

**CENTRO UNIVERSITÁRIO - UNIFAAT**

**CURSO DE PSICOLOGIA**

**IRANI ALVES CORDEIRO WULLSTEIN**

**A MEDITAÇÃO/*MINDFULNESS***

**DO ORIENTE PARA O OCIDENTE: UMA VISÃO HUMANISTA**

**Atibaia, SP**

**2018**

**IRANI ALVES CORDEIRO WULLSTEIN**

**A MEDITAÇÃO/MINDFULNESS  
DO ORIENTE PARA O OCIDENTE: UMA VISÃO HUMANISTA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia do Centro Universitário-UNIFAAT, sob orientação do Prof. Ms. Émerson Domingues da Silva.

**Atibaia, SP  
2018**

W959m

Wullstein, Irani Alves Cordeiro  
A Meditação/*Mindfulness*: do Oriente para o Ocidente: uma visão humanista. / Irani Alves Cordeiro Wullstein, - 2018.  
58 f.; 30 cm.

Orientação: Émerson Domingues da Silva

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) - Centro Universitário UNIFAAT, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia da Faculdade Atibaia, 2018.

1. Psicologia humanista 2. Meditação/*Mindfulness* 3. Autorrealização  
I. Wullstein, Irani Alves Cordeiro II. Silva, Émerson Domingues da  
III. Título

CDD 150.1986

Termo de aprovação

IRANI ALVES CORDEIRO WULLSTEIN

“A MEDITAÇÃO/*MINDFULNESS*  
DO ORIENTE PARA O OCIDENTE: UMA VISÃO HUMANISTA”

Trabalho apresentado ao Curso de Psicologia, para apreciação do Professor Orientador Émerson Domingues da Silva, que após sua análise considerou o Trabalho \_\_\_\_\_, com Conceito \_\_\_\_\_.

Atibaia, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

---

Prof. Ms. Émerson Domingues da Silva

**Ao Prof. Dr. Bohdan Wijtenko,  
meu Mestre de Meditação Yogue.**

## RESUMO

Visando apresentar um panorama da prática da Meditação/*Mindfulness* com uma visão humanista, foi realizada uma extensa revisão de literatura, que teve como foco, primeiramente, demonstrar o surgimento da Psicologia Humanista, destacando seus principais representantes: Abraham Maslow, Carl Ranson Rogers e Erich Fromm. Na sequência, foi realizada uma retrospectiva sobre a vinda da Meditação/*Mindfulness* para o mundo ocidental. Retrocedendo no tempo, fomos até o Yoga de Patanjali, para encontrar as origens da Meditação/*Mindfulness* e, de volta para o ocidente, relatamos as pesquisas científicas mais recentes trazendo os nomes de: Herbert Benson, David Goleman, Richard Davidson e Jon Kabat-Zinn. Para finalizar, realizamos um encontro da Terceira Força com a Terceira Onda, o que vai corroborar com os ideais de Maslow e Rogers no processo de autorrealização do ser humano.

**PALAVRAS-CHAVES:** Psicologia Humanista, Meditação/*Mindfulness*, Autorrealização

## ABSTRACT

In order to present a view of the practice of Meditation/*Mindfulness* with a humanistic vision, an extensive literature review was carried out, firstly to demonstrate the origin of Humanistic Psychology, highlighting its main representatives: Abraham Maslow, Carl Ranson Rogers and Erich Fromm. Following is a retrospective on the coming of Meditation/*Mindfulness* to the Western world. Going back in time, we went to Patanjali Yoga to find the origins of Meditation/*Mindfulness*, and back to the west, we report more recent scientific research bringing the names of: Herbert Benson, David Goleman, Richard Davidson, and Jon Kabat-Zinn . To conclude, we held a meeting of the Third Force with the Third Wave, which corroborate with the ideals of Maslow and Rogers in the process of self-realization of the human being.

**KEYWORDS:** Humanistic Psychology, Meditation/*Mindfulness*, Self-Realization

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	08
<b>1 A PSICOLOGIA HUMANISTA</b> .....	13
1.1 Abraham Maslow – Vida e Obra.....	15
1.2 Carl Ranson Rogers – Vida e Obra.....	18
1.3 Erich Fromm – Vida e Obra.....	20
<b>2 A MEDITAÇÃO/MINDFULNESS – UMA TÉCNICA ORIENTAL NO OCIDENTE</b> ...	23
2.1 A Vinda da Meditação para o mundo ocidental.....	24
2.1.1 Swami Vivekananda.....	24
2.1.2 Paul Brunton .....	26
2.1.3 Mircea Eliade.....	27
2.1.4 Mararishi Mahesh Yogi.....	29
2.1.5 Bhagwan Shree Rajnesh (Osho).....	31
<b>3 A MEDITAÇÃO/MINDFULNESS: DAS ORIGENS À CIÊNCIA</b> .....	33
3.1 Mergulhando nas origens.....	34
3.2 As Pesquisas Científicas com a técnica da Meditação/ <i>Mindfulness</i> e o seu uso na Psicoterapia.....	36
<b>4 O ENCONTRO DA TERCEIRA FORÇA COM A TERCEIRA ONDA</b> .....	42
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	53
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	56



## **A MEDITAÇÃO/MINDFULNESS DO ORIENTE PARA O OCIDENTE: UMA VISÃO HUMANISTA**

### **INTRODUÇÃO**

Por ser praticante de Meditação, este tema passou a fazer parte da minha vida e também do meu interesse como pesquisa acadêmica. Fui iniciada na prática da meditação em 1968 pelo Mestre Guru Swami Devanand Saraswastiji Maharaj, quando o mesmo estava visitando o Professor Dr. Bohdan Wijtenko, que na época, era meu professor de História Oriental da Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Sorocaba. Ao participar do grupo de meditação dirigido pelo Prof. Bohdan e, ao ministrar aulas de Hatha e Raja-Yoga, observo nos alunos, os incontáveis benefícios decorrentes dessa prática, aparentemente tão simples, mas difícil de ser dominada. Esse mesmo interesse me levou a reencontrar, em 1994, um grupo de discípulos do Prof. Bohdan, com o objetivo de levar a meditação para as crianças, nas escolas. Esse projeto foi iniciado em 1995 com apenas 15 crianças e atingiu, no ano 2000, a soma de 1553 crianças de 16 escolas e, envolveu 185 professores, principalmente, da rede municipal de ensino da cidade de Sorocaba. A partir desse projeto, surgiu a ideia de usá-lo como pesquisa de campo na realização de um trabalho de Mestrado em Educação (2002). Anos mais tarde, algumas escolas de Atibaia foram iniciadas nesse projeto e, também, uma escola de Mauá, no interior de São Paulo. Os resultados foram muito promissores e, até hoje, a prática da meditação, continua sendo oferecida em algumas instituições de ensino da cidade de Sorocaba, por alguns colegas do antigo grupo de meditação.

Quando apresentei o projeto da “Lição do Silêncio”, com a pesquisa de campo para o meu orientador na universidade, ele foi taxativo ao dizer que, o tema não interessaria à muitas pessoas pois, ele mesmo, não acreditava que crianças ou adultos, pudessem sentir prazer em ficar sentados em silêncio e, sendo assim, insistiu para que houvesse uma mudança de tema. Não mudei de tema mas, de orientador e, ao finalizar o mestrado as pesquisas continuaram. Meu interesse pela meditação continua vivo e, após muitas idas e vindas à Índia, decidi aprofundar as pesquisas, buscando dentro do Yoga, os ensinamentos dos grandes mestres (2009), não deixando de lado o meu mestre e orientador, o Prof. Bohdan Wijtenko.

Tenho observado que, as palavras Yoga, Meditação e, mais recentemente, a *Mindfulness* são apresentadas como similares, mas, na prática, elas apresentam suas diferenças. Nas suas origens essas técnicas tinham objetivos muito específicos e, um deles, seria levar o indivíduo à autorrealização, provocando uma alteração profunda na sua forma de ser. Alguns autores usam o termo autorrealização (Maslow Rogers), ou ainda, individuação (Jung) e outros, tendo como foco o desenvolvimento espiritual, falam de cosmo consciência, transcendência do eu, experiência de pico, experiência mística, êxtase, ou iluminação (mais comum entre os orientais). Essa busca mais profunda do ser sempre foi o objetivo primordial da meditação nas suas origens. De qualquer forma, é possível distinguir vários níveis no processo da meditação e, para atingir os níveis mais profundos, é preciso uma vida de dedicação contínua.

Na atualidade, observa-se até um certo modismo ao redor das práticas da *mindfulness* e meditação e, com as pesquisas científicas mostrando seus benefícios de ordem emocional e cognitivos, é possível que o número de praticantes aumente cada vez mais, o que é muito positivo. A dedicação de pesquisadores ocidentais como, Brosse, Benson, Goleman, Newberg, Ornish, Davidson, Begley, Senge, Kabat-Zinn entre outros, ajudaram nessa popularização da técnica, sendo que, alguns deles puderam ver seus estudos avançarem com o apoio do Dalai Lama, que incentivou a ida de alguns monges tibetanos da Índia para os Estados Unidos. Com a ajuda da neurociência e, o uso de aparelhos de última geração, já é possível saber o que acontece no cérebro humano em tempo real e, essa tecnologia tem ajudado muito na multiplicação das pesquisas relacionadas a mente humana, haja vista a extensa divulgação de trabalhos científicos. O tema “meditação” tornou-se assunto de blogs e redes sociais e, entre as mensagens divulgadas na internet é importante que se tenha cuidado com a procedência das mesmas.

Quando se fala em meditação e teorias relacionadas a natureza da mente dentro da psicologia, não se pode deixar de pensar em consciência e, nesse sentido, as pesquisas realizadas por William James foram as pioneiras. A psicologia daquela época não tinha ainda noção sobre o potencial da mente humana e, os principais estados de consciência até aquele momento mais conhecidos eram, o estado desperto, estado de sono e sonhos. James foi o primeiro professor de psicologia da universidade, no início do século XX, responsável pela transição de levar os estudos da mente, da área da filosofia para uma visão mais pragmática. Foi um dos

primeiros acadêmicos do mundo ocidental a relatar, em 1902, sobre níveis de consciência, diferentes estados da consciência ordinária, as experiências místicas, o budismo e o yoga, em seu livro *As Variedades da Experiência Religiosa* (1995). Quando lançada, a obra provocou certo desconforto na área acadêmica pois, para Freud e seus discípulos, os estados alterados da mente eram vistos como psicopatológicos.

Retroagindo no tempo, na década de 60/70, temos o período da Contracultura e da onda psicodélica. Alguns jovens passam a se interessar por novas ideologias sociais e revolucionárias se mobilizando contra a guerra do Vietnã, desafiando a autoridade, opondo-se ao comunismo e, muitos entram para os movimentos hippies e buscam o amor livre, os estados alterados de consciência ou, a transcendência, por meio das drogas psicodélicas por ser mais fácil do que pela meditação. Alguns estudiosos, como Aldous Huxley (1969, 1979, 2010), fizeram uso de drogas em suas pesquisas para experienciar os estados alterados de consciência de uma forma nem sempre positiva, colocando-se como cobaia e, por vezes, os psicólogos e a psicologia em uma desconfortável situação. Hoje se sabe que, muitas drogas podem trazer efeitos colaterais devastadores, ao passo que, a meditação apresenta, quando bem orientada, muitos benefícios sem efeitos colaterais.

Nesse período (60/70), muitos jovens viajaram para a Índia em busca de “gurus” ou, foram viver em “comunidades” onde florescia o misticismo. Surgiram novas seitas e, a medicina alternativa cresceu com suas terapias naturais, a alimentação vegetariana e a macrobiótica. É desse período o aparecimento do Movimento Hare Krishna, que no ocidente angariou muitos adeptos. O criador do movimento, o Swami Prabhupada, também divulgou a prática da meditação e, com relação ao Hatha-Yoga dizia que “fazer uma mera exibição de ginástica não é a perfeição do yoga. Yoga significa controle dos sentidos.” (PRABHUPADA, 1990, p.01).

Fazem parte da contracultura as pesquisas de Abraham Maslow sugerindo que apenas 2% da humanidade são pessoas autorrealizadoras e, para descobrir essas pessoas especiais, desenvolveu um método qualitativo que chamou de “análise biográfica”. Maslow pesquisou indivíduos que se destacaram na sociedade, tais como: Albert Einstein, William James, Aldous Huxley, entre outros. Descobriu que esses indivíduos possuíam algumas características especiais, tais como: apreciam a solidão, as relações pessoais são mais profundas e rejeitam as relações

que consideram superficiais.

Maslow (in WALSH e VAUGHAN,1997), ficou conhecido por ter criado em uma escala ascendente, a chamada Hierarquia de Necessidades, ou seja: primeiramente serão atendidas as necessidades fisiológicas, depois as necessidades de segurança e estabilidade, necessidade de amor e pertencimento, e as necessidades de estima. No topo da pirâmide, Maslow coloca a necessidade de autorrealização, um degrau a ser alcançado pelo ser humano em sua trajetória de vida. Estaria o homem relegando para segundo plano esse seu potencial de autorrealização?

Hoje, no chamado mundo pós-moderno, o ser humano é engolido por uma agitação frenética e não encontra tempo para práticas introspectivas. A maioria das pessoas, apresenta dificuldades para a realização de técnicas de relaxamento e concentração. Problemas como, a ansiedade, a insônia e a depressão se fazem presentes entre jovens e adultos e, quando solicitados para se voltarem para dentro de si mesmo, eles reconhecem um certo desconforto. O silêncio é tido, por muitos, como algo negativo, mas, até mesmo as crianças quando aprendem a experienciá-lo, sentem prazer com o mesmo.

Buscar a autorrealização deveria ser algo natural para todo ser humano, visto que, no processo educativo se fala em formação do homem integral, mas, será que isto tem sido realizado? Teorias e teorias já foram criadas mas, sabe-se também que, existe uma certa distância entre a teoria e a prática. Falar sobre o transcendente e experienciar a transcendência são duas coisas totalmente diferentes. Seria como, querer aprender a nadar apenas lendo um livro ou, matar a fome apenas lendo um livro de receitas.

Tem-se aqui, como objetivo, demonstrar que as técnicas meditativas são milenares, têm sua origem no Yoga e, as pesquisas científicas têm demonstrado o seu valor terapêutico. Dentro de uma visão humanista, a meditação se torna um instrumento ainda mais valioso pois, promove o desenvolvimento do ser integral. Os estudos comprovam os resultados positivos das práticas meditativas, da infância até a idade madura.

Nesse sentido, alguns questionamentos são sugeridos, tais como: a prática da Meditação/*Mindfulness*, é importante para o ser humano? Qual seria a verdadeira origem dessa prática? A Psicologia tem valorizado esse instrumento na prática psicoterapêutica?

A nossa primeira hipótese é de que a introspecção, a prática do silêncio, é algo vital para a saúde física e mental do ser humano e que, a técnica da Meditação/*Mindfulness* tem sua raiz no Yoga. Seus benefícios são comprovados pelas inúmeras pesquisas já realizadas com a ajuda da neurociência e, sua eficácia tem sido demonstrada em escolas, universidades, hospitais, clínicas e, dentro do processo psicoterapêutico, em algumas abordagens.

Como fundamento teórico, a pesquisa traz uma cuidadosa seleção bibliográfica que se volta para as origens da técnica Meditação/*Mindfulness*, sua chegada no mundo ocidental e, a sua entrada no campo das pesquisas em laboratório com a ajuda da neurociência, trazendo nomes de calibre, tais como: Goleman & Davidson (2017); Newberg & Waldman (2009); Davidson & Begley (2013); White (1997,1998). Na atualidade, a prática vem sendo divulgada dentro da Psicologia Cognitiva com a Terapia Cognitivo-Comportamental, destacando-se as obras de Kabat-Zinn (2017a, 2017b, 2001); Roemer & Orsillo (2010). A tendência é que esse interesse pela meditação se expanda para outras áreas, como tem acontecido nos Estados Unidos e Europa, informam: Siegel (2012); Penman (2018); Germer et al, (2016). Observe-se que a Organização Mundial da Saúde, alterou o conceito de saúde, incluindo o bem-estar espiritual, além do físico, psíquico e social. Isso vem corroborar as ideias de Abraham Maslow e Carl Ranson Rogers, os principais representantes do Movimento Humanista.

Este trabalho está organizado em quatro capítulos, sendo que, no primeiro capítulo, será apresentada uma síntese histórica da Psicologia Humanista, com a vida e a obra de importantes psicólogos humanistas: Abraham Maslow, Carl Ranson Rogers e Eric Fromm. O segundo capítulo terá como foco a vinda das técnicas orientais para o mundo ocidental. No terceiro capítulo será abordado o interesse da psicologia contemporânea pelas práticas meditativas, o seu uso como técnica psicoterapêutica, tendo como alicerce as pesquisas científicas realizadas por alguns cientistas mais conhecidos, entre eles, Daniel Goleman, Richard Davidson e Jon Kabat-Zinn. Para finalizar, no quarto capítulo teremos o encontro da Terceira Força, como ficou conhecida a Psicologia Humanista, com a Terceira Onda, como é chamada a técnica da *Mindfulness*.

