

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
PUC-SP

CARLOS EDUARDO SHIMODA

***MINDFULNESS* URBANO: A ATENÇÃO PLENA NAS EXPERIÊNCIAS DO
COTIDIANO**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

SÃO PAULO – SP
2024

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
PUC-SP

CARLOS EDUARDO SHIMODA

***MINDFULNESS* URBANO: A ATENÇÃO PLENA NAS EXPERIÊNCIAS DO
COTIDIANO**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Dissertação apresentada à Banca Examinadora
como exigência parcial para obtenção do título de
Mestre em Psicologia Clínica pelo Programa de
Pós-Graduação em Psicologia Clínica, Núcleo
Configurações Contemporâneas da Clínica
Psicológica, sob orientação da Profa. Dra.
Marlise Aparecida Bassani.

SÃO PAULO – SP
2024

Shimoda, Carlos Eduardo
Mindfulness urbano: a atenção plena nas experiências do
cotidiano. / Carlos Eduardo Shimoda. -- São Paulo: [s.n.],
2024.
118p. il. ; cm.

Orientador: Marlise Aparecida Bassani.
Dissertação (Mestrado)-- Pontifícia Universidade Católica de
São Paulo, Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia:
Psicologia Clínica.

1. Mindfulness. 2. Atenção Plena. 3. Psicologia Ambiental.
4. Psicologia Clínica. I. Bassani, Marlise Aparecida. II.
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Programa de
Estudos Pós-Graduados em Psicologia: Psicologia Clínica. III.
Título.

CDD

Banca Examinadora

O presente trabalho foi realizado com apoio parcial da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001. Processo nº 88887.895502/2023-00.

This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001. Project n. 88887.895502/2023-00.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, por terem me dado a vida.

Agradeço à minha esposa e companheira de aventuras, por todo o apoio e suporte. Agradecimento este que também se estende à toda a minha rede de apoio familiar. Grandes desafios se tornam superáveis com o apoio de amigos.

Agradeço aos participantes entrevistados, pela história de vida compartilhada. Deram um sopro de vitalidade à toda esta estrutura de pesquisa por mim idealizada. Sem eles, seria somente uma bela casa vazia.

E que sorte a minha, de ter encontrado a Profa. Dra. Marlise Aparecida Bassani, terra fértil no que toca à espiritualidade, meio ambiente e relação pessoa-mundo. Que compreendeu o valor da minha proposta de pesquisa e me acolheu de forma tão amistosa.

Profissional exemplar, extremamente rigorosa acerca das questões teórico-metodológicas, de forma a assegurar que a pesquisa fosse desenvolvida no mais alto nível de rigor técnico-científico, e ao mesmo tempo muito acolhedora e incentivadora para que eu pudesse dar o melhor de mim. Um bom vento, que dá força e direção, ao mesmo tempo que permite uma navegação segura.

Ser-humano exemplar, que faz parte da minha história de vida.

Que feliz experiência, saio melhor do que entrei!

Também agradeço à Banca Examinadora, Profa. Dra. Ida Elizabeth Cardinali e Prof. Dr. Eduardo Goldenstein, pelo tempo de vida compartilhado e inestimáveis apontamentos em prol do aprimoramento deste trabalho, e à Profa. Dra. Débora de Mello e Souza e ao Prof. Dr. Mário Henrique da Mata Martins, novos atores neste processo de produção e desenvolvimento pessoal, a quem agradeço a disponibilidade em contribuir nesta trajetória.

Agradecimento complementar aos colegas do Núcleo Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica da PUC-SP e a todos os demais professores.

Agradecimento à CAPES, por conceder o apoio financeiro essencial para que eu concluísse esta pesquisa.

Ao meu pai,
aos meus filhos.

Não há um objetivo para a vida, pelo simples fato de que a vida é o seu próprio objetivo. O objetivo é intrínseco, não se trata de algo externo; não se encontra além, tão distante, mas aqui e agora, neste exato momento.

