus de meditação quando tenho meditação mais profunda parece que acaba vindo à consciência coisas que eu não estava reparando antes da minha própria vida mesmo. É diferente da terapia porque na terapia não só vêm à consciência mas também se senta, trabalha, discute, reflete, e na meditação é como se voltasse o episódio, ou apreça uma nova perspectiva.

E: É UMA VIVÊNCIA MAIS CARNAL ASSIM, É COMO SE APARECESSE PRA VOCÊ MAIS ESPONTÂNEAMENTE, É ISSO?

P: Não, é como se na terapia aparece, só que de forma diferentes que na meditação e aparece e aquilo é tratado numa conversa e na meditação é como se viessem insights, flashes.

E: INSIGHTS, IMAGENS, FORTES ?

P: Isso. Imagens, lembranças, ou mesmo um pensamento sobre.

E: OK, A PROXIMA PERGUNTA É SOBRE JUSTAMENTE ISSO, AS DIFERENÇAS SOBRE OS PROCESSOS.

P: Acho que é nesse sentido mesmo que eu tava falando. As vezes na terapia vêm um insight, né vêm uma reflexão, vem um pensamento novo sobre algo mas é diferente. É difícil especificar a diferença do insight. É que eu sinto que é uma diferença de contexto, também né. Na meditação eu to ali sozinho como o olho fechado, acho que a sensação de profundidade na meditação é maior, a sensação (não que seja menos profundo) mas quando eu to meditando eu sinto com maior profundidade, talvez. Na terapia um pouco menos, mas não sempre, tem momentos na terapia também que vêm um insight com muita força, no corpo, mas isso na meditação é mais presente. Acho que é isso (risos). Ah, tem mais uma coisa. Na meditação, como eu tenho acesso a diferentes estados de consciência eu tenho acesso a coisas também que na psicoterapia eu não tenho, então por exemplo, eu estou num momento de estar desenvolvendo a minha mediunidade. Na minha terapia eu não to vendo espíritos, não to falando com espíritos, não to entrando em contato com o mundo espiritual, eu to tratando da minha vida. Eu percebo que a meditação, ela abre pra mim o acesso a esse mundo espiritual que eu to trabalhando, o próprio acesso pra minha mediunidade.

E: QUE A PSICOTERAPIA NÃO CHEGA NESSE NIVEL.

P: Não, nem a parte da proposta dela né eu acredito. Como se a meditação, ela tem outras coisas a me oferecer que a psicoterapia não busca oferecer, não busca garantir o meu acesso, enfim.

E: E VOCÊ ACHA QUE O CONTRÁRIO TAMBÉM É VERDADE?

P: Com certeza!

E: COMO É ISSO?

R: No sentido de que como eu falei, vai: na meditação me vem um flash ou um insight sobre alguma coisa da minha vida. Agora estar conversando sobre esse flash, esse insight com uma pessoa, e ela me ajuda na perspectiva dela a ver melhor como eu to vendo isso, são coisas que na meditação você também não tem, é você com você mesmo. Você pode até parar pra refletir um pouco sobre, mas você não conta com a perspectiva do outro, você não conta com o elemento “botar em palavras”, botar em frase que ajuda tanto a entender. Acho a psicoterapia ajuda em coisas que a meditação por si, não.

TCLE – Termo de Compromisso Livre e Esclarecido

Eu, _____ portador (a) da cédula de identidade RG nº _____, autorizo a utilização dos dados da entrevista por mim fornecidos à Nome da(o) aluna(o) Lucas Tartuce de Campos Carvalho (RG 39.112.040-2) para fins de seu Trabalho de Conclusão de Curso, de modo que contribuirão para o objetivo da monografia, que busca compreender "As Relações Entre Meditação e Psicoterapia: Relatos de Experiência Vivencial " realizada com estudante do quinto ano de Psicologia da PUC-SP. Estou ciente de que a monografia é orientada pela Profª Dra. Flavia Hime, a quem poderei contatar se julgar necessário, através do telefone 3670-8320 – Faculdade de Psicologia da PUC-SP.

Fui esclarecido (a) de que o uso das informações que ofereci está subordinado às normas éticas de pesquisa envolvendo seres humanos do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, sob cadastro na Plataforma Brasil. Minha colaboração se fará anônima, sendo autorizada a gravação e transcrição da entrevista organizada com o fim especial do estudo em apreço. Caso tenha dúvida ou me sinta prejudicado (a), poderei contatar a pesquisadora e sua orientadora ou, ainda, o Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP. Estou ciente de que as informações geradas e possíveis publicações, a partir desse estudo, será propriedade das autoras da pesquisa.

Por último, declaro que minha participação é voluntária e que sei que poderei encerrá-la a qualquer momento que julgue necessário. Neste caso, recebi a garantia que meus dados não serão utilizados.

A pesquisadora do estudo me ofereceu cópia assinada deste Termo de Consentimento, conforme recomendações da CONEP.

São Paulo, ____ de _____ de 2017.

Assinatura do participante: _____

Assinatura do pesquisador: _____

Assinatura do orientador: _____