## 1 A PSICOLOGIA HUMANISTA

O termo Humanismo está relacionado a um movimento cultural, ligado à Renascença, que surgiu na Europa por volta do século XIV. A partir daí, a palavra humanismo passou a ser generalizada podendo ser vista no âmbito da filosofia ou da psicologia. O termo objetiva valorizar o ser humano como um todo, aprimorar suas virtudes e desenvolver suas potencialidades e, para alguns filósofos, isso significava rejeitar a visão teológica das coisas como queria Sartre, conhecido como humanista ateu. Para outros estudiosos, essa revalorização do ser humano não significava aderir a uma posição antirreligiosa, como o humanismo cristão de Teilhard Chardin que foi, e ainda é, valorizado por muitos (AMATUZZI, 2010).

Em Erich Fromm, temos uma visão humanista mais voltada para a ética, com normas e valores que o homem deve seguir, observando-se uma inter-relação entre a Ética e a Psicologia. A Ética, em busca do sentido da vida, assumindo a responsabilidade por sua própria existência e, a Psicologia, que busca o conhecimento da natureza humana. Para Erich Fromm, o humanismo não é um movimento restrito ao continente europeu do século XIV, mas trata-se de uma tradição que encontra representantes em todo o mundo ocidental (AMATUZZI, 2010, p. 15).

Maslow e Rogers, ressalta AmatuZZi (2010), aproximam-se muito da visão de Fromm, onde se valoriza, a tendência atualizante de Rogers e o conceito de autorrealização de Maslow. Nos três autores observa-se uma atitude de positividade com relação ao ser humano, o que lhe traz sentido a existência.

Abraham Maslow, na década de 1960, nos Estados Unidos, vivencia um momento especial: a guerra do Vietnã. O país presencia manifestações coletivas e críticas mundiais e foi nesse período conturbado que a Psicologia Humanista surgiu, como uma descrença naquilo que a filosofia proporcionava e uma reação a dois conjuntos teóricos vigentes naquele momento: o behaviorismo e a psicanálise. A insatisfação estava relacionada a falta de respostas, por mais válidas que fossem as explicações até aquele momento oferecidas pelos especialistas. Surgiram questionamentos relacionados ao momento do povo americano, tais como: qual o sentido da guerra, qual o sentido da morte, qual o propósito da vida, porquê o ser humano sofre. Na busca de respostas, de uma atitude, de um sentido para a vida, o

sentimento humanista vai, pouco a pouco, influenciando a Psicologia. Para os psicólogos humanistas o objetivo se resume em, levar as pesquisas para as questões mais significativas da vida e que, os conhecimentos sejam utilizados para servir aos seres humanos.

A descoberta da técnica da meditação pelo mundo ocidental está relacionada com o movimento da Contracultura, na década de 60. Nesse período acontece uma maior consolidação dos ideais da Psicologia Humanista, cuja Associação Americana, foi fundada em 1963. Vale ressaltar que nessa época já circulava uma Revista de Psicologia Humanista, criada por um grupo de psicólogos, interessados no desenvolvimento das potencialidades humanas, tais como, amor, criatividade, self, transcendência do ego, identidade, autonomia, autorrealização, espiritualidade engajamento, atenção na consciência subjetiva, entre outras.

Segundo Schultz & Schultz (1998), nesse período, eram vistos com simpatia autores como Adler, Rank, Jung, Reich, May e, os futuros líderes do Movimento Humanista, Maslow e Rogers. A Psicologia Humanista foi enriquecida com as ideias da Fenomenologia e do Existencialismo e, absorveu a maioria dos psicólogos existencialistas americanos, como Viktor Frankl, criador da Logoterapia e Ronald Laing, o idealizador da antipsiquiatria, que foi influenciado pelas ideias de Sartre. Este movimento, no mundo da psicologia, provocou o surgimento de novas técnicas psicoterapêuticas que deram origem a uma “nova onda”. Os psicólogos desse período lutavam a favor de uma mudança social e cultural, buscando valores mais humanos para a sociedade, mais atentos à busca de uma autorrealização e, descobrindo novas dimensões sem medo ou preconceito.

A visão da nova psicologia é a saúde, o bem-estar, a valorização do potencial humano. Davidoff (1983, p. 22) menciona que os psicólogos humanistas querem, principalmente, “humanizar a psicologia”. Davidoff cita algumas características dos profissionais que seguem a abordagem humanista, lembrando que eles acreditam que a consciência intuitiva é uma fonte válida de informação e que, eles procuram ajudar o ser humano a desenvolver o seu potencial. Esses profissionais têm como foco priorizar as pesquisas que estudam o ser humano sem colocá-los em compartimentos, o que não era encontrado na teoria positivista ou behaviorista, nem na teoria psicanalítica clássica.

## 1.1 Abraham Maslow – Vida e Obra

“Se você planeja ser qualquer coisa menos do que aquilo que você é capaz, provavelmente você será infeliz todos os dias de sua vida” (Abraham Maslow)

Abraham Maslow, (BOWDON, 2012), filho de imigrantes judeus, foi o mais velho dos sete irmãos. Nasceu em 1908, em Nova York, Estados Unidos e foi criado no lado pobre do *Brooklyn*. Seus pais eram judeus e trocaram a Rússia pelos Estados Unidos, para fugir do regime político. O pai de Maslow, apesar da pouca instrução se tornou um homem de negócios e desejava que seu filho, apesar de tímido, se tornasse um advogado famoso. Assim sendo, obrigou Maslow a ir para a Faculdade de Direito, a *City College of New York* mas, com 20 anos de idade Maslow transferiu-se para a Universidade de *Wisconsin* e alí, decidiu-se pela Faculdade de Psicologia. No mesmo ano, desobedecendo novamente os pais, casou-se com sua prima Bertha Goodman, com quem teve dois filhos.

Na Universidade de *Wisconsin*, Maslow trabalhou sob os cuidados do professor Harry Harlow, psicólogo behaviorista, que na época se dedicava ao estudo dos primatas. Anos depois, na Universidade de Colúmbia, conheceu o seu mentor, o psicanalista Alfred Adler<sup>1</sup>, colega de Freud. Em 1934, voltou para Nova York onde trabalhou com Edward Thorndike, na Universidade Colúmbia. Em seguida, trabalhou na Universidade de *Brooklyn* por 14 anos, onde conheceu seus novos mentores, também imigrantes europeus: Erich Fromm, Karen Horney<sup>2</sup> e Margaret Mead.

<sup>1</sup> Alfred Adler nasceu em Viena, em 1879, estudou medicina na Universidade de Viena, onde graduou-se em 1895. Em 1897 casou-se com Raissa com quem teve quatro filhos. Em 1899 conheceu Sigmund Freud e tornou-se o primeiro presidente da Sociedade Psicanalítica de Viena, onde permaneceu até 1911, quando rompeu seu vínculo para formar a Sociedade da Psicologia Individual, em 1912. Durante a Primeira Guerra Mundial serviu no Hospital Militar e depois dela, abriu a primeira das 22 clínicas onde cuidava da saúde mental de crianças. Em 1932 suas clínicas foram fechadas porque Adler era judeu e, por segurança emigrou para os Estados Unidos onde passou a dar aulas na Columbia University. Morreu em 1937, em Aberdeen, na Escócia, de um ataque cardíaco. Seus principais livros foram: *A ciência de viver*, *The practice and theory of individual psychology* e *What life could mean to you?* (BOWDON, T.B., 2012:36).

<sup>2</sup> Karen Danielson nasceu em 1885, em Hamburgo, na Alemanha. Seu pai, comandante de navios, era um rígido luterano que se separou da esposa em 1904. Em 1906, Karen iniciou seu curso de medicina da Universidade de Berlim, se casou com o Dr. Oscar Horney e teve três filhos. Karen especializou-se em psiquiatria e utilizou a psicanálise com seus pacientes, tendo feito sessões com Karl Abraham. Foi membro fundadora do Instituto Psicanalítico de Berlim e participou de grandes congressos de psicanálise. Em 1923 seu marido faliu, adoeceu e seu irmão mais velho faleceu o que fez Karen mergulhar em depressão. Em 1932 separou-se do marido e emigrou, com as filhas, para os Estados Unidos. Trabalhou em Chicago e depois em Nova York, onde conheceu Erich Fromm com quem teve um relacionamento. Em 1939 lançou o livro *New ways in psychoanalysis*, onde realizou críticas à Freud e decide fundar o Instituto Americano de Psicanálise. Suas principais obras foram: *A personalidade neurótica de nosso tempo* (1937), *Conheça-se a si mesmo* (1942), *Neurose e desenvolvimento humano* (1950) e sua obra póstuma, *Psicologia Feminina* (1967). Karen Horney ensinou e trabalhou como terapeuta até sua morte em 1952. Ela valorizou os fatores sociais e culturais dentro da psicologia. Suas ideias são muito parecidas com as de Abraham Maslow e Carl Rogers e



Conforme Kleinman (2015), na Universidade de Brooklyn, Maslow conheceu duas pessoas que terão grande influência nos seus estudos: o psicólogo da Gestalt Max Wertheimer e a antropóloga Ruth Benedict. A admiração de Maslow por seus mentores, tanto pessoal como profissional, era tão grande que ele resolveu estudar o comportamento de ambos. Aqui teve início o interesse de Maslow pelo potencial humano e pela saúde mental, o que ofereceu as bases para suas pesquisas em psicologia.

Em 1941 Maslow publica seu livro intitulado *Principles of abnormal psychology* (Princípios da Psicopatologia) e, em 1943 o seu artigo na *Psychological Review, A theory of motivation (Uma teoria da motivação)* onde lança seu conceito da hierarquia das necessidades. Maslow chefiou o departamento de Psicologia da Universidade de Brandeis entre 1951 e 1969. Em 1954 lançou o livro *Motivação e Personalidade* e, em 1962, em contato com uma grande empresa de tecnologia viu as suas ideias relacionadas com o ambiente organizacional. Em 1968, foi eleito presidente da Associação Americana de Psicologia e lança um de seus livros mais conhecidos: *Introdução à psicologia do ser*.

Na década de 50, Maslow já se destacava como o fundador da psicologia humanista pois, o seu foco não era a doença mental ou, o indivíduo considerado anormal mas, se preocupava com a saúde de forma positiva e, com o potencial de autorrealização que todo ser humano possui. Nessa época começaram a aparecer diferentes técnicas terapêuticas tendo como foco o potencial de autocura do indivíduo, sendo o terapeuta um guia do seu paciente.

Abraham Maslow ficou muito conhecido por criar sua “hierarquia de necessidades”, que sugere, conforme Kleinman (2015), que as pessoas são motivadas na sua trajetória de vida, em atender uma série de necessidades:

Em 1943, Abraham Maslow apresentou pela primeira vez ao mundo sua hierarquia de necessidades, que é mais frequentemente expressa na forma de uma pirâmide. De acordo com Maslow, as necessidades desempenham papel importante na motivação para uma pessoa se comportar de uma determinada maneira. Quanto mais essencial é uma necessidade, mais baixa ele está na pirâmide, e, quanto mais complexa a necessidade, mais no alto. As necessidades na parte inferior da pirâmide são mais físicas e na parte superior se tornam mais psicológicas e sociais. Para subir na pirâmide, os níveis precisam ser preenchidos de baixo para cima. (KLEINMAN, 2015.p.110).

Ressalta Kleinman (2015) que, as necessidades do ser humano para Maslow têm características específicas, podendo ser de ordem: Fisiológica (são as básicas, tais como, comida, água, sono, reprodução sexual); Segurança (segurança pessoal, saúde, financeira e até mesmo, seguro de vida); Amor e Relacionamento (são consideradas necessidades sociais e estão relacionadas ao desejo de pertencer, ser amado, não ser solitário, ser aceito pelo outro. Isso pode ser obtido na família ou em atividades grupais religiosas, ou não); Estima (ter autoestima elevada, necessidade de ser respeitado e valorizado pelo outro, seja no trabalho ou no lazer); Autorrealização (ter o seu potencial realizado – esta necessidade é muito ampla mas pode ser interpretada também de forma mais específica).

A pirâmide de Maslow recebeu algumas críticas pela forma que foi elaborada, ou seja, ele utilizou-se de um método qualitativo no qual pesquisou a biografia e os escritos de 21 pessoas que ele considerava como realizadas, demonstrando uma visão subjetiva do que seja autorrealização. Outra crítica foi o fato que, para Maslow a pessoa deve ter primeiramente suas necessidades básicas atendidas para poder alcançar os degraus mais altos da pirâmide. Na visão de Frankl (2005, p. 34), “A distinção de Maslow entre necessidades mais elevadas e mais baixas não explica o fato de que, quando as mais baixas não são satisfeitas, uma necessidade mais elevada, o desejo de sentido, pode transformar-se na mais urgente de todas”.

Valoriza-se muito o fato de Maslow ter mudado, no seu tempo, a visão da psicologia moderna, desviando a atenção da doença mental ou da anormalidade, para o aspecto positivo, e focando em formas que possam despertar o potencial do ser humano. Lembre-se também que, no final da década de 60, quando há um grande interesse de profissionais da psicologia pelas dimensões superiores, Maslow já previa o surgimento de uma Quarta Força, ainda mais elevada, transpessoal. No movimento que se deslumbrava para a institucionalização da chamada Psicologia Transpessoal, em 1968, participavam com destaque do comitê os nomes de: James Fadiman, Viktor Frankl, Stanislav Grof, Michel Murph, Sutich, Miles Vich e Maslow.

Maslow (in WALSH & VAUGHAN, 1997, p.141), defende uma educação com métodos não verbais, tipo Esalen, com técnicas de meditação e de contemplação e, mais pesquisas com relação as experiências culminantes.

Maslow morreu de um ataque cardíaco, em 08 de junho de 1970, com 62 anos, tendo sido um membro respeitado da *Laughlin Foundation*. Quando Maslow morreu, Rogers estava em plena ascensão no seu trabalho.

## 1.2 Carl Ranson Rogers - Vida e Obra

Carl Ranson Rogers (BOWDON, 2012), nasceu na cidade de Chicago, em 1902, e teve seis irmãos. Sua primeira formação acadêmica se deu na Universidade de *Wisconsin*, cursando Agronomia e depois História. Tendo crescido em um ambiente religioso muito rigoroso, a princípio, seu desejo era seguir a carreira religiosa, tendo inclusive ingressado em um Seminário em Nova York, no ano de 1924. Ali, Rogers permaneceu por dois anos e, quando então, se decidiu por estudar Psicologia. Estudou na *Columbia University's Teachers College*, onde obteve o seu mestrado em 1928 e o doutorado, em 1931, tendo trabalhado um tema relacionado com a psicologia infantil. Graças a sua pesquisa e seu interesse pela educação, obteve o cargo de psicólogo na *Society for the Prevention of Cruelty to Children* (Sociedade para Prevenção da Crueldade contra a Criança), em Nova York, onde permaneceu por 12 anos.

Em 1940, Rogers lançou o seu livro *O Tratamento Clínico da Criança Problema* e, começou a dar aula na Universidade de Ohio. Em 1942, publicou *Psicoterapia e Consulta Psicológica* e, a partir de 1945 entrou para a Universidade de Chicago, onde criou um centro de orientação psicológica. Uma de suas obras mais conhecidas foi *Terapia Centrada no Cliente*, editada em 1951. Em 1954 recebeu um prêmio como destaque por suas pesquisas científicas. Em 1964, mudou-se para a Califórnia para trabalhar no *Western Behavioral Studies Institute* (Instituto de Estudos Comportamentais do Oeste), onde permaneceu até a sua morte, no ano de 1987.

Na Califórnia os “grupos de encontro” de Rogers ficaram muito conhecidos como os *T-groups*, sendo o mesmo considerado pioneiro dentro da área. Nesses grupos, há um facilitador, ou um líder, que estimula um clima de liberdade de expressão e, cada participante é encorajado a deixar cair suas defesas e colocar-se abertamente para o outro. Rogers (1978) explica que:

Inicialmente, os grupos adotaram como nome a designação de T-group. Eram grupos de treino das capacidades das relações humanas, nos quais se ensinava os indivíduos a observar a natureza das suas interações recíprocas e do processo de grupo. A partir daqui, sentia-se, eles seriam mais capazes de compreender a sua própria maneira de funcionar num grupo e no trabalho, bem como o impacto que tenham sobre os outros, e tornar-se-iam mais competentes para lidar com situações interpessoais difíceis. (ROGERS, 1978, p.13).