A própria ideia de objetivo é orientada ao futuro.

No momento que você começa a viver por um objetivo você para de viver no presente, no imediato. O objetivo se torna mais importante. O amanhã se torna mais importante, e você tem de sacrificar o hoje pelo amanhã; e o problema é, o amanhã nunca chega, nunca chegou, nunca chegará.

Mas você continua a sacrificar o seu hoje - que é o seu único tesouro, tudo o que você tem.

Você põe em risco aquilo que você tem por aquilo que é somente um desejo da mente.

(OSHO, 1988, p.224, tradução livre do autor)

RESUMO

SHIMODA, C. E. ***Mindfulness* urbano**: a atenção plena nas experiências do cotidiano. São Paulo, 2024. 118 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2024.

Orientadora: Profa. Dra. Marlise Aparecida Bassani.

O presente trabalho propôs investigar a prática de *mindfulness* (atenção plena) no contexto urbano a partir da vivência relatada por praticantes avançados, visando uma compreensão de como ela acontece. Para isso, teve como objetivo identificar as facilidades e dificuldades ambientais para a prática de *mindfulness* no cotidiano a partir dos estressores urbanos (físicos e interpessoais), as estratégias de manejo para lidar com estes estressores, e também compreender os significados atribuídos pelos participantes para a busca e manutenção da prática. A proposta de enfoque no contexto urbano se justifica ao considerar que comumente as práticas meditativas acontecem em ambientes acolhedores e favoráveis para a sua realização, dentro de salas de aula ou no conforto do lar, porém os verdadeiros desafios surgem fora desses ambientes, no contexto urbano, nas adversidades do cotidiano relacional com os outros e com o mundo. Visou, portanto, traçar um cenário que mostrasse como acontece a busca pela prática de *mindfulness* no meio urbano, como os praticantes aplicam este conhecimento no cotidiano, e como o contexto ambiental contribuiria ou dificultaria a prática. Foi realizada pesquisa empírica qualitativa, a partir de referencial fenomenológico, tendo Merleau-Ponty como autor de referência. Participaram três mulheres praticantes de *mindfulness*, que concluíram o curso básico de 8 semanas, denominado *Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR*, ou seja, aptas a praticarem as técnicas de *mindfulness* de forma autônoma. A coleta de dados foi realizada por meio de um roteiro de entrevista semiestruturada, abordando os seguintes eixos temáticos: “cotidiano urbano”, “*mindfulness* urbano” e “percepção de bem-estar e qualidade de vida”. A análise das entrevistas identificou temas recorrentes nos relatos das participantes, agrupados em: busca pelo autoconhecimento, indicadores externos como suporte para a autorregulação emocional, percepção corporal, percepção emocional e *mindfulness* integrado à vida cotidiana. A pesquisa possibilitou que cada participante apresentasse uma determinada faceta a partir da qual o *mindfulness* acontecia, não somente como técnica, mas como atitude e estilo de vida. Tendo sido enfatizado no relato das participantes que a principal facilidade é o estado de atenção plena ser acessível a qualquer momento e contexto. Dentre as principais dificuldades, destacaram-se as relacionadas aos ruídos ambientais, dificuldades de deslocamento, organização de agenda pessoal e profissional frente às demandas do cotidiano, e aspectos diversos de relacionamentos interpessoais. Discutiu-se então que a atenção plena em si, se não estiver devidamente amparada por uma visão de mundo e valores ético-morais que sustentem a sua existência na vida particular da pessoa, se torna nada mais que um simples exercício meditativo. Por outro lado, quando integrada no cotidiano, alinhada a valores ou crenças pessoais e, principalmente, à percepção da existência de um propósito maior de vida, ela não somente prospera em si, ou seja, provendo benefícios ao praticante, mas também a todo o contexto ambiental no qual ele se encontra inserido.

Palavras-chave: *Mindfulness*. Atenção Plena. Ambiente Urbano. Psicologia Ambiental. Psicologia Clínica.