A medida que a sua experiência intensiva com grupos ficou conhecida, disseminou-se para várias modalidades, cada uma com seu contexto e objetividade. Surgiram grupos nas organizações, nas escolas, indústrias, universidades, clínicas, grupos de famílias, casais, filhos, com seus workshops ou laboratórios.

Rogers (1978) já no seu tempo achava que o trabalho realizado com grupos de encontro seria uma tentativa de tirar o ser humano do seu isolamento, da sua alienação pois, já considerava esse comportamento, como um dos aspectos mais preocupantes da vida moderna. Ele já via como um desafio para o ser humano adaptar-se a velocidade das mudanças provocadas pelos avanços tecnológicos. Rogers enfatizava que todo indivíduo precisava de uma técnica ou instrumento para tratar as questões interpessoais e intergrupais. Era preciso desenvolver uma ciência humana fenomenológica para esclarecer as situações de conflito do ser humano.

Rogers escreveu o livro *Tornar-se Pessoa* (1990), que faz parte de uma coleção de pequenos escritos reunidos durante uma década de sua experiência como terapeuta, onde conclui que, na terapia, seria melhor deixar o paciente dirigir o processo, ouvindo o que ele tem a dizer. Na visão de Rogers, agindo dessa forma, o paciente é levado a aceitar os seus pensamentos e conceitos, atingindo assim a sua cura. Sua filosofia de trabalho era “simplesmente ser eu mesmo e deixar a outra pessoa ser ela mesma” (BOWDON, 2012, p. 405).

Rogers afirmou também que, o terapeuta tem a sua personalidade e tem o direito de expressar as suas emoções perante o cliente. Como terapeuta, Rogers destaca a importância de se criar um clima de franqueza para levar o paciente a se sentir seguro, a falar o que pensa, expressando-se de forma verdadeira.

O livro de Rogers dirigido mais especificamente aos professores, intitulado *Liberdade para Aprender* (1973), traz preciosidades consideradas muito atuais, tais como:

A aprendizagem é facilitada, quando o aluno participa responsabilmente, do seu processo.... A aprendizagem auto-iniciada que envolve toda a pessoa do aprendiz – seus sentimentos tanto quanto sua inteligência – é a mais durável e impregnante... A independência, a criatividade e a auto-confiança são facilitados, quando a auto-crítica e a auto-apreciação são básicas e a avaliação feita por outros tem importância secundária.(ROGERS, C.1973, p.158)

As ideias rogerianas continuam vivas dentro da grupo terapia e da educação e são muito valorizadas pelos professores, principalmente aqueles que trabalham com adolescentes.

### 1.3 Erich Fromm - Vida e Obra

Erich Fromm nasceu em *Frankfurt*, na Alemanha, em 1900. Segundo Kleinman (2015), seus pais eram judeus ortodoxos e sua educação religiosa influenciou muito sua vida e seu trabalho. Com 14 anos de idade Fromm se interessou por estudar Sigmund Freud e Karl Marx e, em 1922 graduou-se na Universidade de *Heidelberg*, com doutorado em Sociologia. Dedicou-se ao estudo da psicanálise e trabalhou algum tempo na área. Quando o regime nazista assumiu o poder, Fromm fugiu para Nova York e começou a dar aulas na Universidade de Colúmbia, onde conheceu Abraham Maslow e Karen Horney, já citados anteriormente.

Fromm é considerado um estudioso importante dentro da psicanálise e teve grande influência sobre a psicologia humanista, assim como os chamados neofreudianos: Carl Jung, Alfred Adler, Karen Horney e Erick Erikson. Esses autores consideravam a visão de Freud negativa com relação a humanidade e, não aceitavam o fato do mesmo não considerar o impacto das influências sociais e culturais no comportamento e na personalidade do indivíduo, valorizando na sua maior parte apenas as experiências da infância.

Ressalta Kleinman (2015) que, Fromm considerava os fatores biológicos com forte influência no comportamento do indivíduo, mas, em outros momentos os fatores sociais se tornam mais importantes. No decorrer de suas pesquisas passou a valorizar mais a questão da liberdade na realização do ser humano. Fromm ensinava que, a pessoa tem processos psicológicos que podem provocar restrições a sua liberdade e que, para alcançá-la é preciso primeiro superar essas barreiras. Para Fromm, ser livre é contar apenas com seu próprio “eu”, mas essa atitude poderia também, levar ao isolamento ou alienação, ou, nos casos mais graves, levar à doença mental. Concluiu que é muito difícil conquistar a verdadeira liberdade, pois até mesmo as regras sociais acabam limitando o comportamento humano, formando o chamado inconsciente social.

A obra de Fromm (KLEINMAN, 2015), traz um forte componente político e, por outro lado, há uma forte valorização do amor. Assim como Maslow, Fromm também criou as “necessidades humanas e as necessidades animais”. As necessidades animais estão relacionadas às necessidades básicas enquanto as humanas são aquelas que buscam repostas para a existência. Para Fromm, são necessidades

humanas: o parentesco, a transcendência, o enraizamento, o sentimento de identidade, um quadro de orientação, excitação e estimulação, unidade e eficácia.

Com base em Fromm, para que haja liberdade individual é preciso haver liberdade da autoridade externa, mas, por outro lado, existem fatores psicológicos que impedem que o ser humano se sinta totalmente livre. Por ser muito difícil alcançar essa liberdade plena, as pessoas tentam evitá-la e, nesse sentido, Fromm estabeleceu três maneiras que podem levar a esse acontecimento: o autoritarismo (a pessoa aceita uma sociedade autoritária, se submetendo ou, sendo autoritária. Isto também pode ser encontrado no sadismo e no masoquismo), a destrutividade (ocorre quando a pessoa que sofre quer destruir tudo ao seu redor, o que gera, crimes e brutalidade. A destrutividade pode ser dirigida para dentro, no caso do suicídio, fruto de frustrações). No caso de conformidade de autômato, é a pessoa que vive em sociedades menos hierárquicas, desaparece na multidão e não precisa assumir responsabilidades.

Kleinman (2015) destaca que, para Fromm, dependendo da família em que a pessoa cresce, é o conceito de liberdade que ela terá. Uma família que é saudável e produtiva, oferece amor aos filhos e, eles crescem com responsabilidade reconhecendo o valor da liberdade. Famílias não produtivas geram filhos que não assumem as responsabilidades e a liberdade. Na família simbiótica, a personalidade do filho não se desenvolve plenamente. Neste caso, o filho reflete o desejo dos pais ou, quando ele tem o controle, a vida dos pais gira ao redor do filho tirano. Nas famílias apartadas, os pais são muito exigentes e a punição é algo normal (seja física ou psicológica). Os pais podem ajudar os filhos a buscar o melhor caminho para a liberdade oferecendo a educação mas, a sua influência é também limitadora.

Erich Fromm escreveu muitos livros versados nos mais diferentes assuntos e se tornou um cientista da alma respeitado dentro das mais diversas áreas do conhecimento. Também foi influenciado pela cultura oriental e, em seu livro, *A Arte de Amar*, além de descrever sobre o amor, a disciplina, ele ensina a meditar:

Seria muito útil praticar uns poucos e muito simples exercícios, como, por exemplo, sentar-se em posição repousada (nem espreguiçada, nem rígida), fechar os olhos e tentar ver em frente uma tela branca, tentar remover todos os pensamentos e imagens que interferem, tentar acompanhar a própria respiração; não pensar a respeito dela, nem forçá-la, mas simplesmente acompanhá-la – e, ao fazê-lo, senti-la; tentar, além do mais ter o senso do seu “Eu”; ... Dever-se-ia, pelo menos, fazer esse exercício de concentração todas as manhãs durante vinte minutos (se possível mais) e todas as noites antes de deitar. (FROMM, 1966, p. 109).

Na sequência, Fromm (1966, p.110) relata sobre a importância do foco no aqui-agora, estar concentrado em tudo que se faz, evitando as conversas triviais, as más companhias, que considera venenosos e, saber ouvir. Demonstra em vários trechos de suas obras, seu conhecimento e admiração pela filosofia oriental:

Em épocas anteriores de nossa própria cultura, ou na China e na Índia, o homem mais altamente apreciado era a pessoa de eminentes qualidades espirituais. Mesmo o professor não era só, nem sequer primariamente, uma fonte de informação, mas sua função era transmitir certas atitudes humanas. Na sociedade capitalista contemporânea – e o mesmo é exato quanto à Rússia Comunista – os homens sugeridos à admiração e à emulação podem ser tudo, menos portadores de qualidades espirituais significativas. (FROMM, 1966, p.113).

Na citação acima temos o componente político que aparece nas entrelinhas da obra do autor, mesmo quando relata sobre qualidades espirituais.

Ainda nessa perspectiva, na mesma obra, temos “Das posições indianas, chinesas e místicas, a tarefa religiosa do homem não é pensar retamente, mas agir retamente e (ou) tornar-se um com o Único, no ato da meditação concentrada. (FROMM, 1966, p.82).

Fromm escreveu também sobre os sonhos em sua obra *A Linguagem Esquecida* (1962), onde tece considerações sobre sua natureza simbólica, sobre a interpretação e, a influência dos mitos, não deixando de comentar as relações com os pensamentos de Freud e Jung. Em seu livro *Psicanálise e Religião* (1966), analisa alguns tipos de experiências religiosas e, discute a relação entre religião e psicanálise, considerando o fenômeno religioso como parte do anseio da personalidade humana.

Em 1944, Fromm mudou-se para o México onde fundou o Instituto Mexicano de Psicanálise, que dirigiu até 1976. Em 1980, Erich Fromm morreu em *Muralto*, na Suíça, de um ataque cardíaco.

O próximo capítulo apresenta uma rápida visão sobre a vinda de técnicas orientais para o mundo ocidental, onde são destacados os nomes de Vivekananda, Paul Brunton, Mircea Eliade, Maharishi e Osho.

## **2 A MEDITAÇÃO/MINDFULNESS UMA TÉCNICA ORIENTAL NO OCIDENTE**

A sedução do mundo Oriental teria chegado no Ocidente muito antes da visita de Alexandre “O Grande” pois, vestígios arqueológicos da conhecida Roda da Seda, no século I, comprovam as trocas comerciais e culturais entre Índia, China e a Ásia central com o mundo greco-romano. Alexandre da Macedônia chamava os filósofos nus de “gimnosofistas” e, ao que tudo indica, teria levado um deles para a Grécia por volta de 326 a.C. (SHURÉ, 2003).

O filósofo Plotino, aos 39 anos, teve contato direto com esses gurus desnudos e, com a ajuda dos mesmos teve sua desejada iluminação. Para Evans-Wentz (1995), Plotino foi um discípulo bem-sucedido dos sábios orientais e, como Platão, as doutrinas orientais foram testadas na prática e, seus efeitos atingiram todo o mundo cristão. Plotino ensina que:

Para alcançar o Bem, devemos ascender ao estado mais elevado e, lá em cima, firmando o olhar, pôr de lado as vestes que preparamos quando para cá descemos; tal como nos Mistérios, aqueles que são admitidos nos recessos mais interiores do santuário, depois de se terem purificado, põem de lado todas as vestes e avançam completamente nus. (PLOTINO, apud EVANS-WENTZ, 1995, p. 3).

Em 1681 o médico holandês Dopper, traz em suas narrativas de viagem ao Oriente relatos sobre a mitologia indiana onde surpreso, descreve os costumes daquele povo tão exótico. Em 1731, graças ao Padre Calmette, chega em Paris a primeira cópia dos Vedas, considerada a escritura sagrada mais antiga da Índia. Outro livro importante, o Bhagavad-Gita, foi publicado em inglês em 1785, por Charles Wilkins, em Londres. No início do século XIX, inúmeros estudiosos alemães foram atraídos pelas traduções de obras vindas da Índia, tais como: Max Müller, Emmanuel Kant (1724-1804) e, em especial, Schopenhauer (1788-1860), que teve grande influência do Budismo.

Em 1806, Frederick Schlegel (1772-1829) declara que seu irmão A. W. Schlegel defendiam a ideia de que a Alemanha deveria ser chamada o “Oriente da Europa”, tal a admiração que os filósofos do país tinham pelo outro lado do mundo. Em 1846 Schlegel publica a primeira tradução alemã do *Ramayana*. (WULLSTEIN, 2009).



## 2.1 A Vinda da Meditação para o Mundo ocidental

A curiosidade do Ocidente pelo Oriente tornou-se mais aguçada quando foi realizado, em Chicago, o Primeiro Parlamento Mundial das Religiões, em 11 de setembro de 1893. Nele participaram representantes cristãos, budistas, hindus, muçulmanos, judeus, confucionistas, xintoístas, zoroastrianos e diversas seitas. Entre os palestrantes, um deles foi uma atração especial para todos os presentes: Vivekananda (2004), com apenas trinta anos de idade, representa um marco importante nesse relato. Swami Vivekananda trouxe para o ocidente, pela primeira vez, os métodos de meditação e, escreveu vários livros sobre o assunto, entre eles, Raja Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, O que é Religião, entre outros.

Os nomes apresentados na sequência, são aqueles que se tornaram muito conhecidos na literatura popular e acadêmica, quando se fala em meditação e Yoga no mundo ocidental: Swami Vivekananda, o discípulo de Sri Ramakrishna, tem um espírito crítico e uma mente aguçada; Paul Brunton, o jornalista e pesquisador das religiões orientais, que foi muito lido na época da Contracultura; Mircea Eliade, o acadêmico que deixou um presente inestimável para a área das Ciências da Religião e, o Maharishi Mahesh Jogi, que ficou conhecido no mundo pelo apoio que recebeu dos Beatles.

### 2.1.1 Swami Vivekananda

O indiano Swami Vivekananda, discípulo de Sri Ramakrishna, era um exímio mestre do Yoga da Meditação. Seu nome de batismo era Narendranath Datta, foi educado no *Mission College* de Calcutá e, demonstrou ser um grande talento em filosofia, história e literatura. Em 1893, com 30 anos de idade, participou do Primeiro Parlamento Mundial das Religiões em Chicago, representando o seu país e surpreendeu aos estudiosos ocidentais com as suas colocações. Foi ele quem despertou o interesse da massa popular ocidental pelo Yoga da meditação, pois, durante sua estadia nos Estados Unidos proferiu inúmeras palestras em Chicago, Boston e Nova York. Viajou também para a Europa, tendo visitado França e Inglaterra e voltou para a Índia em 1897. Dois anos depois retornou a esses países sempre divulgando a prática da meditação yogue. Faleceu na Índia com 39 anos de idade, tendo deixado como legado a conhecida Ordem Ramakrishna, com vários

centros de meditação nos Estados Unidos, Argentina, Inglaterra e França. Escreveu vários livros e um dos mais profundos é sobre *Raja Yoga* (1967), que significa Yoga Real, que diz respeito ao Yoga da meditação. Vivekananda ensina que a busca do Uno, da Unidade, é imprescindível na vida de cada ser humano e esclarece que:

Na Índia, (o Yoga) por várias razões, caiu nas mãos de pessoas que destruíram noventa por cento do seu conhecimento e tentaram fazer um grande segredo do restante. Nos tempos atuais, no Ocidente, encontram-se falsos mestres, que são piores que os da Índia, porque eles conheciam algo, ao passo que aqueles modernos expoentes nada sabem. (VIVEKANANDA, 1967, p. 42).

Vivekananda ressalta que o ser humano deveria se preocupar mais com a sua natureza divina, escreve pouco sobre os cultos hinduístas e era incrédulo com relação aos rituais. Considerava a prática da meditação a base de todas as Yogas e, as suas críticas com relação ao Hatha-Yoga (trabalha apenas o corpo físico) são sutis. Dizia que as posturas não produzem “grande crescimento espiritual”, pois seu objetivo é físico e que, se um homem ocupa muito tempo para cuidar bem do seu corpo físico, “é apenas um animal com saúde” (VIVEKANANDA, 1967, p.48).

No que diz respeito as práticas religiosas, Vivekananda apresenta alguns alertas:

Em todo o mundo existem seitas que dançam, pulam e gritam, cuja influência se alastra como uma infecção quando começam a cantar, dançar e pregar; elas também praticam uma espécie de hipnose. São capazes de exercer um extraordinário domínio sobre pessoas impressionáveis – ai delas! - e frequentemente, com o tempo degeneram populações inteiras. [...] Oprime o coração pensar no grande mal que tem sido causado à humanidade pela irresponsabilidade desses fanáticos religiosos bem-intencionados. [...] Portanto, tenham muita cautela com tudo que possa privá-los da liberdade. (VIVEKANANDA, 2004, p.175)

Esta preocupação do autor é muito atual, tendo em vista a multiplicação das igrejas que se verifica, no dia a dia, em vários países. Vivekananda ressalta a importância da prática da meditação no dia a dia, mesmo que por pouco tempo e, orienta as pessoas a renunciar às discussões, às conversas fúteis e, buscar boas leituras: “Quando a mente foi treinada a permanecer fixa em um ponto externo ou interno, atinge o poder de fluir numa corrente ininterrupta para esse objetivo. Esse estado se chama dhyana”. (VIVEKANANDA, 20014, p.186).