ABSTRACT

SHIMODA, C. E. **Urban Mindfulness**: the awareness in daily life's experiences. São Paulo, 2024. 118 p. Dissertation (Master in Clinical Psychology) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2024.

Advisor: Prof. Marlise Aparecida Bassani, Ph.D.

This research pursued to investigate the mindfulness practice in the urban context, from the lived experiences of advanced practitioners, aiming to understand how it happens. The main goal was to identify the environmental facilities and difficulties for the mindfulness practice based on the urban stressors (physical and interpersonal), the workarounds to deal with them and the meanings given by the participants for the search and maintenance of the practice. The focus on the urban context is justified when considering the meditative practices usually take place in friendly environments, in classrooms or at home, when the real challenges happen on the outside, with the daily life's adversities with other people and the world. It has aimed to draw a scenario that could show how the search for mindfulness happens, how the participants apply such knowledge in their daily life and how the environmental context could help or obstruct the practice. An empirical qualitative research has been conducted, with a phenomenological approach, having Merleau-Ponty as main author. Three practitioners, both women, which have attended to the 8 weeks' basic training, Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR, ready to practice the mindfulness techniques independently. The data collection has been performed through a semi-structured interview, having as main themes: “daily urban life”, “urban mindfulness” and “perception of well-being and quality of life”. The analysis of the interviews has identified some recurring themes, grouped in: search for self-knowledge, external indicators as support for the emotional self-regulation, bodily perception, emotional perception and mindfulness integrated into daily life. The research has also allowed for each participant to present a unique perspective from which the mindfulness has happened, not only as a technique, but as attitude and lifestyle. The participants' speeches have shown that the main facility is that mindfulness is accessible at every moment and in any context. And the main difficulties that have been reported are the environmental noises, travel difficulties, organizing their personal and professional agendas against every day's demands, and interpersonal challenges. It was discussed that awareness itself, if not anchored by a world view and ethic and morale values that sustain its existence in the person's life, become just a meditative exercise. On the other hand, when integrated into daily life, aligned to personal values or beliefs, and mainly to the perception of a greater life's purpose, it prospers by itself, benefiting not only the practitioner, but also the whole environmental context where he lives.

Keywords: Mindfulness. Awareness. Urban environment. Environmental Psychology. Clinical Psychology.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.1. Trajetória pessoal.....	11
1.2. Objetivos	16
1.2.1. Objetivo geral.....	16
1.2.2. Objetivos específicos	16
2. MINDFULNESS	17
2.1. Protocolos <i>mindfulness</i>	20
2.2. <i>Mindfulness</i> e Psicologia Clínica.....	21
2.3. <i>McMindfulness</i>	22
2.4. <i>Mindfulness</i> Urbano	27
2.5. <i>Mindfulness</i> e Merleau-Ponty	30
3. CONTEXTO URBANO E PSICOLOGIA AMBIENTAL.....	34
4. MÉTODO.....	39
4.1 Considerações metodológicas	39
4.2 Participantes	41
4.3 Métodos de coleta e instrumentos	42
4.4 Procedimento de coleta de dados.....	44
4.5 Procedimentos éticos	45
5. RESULTADOS E ANÁLISE.....	46
5.1 Síntese das respostas fornecidas pelos participantes	46
5.2 Grupos temáticos	80
5.2.1 Busca pelo autoconhecimento	81
5.2.2 Indicadores externos como suporte para a autorregulação emocional ..	87
5.2.3 Percepção corporal	89
5.2.4 Percepção emocional.....	92
5.2.5 <i>Mindfulness</i> integrado à vida cotidiana	96
6. DISCUSSÃO	103
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	109
8. REFERÊNCIAS.....	111
APÊNDICE A: Roteiro de entrevista semiestruturada	116

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho se propõe a investigar a prática de *mindfulness* (atenção plena) no contexto urbano a partir da vivência relatada por praticantes avançados, visando uma compreensão de como ela acontece. Para isso, objetiva-se identificar as facilidades e dificuldades ambientais para tal prática no cotidiano a partir dos estressores urbanos (físicos e interpessoais), as estratégias de manejo para lidar com estes estressores, e também compreender os significados atribuídos pelos participantes para a busca e manutenção da prática.