Alguns pesquisadores ocidentais, apesar das dificuldades da época, viajaram até a Índia para conhecer mais sobre essa exótica psicologia da mente. Entre eles temos:

### 2.1.2 Paul Brunton

Paul Brunton (1995), nasceu em Londres, Inglaterra, e exerceu durante muitos anos o jornalismo. Tornou-se profundo pesquisador da filosofia, da mística oriental e, se dedicou ao estudo comparativo das religiões. Em seus livros, relata suas experiências de viagem à Índia, ao Tibete, em busca dos yogues e dos homens santos. Conheceu Ramana Maharshi (1879-1950), considerado um dos seres iluminados do século XX. Para Brunton a meditação era uma prática diferenciada do Yoga, visão esta que vem se firmando cada vez mais na atualidade, pois, tornou-se um hábito separar o yoga da meditação, o que pode gerar algumas confusões para o leitor que desconhece a origem dos termos. (WULLSTEIN, 2009).

Brunton foi um viajante curioso e sério praticante de meditação e, em sua vasta obra, entre elas, *A Índia Secreta*, *O Egito Secreto*, *Um eremita no Himalaia*, *A Sabedoria do Eu Superior*, *O Caminho Secreto*, *Ideias em Perspectiva*, *A Crise espiritual do Homem*, nota-se a importância que o silêncio tinha no seu dia a dia. Considerava a meditação, não como um fim em si mesmo mas, um meio para alcançar um fim. Quanto ao Hatha-Yoga (Yoga do físico) ele lembra que:

Testemunhamos hoje o fato de que por toda Europa e a América surgiram escolas de hatha-yoga. Isto é para ser bem percebido por várias razões. A maioria dos instrutores são ocidentais que estudaram, geralmente por períodos curtos, com um guru indiano que veio para o Ocidente e, em raros casos, com um guru na própria Índia. Vale a pena repetir nesse contexto que o médico diretor do hospital de Rishikesh (situado no sopé do Himalaia, é o maior centro de treinamento de yogis na Índia) me informou que passaram por suas mãos mais de trezentos casos de yogis – ou melhor, candidatos a yogis – que haviam prejudicado a saúde ou se tornado insanos pela prática de determinados exercícios de respiração ligado usualmente ao hatha-yoga, mas também ao raja-yoga elementar. Refiro-me ao exercício conhecido como “prender a respiração” (BRUNTON, 1995, p. 70).

A citação de Brunton continua atual pois, milhares de turistas viajam até a Índia, para o norte em *Rishikesh*, ou *Mysore* ao sul do país, para realizar cursos de formação e, quando voltam para seu país de origem, já se consideram yogues, ignorando até mesmo alguns riscos da prática. Em seus livros, destaca a importância do silêncio e da meditação diária, ressaltando o fato de que “onde quer que se esteja, o que conta é a nossa mente” (BRUNTON, 1973, p.14).

Outro jovem estudante que se aventurou pelo continente indiano foi Mircea Eliade.

### 2.1.3 Mircea Eliade

Nascido na Romênia, Mircea Eliade (1987) foi um dos mais importantes pesquisadores em história das religiões. Bacharelou-se em filosofia e letras na sua cidade natal e obteve seu primeiro doutorado em filosofia. Falava vários idiomas, entre eles, o italiano, inglês, francês, grego, latim, russo, hebreu, persa, alemão, português. Aos 21 anos foi para a Índia onde viveu por três anos, estudando sânscrito, bengali, tibetano e filosofia oriental na Universidade de Calcutá sob a orientação do Prof. Dr. Surendranath Dasgupta, um grande especialista da filosofia e do yoga clássico. Na Índia, teve oportunidade de estar com Rabindranath Tagore e Gandhi. Eliade praticou meditação sob a orientação do mestre Sivananda em Rishikesh e, devido seu interesse pelo Yoga, escreveu a sua tese de doutorado, que foi traduzida em 1936, do francês para o português com o título *Yoga Imortalidade e Liberdade* (1997). Naquela época Eliade já relatava sobre a importância dos acadêmicos ocidentais pesquisar mais a respeito dos benefícios da prática do Yoga, principalmente no que diz respeito aos elevados estados de consciência provocados pela prática da meditação. Eliade (1987) esclarece quanto a psicologia ocidental que:

A concepção psicológica do ioga prefigurou Freud e a nossa descoberta do inconsciente. Com efeito, os sábios e os ascetas indianos foram levados a explorar as zonas obscuras do espírito: eles tinham constatado que os condicionamentos fisiológicos, sociais, culturais, religiosos ... eram fáceis de delimitar e, por consequência, de dominar. Pelo contrário, os grandes obstáculos para a vida ascética e contemplativa surgiram da atividade do inconsciente, dos *samskâra* e dos *vâsâna*, "impregnações", "resíduos", "latências" que constituem isso que a psicologia das profundezas designa por "conteúdos", "estruturas e por pulsões" do inconsciente. ... É por esta razão que o conhecimento dos sistemas de "condicionamento" do homem não pode, para o ioga e para a espiritualidade indiana em geral, ter o seu fim em si mesma. O importante não reside em conhecer os sistemas de "condicionamento", mas sim em dominá-los. Trabalha-se sobre os conteúdos do inconsciente para os "queimar", pois, diferentemente da psicanálise, o ioga defende que podemos controlar as pulsões do inconsciente. (ELIADE, in ROCQUET, 1987, p. 49).

Eliade esclarece que, yoga não é uma mística ou magia mas, uma técnica original e eficaz, lembrando ainda que o mesmo, era um praticante e não apenas um pesquisador.

Evans-Wentz (1955), contemporâneo de Eliade e, tão perspicaz quanto ele, chegou a conclusões parecidas:

Embora a Psicologia, da forma como nós a conhecemos seja peculiarmente ocidental, especialmente em sua terminologia e nos seus métodos, existe uma Psicologia em contraste, essencialmente transcendental, mais velha e mais madura, conhecida pelos orientais como Ioga. (EVANS-WENTZ, 1995, p. 55).

Para Evans-Wentz, o Yoga é uma Psicologia muito mais antiga e que, em tempos mais recentes, despertou o interesse dos acadêmicos do mundo ocidental. Esse interesse se intensificou nos últimos anos, tenha visto as pesquisas científicas realizadas até o momento, relacionadas aos benefícios da meditação yogue.

Eliade lecionou a partir de 1958 na Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, onde presenciou o movimento “hippie” da contracultura, e a fascinação dos jovens pela meditação, o yoga e o zen-budismo. Conheceu pessoalmente Jung, em 1950 na Conferência de Eranos, em Ascona; conviveu com Paul Ricoeur, Georges Dumézil, Bachelard, Alan Watts, e admirava Carlos Castaneda. O autor Claude-Henri Rocquet teve o privilégio de entrevistar Eliade e, as informações registradas em seu livro *A Provação do Labirinto* (1987), é uma interessante leitura que traz informações preciosas sobre a pessoa de Eliade.

Considerado um dos mais notáveis historiadores das religiões, Eliade apresenta em suas obras dimensões específicas das experiências religiosas tendo como contraponto a experiência profana do mundo. Deixou várias obras que o consagraram mundialmente, entre elas: *História das Crenças e das Ideias Religiosas, Imagens e Símbolos, O Sagrado e o Profano, O Xamanismo e as técnicas arcaicas do êxtase, O Conhecimento Sagrado de Todas as Eras*.

Ao comparar o homem do oriente com o ocidente, na visão de Eliade, o homem moderno está cada vez mais a-religioso. Esclarece:

Mas foi só nas sociedades européias modernas que o homem a-religioso se desenvolveu plenamente. O homem moderno a-religioso assume uma nova situação existencial: reconhece-se como o único sujeito e gente da História e rejeita todo apelo à transcendência. Em outras palavras, não aceita nenhum modelo de humanidade fora da condição humana, tal como ela se revela nas diversas situações históricas. O homem *faz-se a si próprio*, e só consegue fazer-se completamente na medida em que se dessacraliza e dessacraliza o mundo. O sagrado é o obstáculo por excelência à sua liberdade. O homem só se tornará ele próprio quando estiver radicalmente desmistificado. Só será verdadeiramente livre quando tiver matado o último Deus. (ELIADE M., 2001, p. 265).

Eliade faleceu em Chicago, em 1986, deixando uma enorme obra literária.

Na sequência, um guru indiano que obteve muito sucesso no mundo ocidental, graças ao apoio de uma banda muito conhecida: os Beatles.

#### 2.1.4 Maharishi Mahesh Yogi

Mahesh Prasad Varma, o homem que trouxe a Meditação Transcendental para o ocidente (MASON, 1997), se tornou mundialmente conhecido depois de obter o apoio dos Beatles, na década de 60. O estudante de Física da Universidade de *Allahabad*, Maharishi, foi discípulo do Swami Brahmananda Saraswati (1868-1953) e permaneceu ao lado do seu mestre, até a sua morte, em 1953. Em 1958, Maharishi saiu de Calcutá e depois de visitar vários países da Ásia, chegou em São Francisco, nos Estados Unidos em 1959. Muitas celebridades resolveram aderir aos cursos de meditação oferecido pelo Maharishi, tais como: George Harrison, Paul McCartney, John Lennon, Ringo Star, Mick Jagger, Mia Farrow, entre outras. O movimento criado por Maharishi expandiu-se cada vez mais com a oferta dos cursos de formação para professores de Meditação Transcendental pelo mundo todo.

Ainda em Mason (1997), para muitas pessoas Maharishi foi apenas o criador de um império comercial onde visava seu lucro pessoal e, para outros, ele era o responsável por levar as pessoas pelo caminho da iluminação espiritual. Quando morreu, aos 90 anos de idade, Maharishi era o dono de vários centros de meditação, universidades, um canal de televisão, um partido político e, um patrimônio nos Estados Unidos, avaliado em 204 milhões de euros. Apesar da celeuma em torno de sua pessoa, Maharishi conseguiu divulgar a “MT”, como ficou conhecida, a Meditação Transcendental, para milhões de pessoas sendo que a técnica continua, até os dias de hoje, a ser divulgada e praticada em todos os continentes.

A intenção de Maharishi era desmistificar a meditação mas, devido a sua formação monástica, por vezes confundia seus adeptos com suas colocações. Na iniciação da MT é oferecido um mantra (uma palavra) à pessoa, que a princípio muitos achavam que era individual, mas descobriu-se que poderiam ser “grupais”. O uso de mantras em meditação é muito utilizado e, alguns acreditam que o mantra, a palavra, tem um “poder mágico”, enquanto outros acreditam que, quem dá poder à palavra é a pessoa. Para outros, o mantra não passa de um “instrumento” que pode, depois de alguns anos de prática, ser deixado de lado. Nas iniciações feitas pela MT, a pessoa é estimulada a participar das reuniões onde recebe informações a respeito da filosofia e da prática em si. Um dos grandes problemas é acreditar que a prática da meditação pode ser feita sem um acompanhamento.

Mason (1987), importante biógrafo de Maharishi, estudou os idiomas sânscrito, hindi, foi um praticante de Meditação Transcendental e viajou para a Índia na década de 70. Ele relata que, quando Maharishi visitou o Brasil (São Paulo) em julho de 1967 e foi muito criticado pela mídia por cobrar pela iniciação e por suas consultas (50 Cruzeiros Novos), que ele chamava de simples doação. Para muitos, ele via sua organização como uma empresa e os professores de MT como uma equipe de vendas, além de fazer uso de uma forte estratégia de *marketing* (MASON, 1987, p.247).

No Rio de Janeiro Maharishi foi agredido verbalmente por um professor de Yoga que o teria chamado de farsante, ao que ele teria respondido: “você deveria se autodenominar professor de ginástica. Ioga significa união. Você nunca vai alcançar a união com Deus apenas contorcendo o corpo”. (MAHARISHI apud MASON, 1987, p.133).

Maharishi se tornou uma pessoa polêmica, às vezes idolatrado e outras vezes criticado, principalmente por ter acumulado uma grande fortuna e também por não ter orientado de forma adequada as pessoas que iniciou na prática da meditação. O seu mérito foi, sem dúvida, o de divulgar a prática da meditação para a grande massa do mundo ocidental.

O livro mais importante deixado por Maharish para seus discípulos foi *Ciência do Ser e Arte de Viver* (1989), prefaciado pelo médico Deepak Chopra. Maharishi traz nessa obra uma multiplicidade de assuntos. Ressalta que o Ser tem dois lados, sendo um absoluto e o outro relativo e, dentro dessa visão ele cita a física einsteiniana:

O dr. Albert Einstein expôs a teoria da relatividade e disse que tudo no Universo é relativo e que a existência de diferentes mundos e formas e fenômenos só pode ser explicada em termos de sua relatividade. Mas aqui afirmamos que o absoluto, mantendo-Se absoluto, expressa-Se nos estados relativos da criação. O Ser, mantendo Seu caráter imutável, eterno e absoluto, revela-Se expressando-Se nas diferentes formas e fenômenos da diversidade da criação (sic). (MAHARISHI, 1989, p.32).

A seguir, Maharishi explica que a visão de Einstein não está errada mas, como ele não conseguiu explicar o campo unificado, alega que o físico ao oferecer a sua teoria da relatividade, tem como foco apenas o campo manifestado da criação, que é o campo da física. Com isso quer mostrar que o homem pode atingir também o absoluto.

Outro indiano, que causou polêmica no ocidente, é conhecido como Osho.

### 2.1.5 Bhagwan Shree Rajnesh – Osho

Bhagwan Shree Rajnesh, nasceu na Índia, em 1931, na cidade de *Kuchwala*, no estado de *Madhya Pradesh*. Ele foi criado até os sete anos pelos avós e, só depois da morte dos mesmos, foi para a casa dos pais. Era criança quando aprendeu a praticar meditação com seus pais e, aos 25 anos terminou o seu curso de Filosofia. Deu aulas na Universidade de *Jabalpur* por 9 anos e, em 1974 cria um *ashram* (comunidade) em *Poona* e, começa a desafiar líderes religiosos para debates públicos. No final dos anos 70, seu *ashram* se torna um chamariz para turistas ou nativos, que quisessem aprender técnicas de meditação e terapias diferenciadas, que ele veio a praticar com terapeutas ocidentais. (WULLSTEIN, 2009).

Em 1981, com alguns problemas de saúde, ele foi levado para os Estados Unidos e, seus discípulos lhe presentearam um rancho no deserto de *Oregon*. Ali, um oásis foi se formando, surgindo a cidade de *Rajneeshpuram*. Rajneesh lançou a sua “Meditação Dinâmica”, relacionada ao movimento do corpo mas, seu objetivo era levar o indivíduo ao estilo tradicional, ou seja, sentado, imóvel e mergulhado no silêncio. Rajneesh teria criado essa forma dinâmica de meditação, como um método catártico, para atender um público que ele não acreditava pudesse realizar a forma tradicional, sentado em silêncio, pois para ele, o homem ocidental é muito agitado. Na sua visão, as pessoas antigamente eram naturalmente silenciosas e, no decorrer do tempo, sua mente foi se tornando cada vez mais agitada e mais racionais. Rajneesh sugere que os ocidentais, antes de fazer a meditação sentada, precisam realizar uma terapia com efeitos catárticos, daí o seu interesse pelo psicodrama. (OSHO, 2007, p. 104).

Entre suas técnicas catárticas ele usa da dança, onde os movimentos começam de uma forma espontânea e, pouco a pouco, vai levando a pessoa a uma agitação com movimentos desconexos, que ele chama de “uma espécie de loucura”. Após essa catarse a pessoa estaria pronta para a meditação sentada. (*Ibid*, p.33). Para ele, o ocidental precisa dessa “limpeza interior” para pouco a pouco se libertar da “mente insana”. Rajneesh ensina que a meditação nos deixa livres das prisões mentais criadas por nós mesmos, que a religião também aprisiona e, na sua visão, muitas pessoas não aceitam a meditação porque a vê com uma conotação muito séria “com jeitão de coisa de igreja”. Suas palestras passaram a ser gravadas e



transcritas em livros que são lançados até os dias de hoje, sendo traduzidos em vários idiomas.

Em 1985, Bagwan Shree Rajnesh, é acusado de algumas ilegalidades e é preso em *Charlotte*, Carolina do Norte. Foi multado e intimado a deixar o país. Voltou, em 1986, para a Índia em avião particular e foi refugiar-se no Himalaia. Após esse período difícil é que passou a adotar o nome de “Osho”, que ele dizia não ser o seu nome mas um som derivado do termo “*oceanic*” de William James.

Osho faleceu em 1990, com 59 anos de idade, e alguns dos seus discípulos suspeitavam que ele teria sido envenenado por tálcio, pelo governo americano, quando ficou na prisão. Sua obra é extensa e ele escreve sobre o cristianismo, o sufismo, o zen e sobre a psicologia. (WULLSTEIN, 2009).

Sabe-se hoje que Osho não escrevia, ele falava e suas palestras foram gravadas em áudio ao longo de 35 anos, por isso os seus livros continuam sendo editados e muito procurados em todas as livrarias. O arquivo completo das suas palestras originais estão disponíveis no site que é mantido pela *Osho International Foundation*. (OSHO, 2016, p.10).

Entre suas obras, as mais antigas, quando ainda era conhecido como Bagwan Shree Rajnesh foram: *A Semente de Mostarda* (dois volumes); *A Psicologia do Esotérico, Nem Água, Nem Lua*; *A Harmonia Oculta*; *Tantra: a Suprema Compreensão*; *O Livro Orange – técnicas de meditação*; *Eu Sou A Porta*; *A Nova Criança* Entre as mais recentes, quando usa o nome Osho, pode-se citar: *Após a Meia-Idade: Um Céu Sem Limites*; *Meditação. A primeira e última liberdade*; *Meditação: A Arte do Êxtase*; *Aprendendo a silenciar a mente*; *O Livro da Criança*; *Autobiografia de um místico espiritualmente incorreto*; *Meditação para pessoas ocupadas*, entre outros.

No próximo capítulo, torna-se importante mostrar a origem da técnica da *Mindfulness*/Meditação e, como a mesma tem influenciado a cultura Ocidental. O conceito de Yoga, Meditação e, mais recentemente, a *Mindfulness* passaram ao longo dos anos, por um processo de aculturação que precisa ser melhor compreendido para que não seja desvirtuado. Presenciamos cada vez mais o interesse da psicologia e da neurociência pelas práticas meditativas, e nesse sentido, serão apresentados os nomes dos pesquisadores mais conhecidos, tais como, Herbert Benson, Daniel Goleman, Richard Davidson e Jon Kabat-Zinn.

### 3 A MEDITAÇÃO/MINDFULNESS: DAS ORIGENS À CIÊNCIA

Em pesquisas realizadas anteriormente (WULLSTEIN, 2009) foi demonstrado que o termo Yoga é usado atualmente pela maior parte das pessoas apenas para indicar a prática física, as posturas que estão relacionadas com o Hatha-Yoga e, o termo meditação passou a ser visto como uma prática diferenciada, como se essa prática não pertencesse ao sistema Yogue. Essa mudança quanto ao uso dos termos vem se acentuando, principalmente pelas informações oferecidas pela mídia televisiva ou escrita, o que dificulta para o leitor saber, quando a terminologia Yoga está se referindo ao trabalho corporal ou a prática da Meditação.

Para esclarecer o significado da palavra Yoga recorremos a Eliade (1997):

Etimologicamente, ele deriva da raiz yuj, “ligar”, “manter unido”, “atrelar” “jungir”, que originou o termo latino jungere, jugum e o inglês yoke, etc. O **vocabulo yoga serve em geral para designar toda técnica de ascese e todo método de meditação**. Evidentemente essas asceses e meditações foram valorizadas de forma diferente pelas múltiplas correntes de pensamento e movimentos místicos indianos (ELIADE, 1997, p. 20, grifo é nosso).

A citação de Eliade é clara: a palavra Yoga, na sua origem, significa método de meditação, isto é, não tem nenhuma relação com a prática física que ficou tão conhecida no mundo ocidental. Mais ainda, não existe essa separação que hoje se coloca entre Yoga e Meditação pois ambas estão relacionadas a uma só prática, pois, Yoga na sua origem é Meditação.

As posturas do Hatha-Yoga surgiram em período posterior e, também aqui, quando Patanjali (FEUERSTEIN, 2006) fala em *asanas* (posturas) ele queria dizer “postura de meditação”. Era recomendado que o *asana* (postura) fosse estável e agradável para que se pudesse permanecer longo tempo sentado (ELIADE, 1997, p.58). A criação das inúmeras posturas foi um processo lento, havendo nelas uma finalidade terapêutica e, fazendo parte de uma fase posterior da história do Yoga, ou seja, o Hatha-Yoga faz parte de uma fase mais recente (séculos VII e XVII d. C.).

Tendo esclarecido que, na sua origem, Meditação é Yoga, num salto gigantesco no tempo, resta esclarecer as origens da *Mindfulness*.

Muitos autores citam a *Mindfulness* (Atenção Plena) como uma técnica originária do Budismo, também chamado de Dharma, mas, não se pode esquecer que as origens do Budismo estão na Índia. Os fatos históricos relatados pelo papa

do Budismo Tibetano, o Dalai Lama, comprovam que, um grupo de tibetanos, no século VII d. C. viajaram até a Índia para aprender o sânscrito e as escrituras budistas, entre elas, o *Tantra*, textos que ensinam a prática da meditação. Assim, a meditação yogue foi levada para o Tibete e também para o sudeste asiático graças aos mestres yogues indianos, entre eles Padma-Sambhava. Dalai Lama, ensina em seu livro *A Visão da Sabedoria*, de 1972, que:

O trigésimo segundo rei do Tibete foi Srong-tsenGanpo (morreu em 650 C.E.), que subiu ao trono aos treze anos de idade e depois governou muito religiosamente. Foi devido a ele que o Dharma chegou ao Tibete pela primeira vez ....Este rei convidou muitos sábios pânditas budistas indianos e nepaleses para visitar o Tibete. (DALAI LAMA, 1972, p. 2).

O Budismo, quando foi introduzido na China por Tsi-Yin, já era muito praticado na Índia, em particular sob o governo do rei Asoka (272-231 a. C.) e, na Ásia Central. Ensinam Silva & Romenko (1999) que:

*Chan* é abreviação chinesa de *Channa*, versão chinesa do vocábulo sânscrito *Dhyana* que, na meditação budista, visa à Concentração Correta ou Observação Pura, no “já e agora”, tanto na meditação sentada-*Zazen*-, como em todas as atividades diária. O termo japonês *Zen* não é corruptela da palavra chinesa Chan, mas a antiquada pronúncia chinesa desse termo. (SILVA & ROMENKO, 1999, p. 232).

Logo, se o Budismo e a Meditação tiveram sua origem no Sistema Yogue, na Índia, a mindfulness é uma técnica que, na sua essência, veio da Meditação Yogue.

### 3.1 Mergulhando nas Origens

Ao falar das origens do Yoga não se pode esquecer a figura de Patanjali, aquele que, no século III organizou todo o Sistema Yogue:

Ao analisar a estrutura criada por Patanjali, nos seus oito passos, temos: 1.Yama (disciplina), 2.Niyama (autocontrole), 3.Asana (postura), 4.Pranayama (controle da respiração), 5.Pratyahara (recolhimento dos sentidos), 6. Dharana (concentração), 7.Dhyana (meditação) e 8. Samadhi (êxtase).

O terceiro passo é o mais conhecido no mundo ocidental, pois diz respeito ao Hatha-Yoga, ou seja, o Yoga do físico. Já o quarto passo, o Pranayama está sendo muito divulgado dentro da *Mindfulness*, assim como o quinto passo que diz respeito ao Pratyahara. Ao realizar o Pratyahara que ensina o recolhimento dos sentidos, o

mundo exterior deve ser pouco a pouco isolado. Para obter essa introspecção, a mente do praticante deve se voltar para dentro, e para isso, é preciso que o mesmo faça uso da sua “atenção plena” (*mindfulness*). Nesse exercício, o praticante pode voltar a atenção para as sensações do corpo ou ainda, para a própria respiração. Quando há o foco na respiração, atinjo a atenção plena, isto é, realizo a *Mindfulness*. Temos aí dois passos do Sistema Yogue (Pranayama e Pratyahara) que, já citados anteriormente, estão dentro do que é ensinado nas práticas do *Mindfulness*.

Se a atenção se intensifica, se aprofunda, pode-se atingir o próximo passo que é a concentração, ou seja, Dharana e, a partir desse movimento, é possível entrar em estado meditativo. Quando há um treino diário, essa abstração dos sentidos se torna tão forte que é como se os órgãos dos sentidos, nesse momento, parassem de funcionar. (WULLSTEIN, 2009).

Para Patanjali, quando o praticante consegue realizar o quinto passo, se completa o que ele chama de “bahiranga” ou Yoga-externo e, só então o aluno está preparado para os estágios superiores, “o antaranga”, o Yoga-interno. No Yoga-Sutra de Patanjali esses passos estão interligados e não podem ser separados, e só se vai adiante quando o anterior tiver sido dominado, pelo menos parcialmente. Para alguns Mestres de Yoga, como Ramana Maharshi, Ramakrishna, Yogananda, Yuktswar e Bohdan, a prática do Yoga se inicia no sexto passo: é o Samyama Yogue (concentração, meditação e samadhi). (WULLSTEIN, 2009, p. 213).

O processo do Smyama é a fase mais adiantado do Yoga e, a medida que a pessoa se aprofunda na prática é como se eles se unissem. Em uma pessoa treinada, não seria possível separar essas fases pois é como se tudo acontecesse de forma simultânea. Somente yogues avançados conseguem mudar de um estado de consciência para outro com enorme facilidade. Isso é questão de treino.

As citações acima foram feitas para mostrar que: o Budismo surgiu na Índia, desenvolveu uma estrutura brilhante no que diz respeito a técnicas de aprimoramento da mente, mas que, essas técnicas têm sua base no Sistema Yogue. O divulgador do nome “*mindfulness*” no mundo ocidental foi Jon Kabat-Zinn e, ele não nega que é praticante de meditação e, procurou desmistificar a prática que aprendeu dentro do Budismo, trazendo-a para o mundo ocidental. Outros pesquisadores já fizeram isso mas, não obtiveram tanto sucesso quanto Kabat-Zinn.

### 3.2 A Meditação/*Mindfulness* nas Pesquisas Científicas e na Psicoterapia

Muitas pesquisas já foram realizadas voltadas para o Hatha-Yoga, o Yoga do físico, principalmente no Instituto de *Kaivalyadhama*, no sul de *Bombain*, na Índia. No que diz respeito a meditação muitos estudos já foram realizados e, dada a sua extensão, serão citados nesse trabalho apenas os pesquisadores mais recentes.

Na atualidade é possível encontrar algumas obras, editadas em português, que relatam pesquisas relacionadas à meditação. Nesse sentido, alguns autores se tornaram muito conhecidos do público, tais como, o best-seller Daniel Goleman (*Inteligência Emocional, A Mente Meditativa, O Cérebro e a Inteligência Emocional, Foco, O Foco Triplo, Uma Força para o Bem, A arte da meditação; Como lidar com Emoções Destrutivas*); seu colega Richard Davidson (*O Estilo Emocional do Cérebro, A Ciência da Meditação*, com Daniel Goleman); Andrew Newberg (*Como Deus pode Mudar sua Mente*); Herbert Benson (*A Resposta do Relaxamento*) e Herbert Benson & Marg Stark (*Medicina Espiritual*) Jon Kabat-Zinn, o divulgador da expressão *mindfulness* no ocidente (*A Mente Alerta, Viver a Catástrofe Total, Atenção Plena para Iniciantes*).

No ano de 1968, o médico Herbert Benson (1998) trouxe para o laboratório da Escola de Medicina de Harvard, em Boston, alguns praticantes da meditação transcendental para que fosse realizado em laboratório uma pesquisa que avaliasse o metabolismo e a pressão arterial daqueles praticantes e, os resultados o surpreenderam. Foi apenas em 1971, que Benson publicou, com seu colega Robert Wallace, um artigo onde mostra que os praticantes de meditação conseguiam baixar a pressão arterial intencionalmente, provocando uma redução do consumo de oxigênio, uma redução do metabolismo e, também foi observada uma redução do lactato sanguíneo, associado à ansiedade.

O indiano Maharishi, citado no capítulo segundo, se tornou muito conhecido nos Estados Unidos e, foi o patrocinador de algumas pesquisas de MT (Meditação Transcendental) onde, Benson foi beneficiado. Nos seus estudos em laboratório, descobriu a importância do hipotálamo e que, a ansiedade rouba energia do sistema imunológico, deixando o corpo vulnerável às doenças. Em 1975 Benson lançou seu mais conhecido livro, *A Resposta do Relaxamento* e, mais tarde *Transcendendo o relaxamento*. Benson, viajou até a Índia e, em contato com yogues no Himalaia, discípulos do Dalai Lama. Benson uniu suas pesquisas de laboratório com o que

chamava de “Fator Fé” onde dizia ser extremamente importante respeitar as crenças do indivíduo. Ressalta o autor que “minha função na exploração e descrição do Fator Fé é servir, da melhor maneira possível, como uma ponte entre duas disciplinas: a fé tradicional e as práticas meditativas, e a observação científica” (BENSON,1995, p.13).

Em suas pesquisas com *A Resposta do Relaxamento*, onde ensina a técnica da meditação, o médico descobriu que os resultados são efetivos, no que diz respeito a saúde física e mental, melhorando, questões relacionadas a insônia, mais equilíbrio emocional, baixa o nível de colesterol, ajuda a aliviar dores, controla os ataques de pânico, ajuda na terapia do câncer, alivia dores de cabeça, reduz a pressão arterial e controla problemas de hipertensão. A lista pode prosseguir mas, creio que é o bastante para entender o valor da técnica para Benson (1995):

Nesse estado relativamente sereno, os padrões mentais do indivíduo mudam e ele se liberta do que chamo de “ciclos de preocupação”. Estes são sulcos ou circuitos improdutivos que fazem com que a mente fique “tocando” repetidamente, de maneira quase involuntária, as mesmas ansiedades, ou pensamentos destrutivos, daninhos à saúde. Certas instruções meditativas e de oração podem ser empregadas para evocar a Resposta do Relaxamento. Uma técnica simples que uso para provocar a Resposta do Relaxamento nas pessoas é um procedimento de quatro passos que inclui: 1-encontrar um ambiente tranquilo; 2-relaxar conscientemente os músculos do corpo; 3-concentrar-se de dez a vinte minutos num dispositivo mental, como por exemplo a palavra *um* ou uma breve oração; e 4-assumir uma atitude passiva para com os pensamentos intrusivos. (BENSON, Herbert, 1995, p.12).

Para um praticante de Yoga é fácil perceber que Benson foi influenciado pelas técnicas indianas do relaxamento (Yoga-Nidra) e da meditação com uso de mantra, a Meditação Transcendental (MT), trazida para o mundo ocidental por Maharishi Mahesh Yogi.

Não muito distante de Boston, onde vivia Benson, vamos encontrar um jovem estudante de biologia do MIT, Instituto de Tecnologia de Massachussetts, Jon Kabat-Zinn, que, ao ouvir uma palestra de Philip Kapleau (autor de *Os três Pilares do Zen*) conheceu o Budismo, se interessou pelo yoga e começou a meditar. Kabat-Zinn, concluiu o seu doutorado em 1971, período em que foram realizadas inúmeras pesquisas sobre meditação. Foi em 1979 que ele teve a ideia de transformar a meditação em prática terapêutica e, deu início a essa ideia em um hospital. Em reunião com alguns médicos ficou sabendo que a taxa de sucesso em terapias era muito pequena e, surgiu assim, em Boston, o *Mindfulness Based-Therapy Stress*

*Reduction (MBSR)*, a terapia de redução de estresse baseada em *mindfulness*, que no seu início foi usada para combater o estresse e a dor crônica e, com enorme sucesso (KABAT-ZINN, 2017).

A *MBSR* inspirou a criação de inúmeras variações da técnica que são usadas para o tratamento da depressão, tais como, a *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Oxford; para o tratamento do câncer, em 1990, a psicóloga canadense Linda Ellen Carlson, criou a *Mindfulness-Based Cancer Recovery*. (KABAT-ZINN, 2017, p. 313).

Kabat-Zinn lançou o seu primeiro best-seller *Full Catastrophe Living (Viver a Catástrofe Total)*, editado no Brasil em 2017. Outro livro do autor que ficou conhecido no Brasil é *A Mente Alerta* (2001). Para Kabat-Zinn, a concentração tem a ver principalmente com atenção e percepção e que, elas são qualidades que todo ser humano possui e, assim sendo, elas podem ser desenvolvidas pela prática da meditação. Ressalta ainda que a concentração é prestar atenção de uma forma especial, é estar no momento presente sem realizar julgamentos. Ao definir meditação Kabat-Zinn (2001, p.17) esclarece que “é um processo pelo qual aperfeiçoamos nossa atenção e percepção, refinando-as e conduzindo-as para um maior uso prático em nossas vidas”. Estando também preocupado com a desmistificação da técnica, ele esclarece que, a concentração tem pouco a ver com a religião, e que a mesma, tem o significado principal de “valorizar o profundo mistério de estarmos vivos, e reconhecer que estamos vitalmente ligados a tudo que existe”.(KABAT-ZINN, 2001, p. 25).