Mindfulness, ou atenção plena, é “a consciência que surge ao se prestar atenção, de forma intencional e sem julgamento, ao momento presente” (KABAT-ZINN, 2012, p.13) e se trata de uma prática derivada de tradições contemplativas do continente Asiático que foi adaptada para fins terapêuticos no Ocidente, apresentando-se como uma habilidade que, uma vez adquirida, pode ser usada em qualquer contexto, em qualquer lugar.

Mindfulness é cultivado ao se prestar atenção nas experiências que acontecem momento a momento, enquanto na medida do possível, evitando ser capturado e aprisionado por pensamentos e julgamentos sobre elas, mantendo-se presente e alerta, num estado de clareza mental, saindo do automatismo habitual, reconhecendo e observando com interesse genuíno o que estiver acontecendo em determinada situação, em estado de abertura para o mundo (KABAT-ZINN, 2012).

A prática de *mindfulness* vai além do que tradicionalmente se conhece por meditação, visando somente aquietar a mente, pois com o seu aperfeiçoamento se objetiva atingir um estado no qual o indivíduo deixa de ser refém de sua própria mente e de seus processos automatizados, permitindo assim o surgimento de novas possibilidades de experienciar o ambiente em que se vive.

Apesar do termo ter sido popularizado pelos estudos de Jon Kabat-Zinn (1982) a partir de seus trabalhos realizados no centro médico da Universidade do Massachusetts em aplicações da meditação para pessoas com dores crônicas e problemas de estresse, outros pesquisadores como a psicóloga Ellen Langer (2014), do departamento de psicologia da Universidade de Harvard, há tempos fazem uso do termo *mindfulness* em estudos voltados à saúde e psicologia, como

por exemplo acerca da diferença entre os termos *mindfulness* (atenção plena) e *mindlessness* (desatenção/automatismo) no cotidiano.

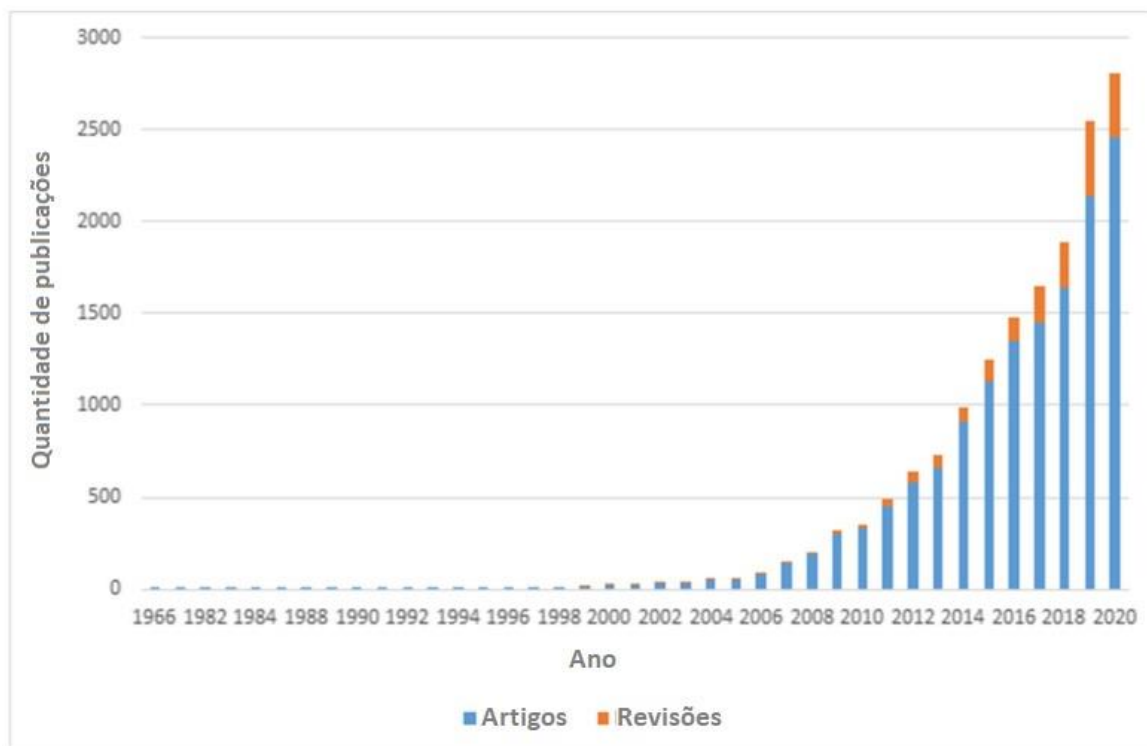
Nesse sentido, dados estatísticos apontam que nos últimos anos houve um aumento significativo nos casos de afastamento do trabalho decorrentes de estressores psicossociais ocupacionais e transtornos mentais diversos, como depressão, transtornos de personalidade, síndromes de hiperatividade, *burnout*, dentre outros, sendo estas a terceira principal causa de concessão de benefício previdenciário por incapacidade no Brasil (SILVA-JUNIOR, 2015; Tribunal Superior do Trabalho, 2021). Este cenário representa a atual “Sociedade do cansaço”, conforme termo cunhado pelo filósofo Byung-Chul Han (2017), na qual “o excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração” (p.30), para a qual muitas vezes podemos estar alheios.