Com esse ponto de vista, Kabat-Zinn, mostra nos seus relatos que, aprender a se concentrar não entra em conflito com qualquer credo ou tradição religiosa, pois se trata apenas em aprender a estar presente em tudo que se faz. O autor lembra ainda aos não praticantes que, a técnica pode até parecer muito fácil mas, não é. Para Kabat-Zinn (*ibid*, p.27) aquele que se mostrar persistente, a prática da meditação “é fortalecedora ainda porque estar atento dessa maneira abre canais para profundas reservas de criatividade, inteligência, imaginação, clareza, determinação, discernimento e sabedoria que estão dentro de nós.”

Para os iniciantes, Kabat-Zinn lembra que, é importante no decorrer do dia, realizar pequenas pausas, sentar em um lugar tranquilo e focar na respiração por cinco minutos, ou até mesmo, por cinco segundos. Só isso já exige certa disciplina.

Caminhando no tempo, a partir de 1987, Dalai Lama, tendo um forte interesse

pela ciência, começou a ter encontros com pesquisadores de diferentes áreas. Foi criado o *Mind&Life Institute* e, as reuniões são realizadas, em *Dharamsala*, na Índia, onde vive Sua Santidade. A partir daí, vários cientistas se reúnem todos os anos para falar sobre as mais recentes pesquisas realizadas sobre o valor da meditação no ensino e na medicina. Entre esses cientistas vamos encontrar Daniel Goleman e Richard Davidson.

Em obra recente, esses dois cientistas, Goleman e Davidson, ambos com formação em psicologia, se uniram para escrever *A Ciência da Meditação*, que foi lançado no Brasil, em 2017. Muito interessante a observação dos autores quando relatam que, quando se trata de meditação, temos dois caminhos: o profundo e o amplo. No caminho profundo temos aqueles que se dedicam a vida monástica, tais como, os yogues e monges, principalmente no sudeste asiático. Em uma abordagem mais ampla, vamos encontrar os praticantes de Meditação Transcendental (MT) que fazem uso de um mantra (normalmente uma palavra em sânscrito que é oferecida ao praticante). Dentro desse grupo vamos encontrar os praticantes que estão totalmente desligados de qualquer contexto espiritual, tais como, os praticantes da Redução do Estresse Baseada em *Mindfulness (MBSR)*, criada por Kabat-Zinn.

Nota-se também os modismos, tais como, a “*mindfulness* na mesa de trabalho” ou ainda, os aplicativos que são oferecidos pela internet. O que hoje é chamado de *mindfulness*, tanto entre cientistas como entre praticantes, pode se referir a formas muito diferentes de se usar a atenção. Assim, o significado do termo, quando se trata de pesquisa científica tomou um rumo inesperado.

Na visão de Goleman e Davidson, o caminho profundo, é o verdadeiro objetivo da meditação pois, “os impactos mais interessantes da meditação não são a saúde melhorada ou um desempenho mais efetivo no trabalho, mas, antes, um alcance maior no aperfeiçoamento de nossa natureza”. (GOLEMAN & DAVIDSON, 2017, p.12).

Sem dúvida, o aperfeiçoamento interior, é o que todo terapeuta busca despertar em seus pacientes. O caminho mais profundo da prática da meditação, leva o indivíduo a descobrir seu lado positivo, suas qualidades, ajudando-o a superar as suas mazelas.

Daniel Goleman (2017), viveu algum tempo na Índia e no *Sri Lanka* quando fazia a sua pós-graduação em psicologia. Ele havia conseguido uma bolsa de pesquisa de pré-doutorado em *Harvard* para visitar a Índia, no outono de 1970 e, lá



chegando foi em busca de yogues, no sopé dos Himalaias. Nesse período, Daniel Goleman descobriu que:

A psicologia moderna, com mais ou menos um século de idade, não fazia a menor ideia desse alcance do potencial humano. A psicologia clínica, campo de Dan, estava determinada a procurar um problema específico, como ansiedade elevada, e a tentar consertar essa única coisa. As psicologias asiáticas apontavam uma lente mais ampla para nossas vidas e ofereciam maneiras de realçar nosso lado positivo. (GOLEMAN & DAVIDSON, 2017, p. 26).

Goleman iniciou suas pesquisas com a Meditação Transcendental (MT), para entender a influência da palavra (mantra) na prática meditativa. Ele relata que, quando falou para o seu orientador qual era o seu interesse de pesquisa obteve críticas. Seu orientador não acreditava que, a repetição de um mantra nada tem a ver com patologia pois, trata-se de um exercício espontâneo e intencional, diferente dos expletivos que são involuntários. Nessa época, ocorreram também algumas expulsões de alunos de psicologia da *Harvard* por estarem usando drogas psicodélicas em suas pesquisas, ou então, não eram bem-vistos os trabalhos que tinha como objeto, a meditação. Infelizmente isso ainda acontece nos dias de hoje.

A mudança profunda provocada pela meditação passou a ser o campo de pesquisa de Davidson, que levou para o laboratório dezenas de mestres contemplativos, os yogues tibetanos. Isso só aconteceu graças ao apoio oferecido por Dalai Lama. Quando, no ano 2000, no *Mind and Life Institute*<sup>3</sup>, em *Dharamsala*, na Índia, foi organizado o simpósio sobre emoções destrutivas, onde vários especialistas de destaque, do campo das emoções, se reuniram, Dalai lama, lançou um desafio à Davidson:

Insistiu ele que, devíamos levar esses métodos ao laboratório em formas isentas de armadilhas religiosas, testá-los rigorosamente e, no caso de poderem ajudar as pessoas a reduzir suas emoções destrutivas, disseminá-los amplamente para o benefício de todos. (GOLEMAN e DAVIDSON, 2017, p.14).

Richard Davidson seguiu a risca as orientações de Dalai Lama e, voltando para seu país, começou a divulgar a prática da meditação em clínicas, escolas, empresas, departamentos de segurança pública, cadeias, além de continuar pesquisando no seu laboratório. Hoje se sabe, graças à neurociência, que, a medida

---

<sup>3</sup> O *Mind and Life Institute* foi formado em 1987 pelo Dalai Lama, Francisco Varela (neurocientista chileno, já falecido) e Adam Engle, um advogado que se dedica as pesquisas relacionadas a meditação. A missão do Instituto é aliviar o sofrimento das pessoas e promover o florescimento integrando a ciência e a prática contemplativa. (GOLEMAN & DAVIDSON, 2017, p. 19).

que a meditação treina a mente, ela vai remodelando o cérebro. Dalai Lama costuma dizer que não é o efeito durante o processo que importa, mas, é no que você se transforma. E isso é possível perceber nos dias de hoje, graças aos avanços da neurociência e de conhecer o conceito da neuroplasticidade.

Na Europa, pesquisadores do Instituto *Max Planck* de Cognição Humana e Neurociência, em *Leipzig*, na Alemanha, convidaram pessoas que nunca haviam experimentado meditação, a praticar por alguns meses, três formas diferentes: focar na respiração, despertar a bondade amorosa e monitorar os pensamentos, sem se deixar levar por eles. Descobriu-se que, o foco na respiração acalma, mas as outras duas práticas agiram de forma diferenciada porque exigem um certo esforço. Logo, diferentes tipos de meditação proporcionam resultados específicos. No campo da meditação existem diferentes práticas e, cada uma age de forma diferente no cérebro, assim, vai depender de onde a pessoa quer chegar.

O que vamos perceber nesse longo trajeto é que, embora hajam tantas pesquisas que comprovem os benefícios das técnicas meditativas, existe ainda uma certa desconfiança com relação ao potencial da mesma como tratamento para os tratamentos em nível de DSM. Mas, por outro lado, o grupo de psicoterapeutas que já utilizam da técnica aumenta cada vez mais. No momento, já existem mais de 1125 artigos na literatura científica sobre terapia cognitiva baseada em *mindfulness*.

Goleman e Davidson (2017), lembram que:

Embora a meditação não tenha sido originalmente pensada para tratar problemas psicológicos, em tempos modernos mostrou-se promissora no tratamento de alguns, particularmente depressão e transtornos de ansiedade. Em uma meta-análise de 47 estudos sobre a aplicação de métodos de meditação para tratar pacientes com problemas de saúde mental, os resultados mostram que a meditação pode levar à diminuição da depressão (particularmente depressão severa), ansiedade e dor – quase tanto quanto medicamentos, mas sem efeitos colaterais. A meditação também pode, em menor grau, reduzir o sofrimento do estresse psicológico. A meditação da bondade amorosa pode ser particularmente útil para pacientes sofrendo de trauma, sobretudo TEPT. A fusão *mindfulness* com a terapia cognitiva, a MCBT, tornou-se o tratamento psicológico baseado na meditação mais empiricamente validado. (GOLEMAN & DAVIDSON, 2017, p. 172-173).

A integração da meditação dentro das práticas terapêuticas tem causado uma grande mudança no espaço clínico e, muitos testes estão sendo realizados para ampliar a sua aplicação em vários transtornos psicológicos. O aumento das pesquisas nessa área é bastante promissor.

## 4 O ENCONTRO DA TERCEIRA FORÇA COM A TERCEIRA ONDA

**Somos o que pensamos.  
Tudo o que somos vem dos nossos pensamentos.  
Com os nossos pensamentos fazemos o mundo. (Buda)**

A Psicologia Humanista ficou conhecida como a “terceira força” da Psicologia porque surgiu como uma expressão de protesto contra as principais escolas da época: a Psicanálise e o Behaviorismo. A Psicologia Humanista surge, no início dos anos 60, com uma imagem mais positiva do ser humano e, o coloca no centro de seus interesses. Ela se preocupa com os verdadeiros problemas da natureza humana considerando a questão da liberdade e toda gama de experiências internas, valorizando seus sentimentos e sua percepção de mundo.

É interessante observar que, a *mindfulness*/meditação é apresentada nos dias de hoje, entre outras estratégias psicoterápicas, como a “terceira onda” em terapia cognitiva.

Aqui, temos a Terceira Força e a Terceira Onda unidas após tantos anos e, em ambas é possível encontrar um objetivo comum: ajudar o ser humano no seu autoconhecimento e levá-lo à autorrealização.

Mas, esse interesse não é novo. A psicoterapia ocidental tem passado por vários movimentos inovadores e, alguns deles estão voltados para o uso de métodos que vieram do Oriente, como já vimos no capítulo anterior. Needleman (1982) prefaciando a obra *No Caminho do Autoconhecimento*, relata que, já em 1975, no Centro Médico da Universidade da Califórnia, em São Francisco, foi realizada uma série de conferências, onde psicólogos e psiquiatras se reuniram para discutir novos métodos terapêuticos, que deu origem ao livro citado. O referido autor lembra que:

Um número crescente de terapeutas está recorrendo a métodos e conceitos de antigas tradições religiosas do Oriente. Em consequência, um número crescente de pessoas perturbadas já não sabe mais se precisa de auxílio espiritual, de ajuda psiquiátrica, ou de ambos. Numa crise pessoal da minha vida, até onde a psicoterapia pode me levar? Até onde desejo ser levado? Existe uma linha de separação entre o progresso terapêutico e a senda espiritual? Qual será o resultado do presente esforço dos psicoterapeutas ocidentais que se utilizam de doutrinas do Oriente – budismo, hinduísmo e sufismo? (NEEDLEMAN, 1982:XII).

As perguntas realizadas pelo autor continuam atuais pois, depois de quarenta anos, é o que assistimos na atualidade: técnicas orientais sendo usadas no mundo

ocidental. Hoje muitos psicólogos têm conhecimento de que, as religiões orientais oferecem uma compreensão da mente muito mais completa do que aquela alcançada no ocidente. Já vimos que, muitos mestres orientais que vieram para o ocidente procuraram adaptar os seus sistemas tradicionais à linguagem da psicologia contemporânea. Por muito tempo se chamou de esotérico ou místico aquilo que não se consegue entender mas, Needleman, nos lembra que:

Há também o trabalho das escolas de psicologia humanística e existencialista, do qual foram pioneiras as pesquisas de A. H. Maslow, e que estão fazendo convergir seu vigor para a dimensão mística, ou “transpessoal” da psicologia, segundo a denominam seus adeptos. Pesquisas relativas a estados de consciência, experiências culminantes, bio-retro-atividade, psicofisiologia da ioga e alucinógenos situam-se com muita frequência, dentro do contexto de ideias e sistemas que revertem às antigas ciências integrativas do homem. (NEEDLEMAN, 1982, p.6)

O nome de Maslow é citado algumas vezes nesse congresso de 1975. Lembrando que, entre os grandes nomes do Humanismo, Gordon Allport e Abraham Maslow já haviam falecido (em 1970), e Carl Rogers estava ainda em plena atividade. Willard B. Frick, foi o responsável pela realização de importantes entrevistas com os três ícones do humanismo: Abraham Maslow, Gardner Murphy e Carl Ranson Rogers, em 23/11/68, publicadas em obra de 1971, tendo sido dedicada à Maslow, o que revela a admiração do autor pelo mesmo.

Na sequência, apresentam-se alguns tópicos considerados substanciais para este tema, na fala de Maslow e Rogers, quando entrevistados por Frick (1975).

Para Maslow, o ser humano se faz a si mesmo e a sua vida só pode ser construída com vontade e autorresponsabilidade para poder alcançar a sua autorrealização. Ele utiliza-se de uma expressão existencialista quando diz “o homem é o seu próprio projeto”. (MASLOW, in FRICK, 1975, p.38).

Maslow destaca a importância do indivíduo ter as suas necessidades atendidas e valoriza o desenvolvimento de suas potencialidades. Ensina que o homem é dominado por certas necessidades em certas fases de sua vida e, após a satisfação das mesmas surgirá uma outra que também poderá ser superada, ou não. Maslow cita seu exemplo pessoal dizendo que, para ele, seu trabalho se tornou a sua autorrealização e que, para continuar escrevendo, deixou de realizar até mesmo os passeios que lhe causavam prazer na vida. Considerava seus escritos como uma missão, e via no seu trabalho uma ajuda importante para a humanidade.

Para Maslow a pessoa exemplar é a autorrealizada, aquela que reflete seus valores mais elevados em suas atitudes. Ao citar as necessidades superiores da sua escala, Maslow (in FRICK, 1975, p.52) descreve: “se trata de um programa para a vida inteira, que se luta e trabalha continuamente para a sua realização e que não chega numa grande e única experiência culminante.”

Maslow ao relatar sobre a hierarquia das necessidades, considera as pessoas como “meramente sadias” e “transcendentemente sadias”, sendo que, a diferença está no fato de que, algumas tinham experiências culminantes e outras não. Nesse sentido, para Maslow a personalidade sadia apresenta uma receptividade na percepção, que ele compara com a percepção da criança, que é ingênua e não contaminada. A pessoa que tem experiências culminantes é capaz de recusar-se a aceitar valores ou imposições da sociedade ou, da sua cultura. Dessa perspectiva, as pessoas consideradas autorrealizadoras, são aquelas que, ao transcenderem o nível de gratificação de suas necessidades básicas “se transportam automaticamente a um sistema de valores que implica também o caminho do *bodhisattva*. Isto é, o serviço de ajuda à humanidade ou de ajuda de outras pessoas”. (MASLOW, in FRICK, 1975, p.58).

Nesta citação Maslow faz uso da expressão *bodhisattva*, que vem da filosofia oriental, o que ressalta seu conhecimento sobre o movimento orientalístico da época (70/80) e, faz uma crítica quanto aos acontecimentos de sua época:

Estive lendo a noite passada sobre o Budismo, sabe? Bem, aí tem um homem extraordinário como Buda e veja o que está acontecendo com seus ensinamentos. Isso acontece com qualquer líder religioso e creio que também com qualquer líder intelectual: acaba por ser corrompido, em certa medida, e isso é uma verdade permanente, não só de agora. (MASLOW, in FRICK, 1975, p.66).

Maslow sugere no seu desabafo, que está descontente com a falta de reconhecimento e respeito que os líderes intelectuais têm pelo seu trabalho e, talvez estivesse pensando em si mesmo. Quanto ao modismo da contracultura, quando os estudantes se viram envolvidos pelas técnicas orientais, como a meditação e o hatha-yoga, Maslow opina que, poucos conseguiam transcender o ego, atingindo ao que ele chamava de experiências culminantes.

No seu conceito de experiência culminante Maslow explica que, aqueles que a experienciam terão a possibilidade de, “converterem-se numa espécie diferente de

ser humano, na acepção oriental, os esclarecidos, os iluminados ou que poderíamos chamar os 'sábios', aqueles indivíduos a quem prefiro chamar os santos-sábios" (MASLOW, in FRICK, 1975, p.58).