O trabalho é um elemento chave para o bem-estar e a saúde mental, pois está no núcleo da vida contemporânea, ao possibilitar segurança financeira, identidade pessoal e social e oportunidade de contribuir para a comunidade. Por outro lado, o ambiente que tem se desenhado nas últimas décadas envolve novas tecnologias, intensa competitividade, concorrência global e cobrança de metas cada vez mais ambiciosas (Tribunal Superior do Trabalho, 2021).

Nesse cenário, o conceito de *mindfulness* como ferramenta para contenção e autorregulação de sintomas psíquicos relacionados a estresse e ansiedade está cada vez mais em pauta na sociedade, em práticas particulares, em ambientes corporativos, no mundo dos esportes e educação, apresentando-se como um importante tema a ser investigado a partir de diversas áreas do conhecimento, principalmente a da Psicologia (BAMINIWATTA, 2021).

Por exemplo, entre os anos 2010 e 2020 houve um aumento na quantidade de publicações sobre *mindfulness* de 23,5% ao ano, alcançando 2.808 publicações somente durante o ano de 2020 (*Ibid.*, p.2101), conforme o gráfico a seguir.

Figura 1: Quantidade de publicações sobre *mindfulness* indexadas na Web of Science entre 1966-2020



Fonte: BAMINIWATTA, 2021, p.2101.

Outras pesquisas, como a realizada pelo *National Institute of Health* (NIH), a agência de pesquisas médicas do governo dos Estados Unidos da América, demonstram que a quantidade de pessoas adultas praticantes de meditação triplicou entre os anos de 2012 e 2017, alcançando 14,2% desta população e representando cerca de 35,2 milhões de norte-americanos (NIH, 2018).

O tema proposto neste trabalho se alinha desta forma com as vertentes de pesquisa em Psicologia e meio-ambiente, assim como Psicologia e espiritualidade, as quais abordam respectivamente “as interações pessoa-ambiente e seus efeitos na saúde humana” e “o atravessamento da dimensão religiosa e espiritual na ação profissional do psicólogo” (BASSANI, 2020, p.17). Assim, ao se propor o estudo das interações e inter-relações pessoa-ambiente, considerando de acordo com Bassani (2020, p.108) as dimensões espaciais, temporais e principalmente as culturais, busca-se apontar não somente os problemas contemporâneos, mas as suas origens, desdobramentos e possíveis caminhos de resolução.