O psicólogo junguiano James Hillman (in NEEDLEMANN, 1982) ensina que, outra expressão usada por Maslow, com esse mesmo sentido é "experiência de pico", lembrando uma imagem arquetípica, pois os cumes pertencem ao espírito. A experiência do cume é um modo de descrever a experiência do pneuma e que a ascensão aos picos é um impulso do espírito à procura de si mesmo.

Maslow (in WHITE, 1997, p. 291) explica que nas experiências de pico "há uma tendência de se aproximar de uma perfeita identidade, ou unicidade, ou da idiosincrasia da pessoa ou de seu eu real, uma tendência de se tornar uma pessoa mais real".

As ideias de Maslow tiveram forte influência na psicologia transpessoal, que se apoia tanto na ciência ocidental quanto na sabedoria oriental. As experiências transpessoais, envolvem uma expansão da consciência, além das fronteiras do ego, o que pode ser obtido pela meditação e yoga. Já no final de sua vida, Maslow chamou a atenção para possibilidades que ultrapassam a autorrealização, quando o indivíduo transcende os seus limites da identidade. Em 1968, Maslow, conclui:

Considero a Psicologia Humanista, **a Psicologia da Terceira Força, transitória, uma preparação para uma Quarta psicologia**, ainda "mais forte", **transpessoal**, transumana, centrada no cosmos e não em necessidades e no interesse humano, que vai além da condição humana, da identidade, da auto-realização, etc. (MASLOW, in WALSH & VAUGHAN, 1997,p.22, o grifo é nosso).

Nesta citação, percebe-se que Maslow via a Psicologia Humanista já com uma certa limitação para poder atender a toda complexidade do ser humano. Dai a importância de Maslow para aquela que veio se chamar Psicologia Transpessoal.

Ainda em Walsh&Vaughan (1997) temos que, entre as décadas de 60/70, com as pesquisas envolvendo o uso de psicodélicos e o uso de técnicas de meditação para se obter a alteração dos estados de consciência, houve uma grande mudança na visão da psicologia com relação as práticas contemplativas ou religiosas e sua influência nos indivíduos. A psicologia transpessoal, que surgiu no mesmo tempo da psicologia humanista, de forma mais discreta, representa uma mudança de paradigma dentro da psicologia ocidental. O terapeuta transpessoal faz uso das técnicas terapêuticas tradicionais e também da meditação.

Pode-se dizer que, até mesmo Freud não ficou alheio as filosofias orientais. Goleman (in WALSH&VAUGHAN, 1997, p. 32) relata que, Freud, na introdução do seu livro *O Mal-estar na Civilização*, fala do recebimento de uma carta de Romain Rolland, discípulo do santo Ramakrishna, onde o mesmo descreve o sentimento de algo “ilimitado e irrestrito”, onde via a base da sabedoria mística. Freud chamou a esse sentimento de “oceânico” e admitiu que para ele seria difícil vivenciá-lo pois, via o sofrimento como algo inevitável na vida. Goleman, na mesma obra, destaca:

Freud, ao articular essa visão, considerou como única saída para o sofrimento a derrota do sofrimento; o psicólogo budista, ao formular essa mesma visão como a “Primeira Nobre Verdade”, oferece uma alternativa: altere os processos da consciência ordinária e termine assim com o sofrimento. O estado de consciência que transcende todos os domínios comuns do ser é o “domínio de Buda”. **O estado de Buda atingido pela transformação da consciência comum, principalmente por meio da meditação**; e, uma vez alcançado, caracteriza-se pela extinção de todos esses estados – por exemplo, ansiedade, voracidade, orgulho – que marcam os domínios comuns da existência ... **O estado de Buda é uma integração de ordem mais elevada do que todas as integrações sugeridas pelo esquema de desenvolvimento da psicologia contemporânea.** (GOLEMAN in WALSH & VAUGHAN, 1997, p.36, o grifo é nosso).

Nessa citação, a prática da meditação, como já foi citado no capítulo terceiro, pode levar a uma modificação dos hábitos de atenção, alterando a consciência e, como dizia Maslow, levar o ser humano, a uma experiência de pico, experiência culminante, ou seja, a completa autorrealização.

Maslow se dedicou a escrever até o final de sua vida pois considerava essa atividade como missão. Rogers, ao comentar essa atitude de Maslow diz “ele viveu uma grande pressão interna pelo fato de sentir que ainda tinha muito a dizer. Esta necessidade de pôr tudo o que ainda havia a dizer no papel fez com que continuasse a escrever até o fim”. (ROGERS, 2018, p.23).

Frick (1975) entrevistou o Carl Rogers, na Califórnia, em 24 de janeiro de 1969. Os criadores da Psicologia Humanista, demonstram pequenas diferenças de visão quanto ao caminho que leva o indivíduo à autorrealização, mas o objetivo final para ambos, é o mesmo. Rogers ressalta a influência do ambiente na vida do ser humano enquanto Maslow valoriza as suas necessidades.

Para Rogers, existe uma base biológica do comportamento humano e que, esse organismo se desenvolve de acordo com seu padrão inato e, em parte, influenciado pelo meio ambiente. A autorrealização refere-se a algo mais e, traz

como foco o desenvolvimento da consciência pois, a personalidade é um sistema dinâmico e aberto. Rogers (in FRICK, 1975, p. 179), esclarece que “o fato mais impressionante a respeito do ser humano individual parece ser a sua tendência direcional para a totalidade”.

Essa direcionalidade citada por Rogers é muito similar à dos mestres de meditação yogue. Frick (1975, 179) explica que:

Provas convincentes da tese de Rogers a respeito dos esforços da autoconsciência desenvolvidos pela personalidade foram obtidas através da observação de clientes em psicoterapia. No decurso de seu tratamento, ocorreram numerosas mudanças erráticas e alterações de características da personalidade, à medida que os clientes exploravam dimensões significativas do eu e empenhavam-se em reconstruir vários aspectos de sua experiência. Contudo, as observações de Rogers indicaram que o produto dos esforços dos clientes era claramente uma *Gestalt*, em que as flutuações e mudanças num aspecto secundário podiam alterar todo o padrão. A natureza configural do conceito de eu parece ter sido confirmada nesses estudos. (FRICK, 1975, p. 179)

Rogers (2018) ensina que, o indivíduo que se viu oprimido desde o começo de sua vida terá dificuldades para aceitar, sem ajuda terapêutica, as condições de merecimento. Rogers chama essa condição de teoria da congruência, explicando que, a experiência da pessoa muda continuamente e ser congruente é estar cômico de mudanças contínuas, devendo haver uma combinação da experiência em si, com a consciência. O desenvolvimento de um estado relativo de congruência, de autenticidade, é extremamente importante para que a pessoa desenvolva uma personalidade sadia.

Rogers (2018) preferia usar o termo congruência em vez de autenticidade:

No lugar do termo “autenticidade”, às vezes tenho usado o termo “congruência”. Com isto quero dizer que quando o que estou vivenciando num determinado momento está presente em minha consciência e quando o que está presente em minha consciência está presente em minha comunicação, então cada um desses três níveis está emparelhado ou é congruente. Nesses momentos, estou integrado ou inteiro, estou inteiramente íntegro. É evidente que, na maior parte do tempo, como qualquer pessoa, eu apresento um certo grau de incongruência. Aprendi, no entanto, que a autenticidade, ou a congruência – não importa o nome que você queira dar a isto – é fundamental para que a comunicação atinja o seu máximo. (ROGERS, 2018, p.9)

Em sua visão humanista, Rogers destaca que, o ser humano tem uma tendência para a autorrealização, e que essa tendência será a responsável por seu desenvolvimento e comportamento no decorrer de sua vida. Nesse crescimento é



possível que surjam expressões desajustadas ou frustrantes que prejudiquem a pessoa na busca de sua autorrealização.

Um dos grandes focos na carreira acadêmica de Rogers foram questões relacionadas a educação e, nesse sentido, além de destacar uma tendência do ser humano para a individuação e para a autorrealização, ele lembra que o indivíduo desde a infância precisa de uma consideração positiva. Esse pensamento de Rogers é esclarecido por Frick (1975, p. 202):

No desenvolvimento normal da congruência, **a criança é “apreciada”** e experimenta a expressão e comunicação genuínas de uma consideração positiva incondicional por parte dos outros significativos para a sua vida. Não há condições associadas à sua aceitação e valor como pessoa. A criança não se defronta com pactos de exigências de sacrifício pessoal em troca de amor. **Se essas condições são mantidas o indivíduo fica livre para evoluir e desenvolver-se a partir da base profundamente enraizada da tendência para a individuação e da sua própria existência organísmica.** [...] Nesse estado de congruência, é claro que a estrutura em desenvolvimento do eu é altamente compatível com as experiências do próprio organismo. (FRICK, 1975, p. 202, grifo é nosso).

Nesta citação, é possível entender do porquê a prática da meditação ser tão importante na infância e justifica a preocupação da autora desse trabalho, em levar essa técnica para as escolas.

Com o conceito de congruência e incongruência de Rogers é possível entender a origem de tantas patologias. A medida que o indivíduo, o eu, se divorcia da sua própria experiência para agradar o outro, para satisfazer a necessidade do outro e, satisfazer o seu amor condicional, ele deixa de ser autêntico e se torna incongruente. Ao não valorizar sua própria experiência, os seus sentimentos, a pessoa se torna o seu maior inimigo e perde o contato com a sua sabedoria interior, com a sua autenticidade, daí a importância da meditação.

Para Rogers, o crescimento pessoal está sujeito a muitas mudanças porque “a vida, em sua plenitude, é um processo fluente em que nada é fixo ou imutável [...] é sempre um processo de vir a ser.” (ROGERS, apud FRICK, 1975, p.182).

Rogers considerava as experiências de seus pacientes como um processo, e que, no seu desenvolvimento ocorriam uma soltura de sentimentos, franqueza na expressão da fala, maior clareza de comunicação dentro e fora do relacionamento terapêutico. Rogers ressalta em sua obra a importância da escuta terapêutica:

Quando digo que gosto de ouvir alguém estou me referindo evidentemente a uma escuta profunda. Quero dizer que ouço as palavras, os pensamentos,

a tonalidade dos sentimentos, o significado pessoal, até mesmo o significado que subjaz às intenções conscientes do interlocutor. Em algumas ocasiões, ouço, por trás de uma mensagem que superficialmente parece pouco importante, um grito humano profundo, desconhecido e enterrado muito abaixo da superfície da pessoa. (ROGERS, 2018, p.5).

Rogers foi um pesquisador, no que diz respeito as técnicas psicoterapêuticas e, destacou-se pelo seu trabalho com grupos que se tornaram cada vez maiores, pois se preocupava em ajudar o maior número de pessoas. Ele realizou vários *workshops* pelo mundo e, esteve no Brasil em 1977 (São Paulo, Rio de Janeiro).

Ao final de sua carreira Rogers (2018) se abriu para técnicas diferenciadas e para o reino dos poderes psicológicos. Rogers passou por uma depressão e, nas suas leituras (Fritjof Capra, Magohah Murayama, Ilya Prigogine, Raymond Moody, Arthur Koestler, Elisabeth Kubler-Ross) e, no contato com pessoas que trabalhavam com o campo espiritual, levaram-no a mudar a sua visão de mundo. Em seu livro *Um jeito de Ser* (2018), Rogers ensina que, os seres humanos possuem um enorme poder intuitivo e que, sabe muito mais que seu intelecto e precisa valorizar mais seu lado criativo. Ele relata:

O biofeedback veio nos mostrar que se nos permitirmos funcionar de um modo **mais relaxado, menos consciente, aprenderemos, a controlar, até certo ponto, a temperatura, os batimentos cardíacos e todo tipo de funções orgânicas.** Descobrimos que muitos pacientes com câncer em estado adiantado experimentam uma surpreendente melhora quando submetidos a um **treinamento intensivo de meditação e de fantasia** que tenham como conteúdo a superação da doença. Estou aberto a fenômenos ainda mais misteriosos – a premonição, a telepatia, a clarividência, as auras humanas, as fotografias kirlianas, e até mesmo as experiências que se dão fora do corpo.... Sinto que estou aprendendo muito com uma nova área de conhecimentos, e considero essa experiência agradável e empolgante. (ROGERS, 2018, p. 25-26). (O grifo é nosso).

Nesta citação de Rogers, é possível perceber o seu envolvimento claro com as técnicas orientais do relaxamento, meditação, visualização e, até mesmo, o seu interesse por fenômenos considerados paranormais e a reencarnação. Ao que tudo indica Rogers passou a ter algumas experiências que o intrigaram pois reconhece que “agora considero possível que cada um de nós seja uma essência espiritual contínua, que se mantém através dos tempos e que ocasionalmente se encarna num corpo humano” (ROGERS, 2018, p. 31).

Rogers (2018, p. 41) ao trazer conceitos relacionados com a tendência do ser humano em buscar a sua autorrealização reconhece que, foi influenciado por autores como Goldstein, Maslow, Angya, Szent-Gyorgyi, Grof entre outros.

Rogers via a prática psicoterapêutica como uma forma de ajudar a pessoa, a alcançar a autorrealização pois, ela propicia ao paciente a possibilidade de, ter mais consciência de si mesmo, levando-o para melhores escolhas e, em direção à sua realização interior. Ele passou a se interessar pelos estados alterados de consciência e, ao que tudo indica, a ter experiências transcendentais. Ele relata que suas “experiências terapêuticas e grupais lidam com o transcendente, o indescritível, o espiritual. Sou levado a crer que eu, como muitos outros, tenho subestimado a importância da dimensão espiritual e mística”. (ROGERS, 2018, p.48).

Rogers (2018), valoriza as experiências transcendentais e as define como indescritíveis e transformadoras. Se interessou pelo trabalho do físico Fritjof Capra, autor de o *Tao da Física*, que traz em sua obra, comparações da física moderna com as concepções originárias do Budismo, Taoismo, o Zen citando os místicos orientais. Rogers leu também Ilya Progogine, um autor que se interessa por temas relacionados a meditação, técnicas de relaxamento e estados alterados de consciência.

Rogers passa a ver a espécie humana em harmonia com o cosmos e a deslumbrar com as novas técnicas, uma “teoria da psicologia humanística”, que coloca como o fundamento no seu livro sobre abordagem centrada na pessoa. Ele diz:

Assim, quando criamos um clima psicológico que permite que as pessoas sejam – sejam elas clientes, estudantes, trabalhadores ou membros de um grupo – não estamos participando de um evento casual. Estamos descobrindo uma tendência que permeia toda a vida orgânica – uma tendência para se tornar toda a complexidade de que o organismo é capaz. Em uma escala ainda maior, creio que estamos sintonizando uma tendência criativa poderosa, que deu origem ao nosso universo, desde o menor floco de neve até a maior galáxia, da modesta ameba até a mais sensível e bem-dotada das pessoas. E talvez estejamos atingindo o ponto crítico da nossa capacidade de nos transcendermos, de criar direções novas e mais espirituais na evolução humana. (ROGERS, 2018, p. 50).

Rogers deixou uma extensa obra e seu trabalho continua atual. Seu conceito de empatia, aceitação incondicional, comunicação, escuta, vida plena, autorrealização, congruência, terapia centrada no cliente, terapia centrada na pessoa e, a sua preocupação com a educação, expondo sua visão sobre as relações autoritárias em família, escola e sociedade. Ele propõe uma mudança de foco para os conflitos humanos e fala de sua experiência de forma congruente.

É importante ressaltar que a visão de Rogers sobre autorrealização mudou muito, a medida que o mesmo foi envelhecendo, mas seu nome não costuma ser

citado quando se fala em Quarta Força ou, Movimento da Psicologia Transpessoal. Já a pessoa de Maslow é vista como aquele que passou a ver a Psicologia Humanista como Trans-Humanística.

Com relação a Maslow, na sua visão de autorrealização, percebe-se que ele valoriza os exercícios onde o indivíduo pode desenvolver a sua percepção e sensibilidade. Destaca:

Essa riqueza experiencial é o elemento que deveria, em princípio, ser “ensinável” ou recuperável ao menos em termos de grau, talvez com o uso apropriado de substâncias psicodélicas, com métodos tipo Esalen, **não verbais, com técnicas de meditação e de contemplação, com um maior estudo das experiências culminantes** [...]. (MASLOW, in WALSH & VAUGHAN, 1997, p.141, o grifo é nosso)

Maslow, não viveu o suficiente para ver o seu desejo realizado. Hoje, os exercícios que ajudam a desenvolver a nossa percepção corporal, cognitiva e espiritual se tornaram muito conhecidas no mundo todo. A ciência levou a meditação para o laboratório e tem comprovado os seus benefícios em vários setores: escolas, clínicas, universidades, empresas, hospitais, presídios, entre outros.

A técnica da meditação é muito simples e, sem dúvida era conhecida dos psicólogos humanistas, ou não, da década de 60/70. Como foi demonstrado nos relatos de Maslow e Rogers, ambos tiveram contato com a filosofia oriental, seja pela leitura, por meio de outros pesquisadores nas universidades onde lecionavam ou ainda porque, não teria passado despercebido para os psicólogos daquele período, o movimento da Contracultura, quando os yogues vindos da Índia e, monges tibetanos ou hinduístas, começaram a divulgar seus ensinamentos no mundo ocidental. Nos relatos finais de suas obras é possível detectar o interesse pelas técnicas orientais.

No Brasil, no que diz respeito a utilização da meditação/*mindfulness* na psicoterapia, ao consultar o site do Conselho Federal de Psicologia, em 01/08/2018, e pesquisando sobre as técnicas reconhecidas pelo CRP, observa-se que o Código de Ética Profissional do Psicólogo, pela Resolução CFP nº 10/2005, cita, em alguns dos seus artigos, que o psicólogo não pode utilizar técnicas não regulamentadas ou reconhecidas pela profissão. O texto esclarece que:

Esclarecemos, no entanto, que **não há uma lista de técnicas/práticas reconhecidas pelo Sistema Conselhos de Psicologia**. Assim, quando falamos em práticas reconhecidas, nos referimos **ao reconhecimento advindo da ciência, que é desenvolvido na academia e por meio de pesquisas**.

O Conselho Federal e Conselhos Regionais de Psicologia têm o papel de verificar se o (a) psicólogo está desenvolvendo sua função conforme determina a legislação profissional independente da teoria adotada no trabalho de cada psicólogo. Ou seja, o CRP precisa se certificar de que a prática profissional está sendo conduzida dentro dos padrões éticos definidos pela legislação correlata.

Importante ressaltar que o desenvolvimento da Psicologia enquanto ciência é benéfico, entretanto, a partir do momento em que a técnica desenvolvida pela ciência passa a compor o repertório profissional dos psicólogos, ela passa também a ser objeto de orientação e fiscalização do Sistema Conselhos de psicologia.

Assim, informamos que não adotamos o procedimento de reconhecer técnicas/práticas psicológicas, mas cumprimos nossa função de verificar se a atuação profissional dos psicólogos está de acordo com a ética profissional. (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, Resolução nº 10/2005, o grifo é meu).

Atualmente a técnica da *mindfulness*/meditação está sendo utilizada pelos profissionais de psicologia, principalmente da Psicologia Cognitiva, na Terapia Cognitiva Comportamental, tanto no exterior como no Brasil. A obra lançada recentemente no Brasil pela Editora Sinopsys, sob a organização do Dr. Wilson Vieira de Melo, *Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva* (2014), nos dá a amplitude do movimento quanto ao uso da referida técnica, principalmente entre os profissionais do sul (Santa Catarina e Rio Grande do Sul).

Importante lembrar que, no Brasil, a Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, já incluiu a prática do Yoga e Meditação como técnica alternativa de tratamento no SUS (Serviço Único de Saúde). Pesquisadores do mundo todo estão transformando a prática da meditação em uma das técnicas alternativas mais importantes da psicoterapia na atualidade, sendo a mesma utilizada em escolas, hospitais, clínicas particulares, empresas, prisões, enfim, onde existir um ser humano que precise de ajuda, como ensinam os psicólogos humanistas.

.\*\*\*.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No primeiro capítulo pudemos observar o surgimento da Psicologia Humanista que, se opôs as correntes conhecidas como comportamentalistas, ou behaviorista onde o comportamento observável é o principal objeto de estudo. De outro lado, temos o pensamento psicanalítico que vê os seres humanos como potencialmente doentes. Surge a “Terceira Força” onde a preocupação era reconduzir o estudo para as pessoas inteiras, completas e, sobretudo, humanizar as pesquisas. A expressão maior desse movimento estava a princípio nas mãos de Abraham Maslow. Na sequência destacamos dois representantes: Carl Ranson Rogers e Erich From, relatando um pouco das suas vidas e obras. Podemos perceber que, a Psicologia Humanista é uma das primeiras tentativas, no mundo ocidental, de pensar o ser humano em toda sua complexidade. Nessa preocupação temos os estudos voltados para a percepção, a consciência, as questões relacionadas a aprendizagem, e as pessoas consideradas “normais”. Nesse período, 60/70, temos a juventude em busca de experiências significativas e relevantes para sua vida. O aparecimento de novas ideias passam a ser bem-vindas, talvez, pelo fato de querer experimentar o “diferente”. Os gurus chegam ao mundo ocidental, com seus cabelos compridos, túnicas cor de ocre e incensos.

No segundo capítulo revisitamos alguns nomes que se dedicaram ao estudo das filosofias orientais, sendo que dois deles chegaram a viver por curto período na Índia, como Paul Brunton e Mircea Eliade que deixaram uma vasta obra relacionada a filosofia, mitos e história da cultura indiana. Vieram direto da distante terra dos marajás, três deles: Swami Vivekananda, que deixou marcas profundas nos seus ouvintes ao participar, em 1893, com 30 anos de idade, do Primeiro Parlamento Mundial das Religiões em Chicago. A partir daí, a filosofia oriental passou a ser mais conhecida e respeitada no lado ocidental. Maharishi Mahesh Yogi, estudante de Física da Universidade de Allahabad, na Índia, foi o fundador da Meditação Transcendental e se tornou mundialmente conhecido depois de obter o apoio dos Beatles, na década de 60. A MT, como é chamada, é até hoje praticada e ensinada em centros de Yoga de todo o mundo, inclusive no Brasil. Bhagwan Shree Rajneesh, mais conhecido como Osho, foi o criador da “Meditação Dinâmica”, relacionada ao movimento do corpo mas, tinha como objetivo levar o indivíduo ao estilo tradicional

de meditação sentada. Osho dizia que os ocidentais, antes de fazer a meditação sentada, precisavam realizar uma terapia com efeitos catárticos, daí o seu interesse pelo psicodrama.

No terceiro capítulo, antes de entrar nas pesquisas científicas realizadas com a meditação, tornou-se importante mostrar as origens da prática *mindfulness*, que tem sua origem no budismo, lembrando que este, desenvolveu suas técnicas a partir do Sistema Yogue.

Aqui, pudemos conhecer um pouco do trabalho de Herbert Benson, um dos primeiros a utilizar técnicas de meditação e relaxamento em hospitais; Daniel Goleman o autor de vários best-seller e muito conhecido no Brasil e seu colega, Richard Davidson que teve um grande apoio do Dalai Lama para poder realizar suas pesquisas em laboratório com monges extremamente experientes. Por último, temos Kabat-Zinn que, teve a ideia de transformar a meditação em algo aparentemente fácil e popularizar a prática com a *Mindfulness*. A técnica, começou a ser utilizada principalmente por psicólogos da abordagem comportamental e tem demonstrado excelentes resultados. As pesquisas realizadas até o momento comprovam a eficácia da técnica.

No último capítulo, o objetivo foi mostrar a ligação entre a Terceira Força e a Terceira Onda pois, em ambas é possível encontrar um foco comum que é, ajudar o ser humano no seu autoconhecimento e levá-lo à autorrealização. Na sequência, nas citações apresentadas, é possível perceber o interesse que os principais representantes da Psicologia Humanista, Maslow e Rogers, tinham pela filosofia oriental. Maslow enfatiza a importância do ser humano ter as suas necessidades atendidas, organizadas em uma pirâmide e, valorizou o desenvolvimento de suas potencialidades. Após atender as chamadas necessidades básicas, outras surgirão, e estas, poderão ser superadas, ou não. Desta forma, para chegar nas necessidades superiores, poderá aprender alguns exercícios como, a meditação e a contemplação até atingir a sua autorrealização. Maslow considera as pessoas como “meramente sadias” e “transcendentemente sadias” e, a diferença está no fato de que, umas tinham experiências culminantes e outras não. A pessoa que tem experiências culminantes é capaz de recusar-se a aceitar valores ou imposições da sociedade ou, da sua cultura e, são pessoas mais “humanas” pois se preocupam com o outro. Maslow, nos seus últimos escritos fala do surgimento de uma “Quarta Força”, o que sugere não estar satisfeito com a sua criação.

Em Rogers vamos encontrar conceitos que continuam muito atuais quando se fala em psicoterapia. A empatia, aceitação incondicional, comunicação, escuta, vida plena, autorrealização, congruência, terapia centrada no cliente, terapia centrada na pessoa e, a sua preocupação com a educação. Ele propõe uma mudança de foco para os conflitos humanos e fala de sua experiência de forma congruente. Às vezes, prolixo na sua forma de escrever mas, acima de tudo, um ser autêntico.

A visão de Maslow e Rogers quanto a teoria da autorrealização está em perfeita harmonia com a filosofia oriental que traz, como objetivo da prática da meditação, levar o indivíduo a transcendência, a plenitude. Ao citar o termo transcendência é importante lembrar que, a prática da meditação deve ser acompanhada e orientada por pessoa que tenha experiência da mesma e não apenas conhecimento teórico. Assim sendo, o terapeuta que quer fazer uso da *mindfulness* é recomendável que ele também seja um praticante.

O valor da Psicologia Humanista está principalmente no fato de ter sido a primeira a ver o ser humano completo e multidimensional. Uma das preocupações do psicólogo humanista deve ser orientar as crianças para que elas sejam autênticas, congruentes em suas atitudes e sentimentos, saber examinar os fenômenos que experimenta para que se torne um adulto feliz e realizado. Maslow dizia que toda criança é capaz de alcançar a autorrealização, pois todo ser humano tem por instinto uma natureza elevada. A criança é a semente onde se pode esperar mudanças na humanidade como um todo.

. \* \* \* .



## REFERÊNCIAS

- AMATUZZI, Mauro Martins, *Por uma Psicologia Humana*, 3º ed. Campinas/SP: Alínea, 2010.
- BENSON, Herbert, M.D. *Transcendendo o Relaxamento*. Rio de Janeiro: Record, 1995.
- BENSON, Herbert e STARK M, *Medicina Espiritual*. Rio de Janeiro: Campus, 1998.
- BOWDON, Tom Butler. *50 Grandes Mestres da Psicologia*, São Paulo: Universo dos Livros, 2012.
- BRUNTON, Paul, *Ideias em Perspectiva*. São Paulo: Pensamento, 1995.
- \_\_\_\_\_, *Um eremita no Himalaia*. São Paulo: Pensamento, 1973.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, s.d. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/contato/psicoterapia/>>>. Acesso em 01 agosto de 2018.
- CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA - SP, 2009. Disponível em: <<http://www.crpsp.org.br/psicoterapia/contribuicoes.aspx>>>. Acesso em: 01 agosto de 2018.
- DALAI LAMA, A *Visão da Sabedoria*. São Paulo: Bestseller, 1972.
- DAVIDOFF, Linda L., *Introdução à Psicologia*, São Paulo: Makron Books, 1983.
- DAVIDSON Richard J. & BEGLEY, Sharon. *O Estilo Emocional do Cérebro*. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
- ELIADE, Mircea, *Yoga. Imortalidade e Liberdade*. São Paulo: Mercuryo, 1995.
- EVANS-WENTZ W.Y., *O Livro Tibetano da Grande Liberação*. São Paulo: Pensamento, 1995.
- FEUERSTEIN, Georg, *A Tradição do Yoga*. São Paulo: Pensamento, 2006.
- FRANKL, Victor E. *Um Sentido Para a Vida*. Aparecida-SP: Ideias&Letras, 2015
- FRICK, Willard B. *Psicologia Humanista. Entrevistas com Maslow, Murphy e Rogers*. Rio de Janeiro: Zahar. 1975.
- FROMM, Erich. *A Arte de Amar*, Belo Horizonte: Itatiaia, 1966.
- GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D. e FULTON, Paul R. *Mindfulness e Psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed, 2016.
- GOLEMAN, Daniel e DAVIDSON, Richard J. *A Ciência da Meditação. Como transformar o Cérebro, a Mente e o Corpo*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.
- GOLEMAN, Daniel, *Perspectivas em Psicologia, Realidade e o Estudo da Consciência*. In: WALSH, Roger N. E VAUGHAN, Frances (orgs). *Além do Ego*. São Paulo: Cultrix, 1997, p. 32-39.

HILMANN, James. Picos e Vales. In: NEEDLEMAN, Jacob e LEWIS, Dennis (orgs). *No Caminho do Autoconhecimento*. São Paulo: Novos Ubrais, 1982. p. 92-114.

HUXLEY, Aldous. *Admirável Mundo Novo*. Rio de Janeiro: Brail, 1969.

\_\_\_\_\_. *A Filosofia Perene. Uma interpretação dos grandes místicos do oriente e do Ocidente*. São Paulo: Globo, 2010.

\_\_\_\_\_. *As Portas da Percepção e Céu e Inferno*. Porto Alegre: Globo, 1979.

JAMES, William. *As Variedades da Experiência Religiosa*. São Paulo: Cultrix, 1995.

KABAT-ZINN, Jon, *Viver a Catástrofe Total*. São Paulo: Palas Athena, 2017 <sup>a</sup>

\_\_\_\_\_, *Atenção Plena para Iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017 b.

\_\_\_\_\_. *A Mente Alerta*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

KLEINMAN, Paul. *Tudo o que você precisa saber sobre Psicologia*. São Paulo: Gente, 2015.

MAHARISHI Mahesh Yogi. *Ciência do Ser e Arte de Viver*. São Paulo: Best Seller, 1989

MASLOW, Abraham. Uma Teoria da Metamotivação: Raízes Biológicas da Vida dos Valores, In: WALSH, Roger N. E VAUGHAN, Frances (orgs). *Além do Ego*. São Paulo: Cultrix, 1997, p. 135-144.

\_\_\_\_\_. A Experiência “Religiosa do Âmago” ou “Transcendente”. In: WHITE, John (org.). *O Mais Elevado Estado da Consciência*. São Paulo: Cultrix, 1997, p. 283-302.

MASON, Paul, *O Maharishi*, Rio de Janeiro: Nova Era, 1997.

NEEDLEMAN, Jacob e LEWIS, Dennis (orgs). *No Caminho do Autoconhecimento*. São Paulo: Novos Ubrais, 1982.

NEWBERG, Andrew & WALDMAN Mark Robert R. *Como Deus pode mudar sua mente. Um diálogo entre a fé e a neurociência*. São Paulo: Prumo, 2009.

OSHO, *Meditação. A primeira e última liberdade*, São Paulo: Sextante, 2007.

\_\_\_\_\_, *Autobiografia de um místico espiritualmente incorreto*. São Paulo: Planeta, 2016.

PENMAN, Danny, *A arte de respirar*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

PRABHUPADA, A. *Meditação e Superconsciência*, Pindamonhangaba: Bhaktivedanta, 1990

PORTARIA Nº 849 de 27 de Março de 2017. Disponível em: <http://www.lex.com.br/legis-27357131>>. Acesso em: 01/08/2018.

ROEMER, Lizabeth e ORSILLO, Susan M. *A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação*. Porto Alegre: Artmed, 2010

ROCQUET, Claude-Henri, *Mircea Eliade, A Provação do Labirinto*. Lisboa: Dom Quixote, 1987.

ROGERS, Carl R.. *Grupos de Encontro*. São Paulo: Martins Fontes, 1978.

----- . *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

----- . *Liberdade para Aprender*. Belo Horizonte: Interlivros, 1973.

----- . *Um Jeito de Ser*. São Paulo: E.P.U., 2018.

SIEGEL, Daniel. *O Poder da Visão Mental*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2012.

SILVA, Dr. Georges G. & HOMENKO, Rita. *Budismo: Psicologia do Autoconhecimento*. São Paulo: Pensamento. 1999.

SCHULTZ, Duane P. e SCHULTZ, Sydney Ellen. *História da Psicologia Moderna*. São Paulo: Cultrix, 1998.

SHURÉ, É. *Os Grandes Iniciados*. São Paulo: Madras, 2003.

VIVEKANANDA, Swami. *Raja Yoga*. Rio de Janeiro: Vedanta, 1967.

\_\_\_\_\_. *O que é Religião*. Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2004.

WALSH, R. e VAUGHAN, F. (Orgs). *Além do Ego*. São Paulo: Cultrix, 1997.

WHITE, J. (Org.). *O Mais Elevado Estado de Consciência*. São Paulo: Cultrix, 1997

WHITE, J. (Org.). *Iluminação Interior*. São Paulo: Cultrix, 1998.

WULLSTEIN, Irani Alves Cordeiro. *A Lição do Silêncio. Uma proposta de educação infantil com fundamentos no Método Montessori*. 2002. 249 p. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Nove de Julho – UNINOVE, 2002.

\_\_\_\_\_. *Yoga, Meditação e Silêncio. Um estudo na tradição de grandes mestres e na visão científica de Bohdan Wjitenko*. 2009. 337 p. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) Universidade Católica de São Paulo – PUC. São Paulo, 2009.