Pesquisas relacionadas ao tema proposto são cada vez mais necessárias ao se considerar que grande parte dos transtornos psíquicos apresentados na clínica psicológica surgem a partir de dinâmicas relacionais não saudáveis entre a pessoa e o ambiente no qual se encontra inserida. É, portanto, trabalho do psicólogo ir além do *setting* clínico, expandindo o seu olhar e compreensão para as dinâmicas do mundo cotidiano.

Embasado nos conceitos da Psicologia Ambiental, busca-se identificar e compreender os fatores estressores do cotidiano, os quais são muitas vezes causas de discussões clínicas trazidas pelos pacientes, e assim melhor acolher esse tipo de demanda na prática clínica.

Para que o caminho de investigação proposto neste projeto possa ser executado, se torna imprescindível tomar conhecimento acerca dos estudos mais atuais sobre o viver humano em sociedade, social e urbanisticamente, embasados por estudos da Psicologia Ambiental. Apesar de ser comum haverem estudos interdisciplinares da psicologia com outras áreas do conhecimento, poucos são os estudos correlacionando psicologia, *mindfulness* e urbanismo, ou seja, como os ambientes urbanos favorecem ou dificultam o “ser” humano em busca de um estado de presença.

Ao se considerar que o principal objetivo do *mindfulness* é o de se apresentar como uma ferramenta para a autorregulação emocional (KABAT-ZINN, 2012) frente aos desafios do cotidiano, propõe-se então que através dessa pesquisa esta ferramenta seja devidamente estudada neste contexto, o urbano.

Trabalhos como o de Giuseppe Carrus (2019, p.106), da Universidade *Roma Tre*, indicam que a prática de *mindfulness* favorece estilos de vida mais sustentáveis, menos baseados no consumismo e mais conectados com a natureza, resultando numa maior sensação de bem-estar e resiliência. Porém, de acordo com o autor, para que esse estilo de vida seja difundido de uma forma mais ampla, é preciso que antes ocorra um processo de transição gradual, de tomada de consciência pelas pessoas de que bem-estar não necessariamente depende de recursos financeiros e materiais. Nesse caminho de transição, Carrus (2018, 2019) reforça a importância do *mindfulness* como instrumento de autorregulação emocional visando a desarticulação de padrões de comportamento insalubres e a geração de comportamentos pró-ambientais, ao mesmo tempo que alerta sobre a necessidade de se realizarem mais estudos longitudinais, quantitativos e

qualitativos para se avaliar como a prática de *mindfulness* pode ser sustentada através do tempo (CARRUS, 2019, p.112), o que reforça ainda mais a importância do desenvolvimento de estudos e recortes temporais como o proposto nesta pesquisa, para que sejam compartilhados, revisados e debatidos pela comunidade científica.

A partir deste trabalho de pesquisa, espera-se gerar contribuições para o contexto ambiental, no sentido de refletir acerca de possibilidades de um melhor planejamento urbanístico com foco em proporcionar espaços de bem-estar, ao mesmo tempo que se apresenta um panorama sobre os aspectos positivos e negativos nas relações pessoa e ambiente urbano hoje.

Para o contexto relações humanas e saúde, políticas empresariais que não busquem oferecer práticas de *mindfulness* somente como contenção, mas sim considerar o empregado/colaborador como um ser-humano em potencial, com direito à saúde física e mental, e que possui limites físicos e cognitivos sob situação de estresse constante, que podem culminar em transtornos mentais diversos.

E como crítica social, ao trazer à tona uma perspectiva que trata das dinâmicas geradoras de transtornos psíquicos no ambiente urbano, onde estamos todos cada vez mais exaustos, visando assim formas alternativas de interação pessoa e ambiente pautadas em qualidade de vida, não somente como contenção de problemas mas como facilitadoras de humanidades e bem-estar.

Este trabalho foi estruturado em oito capítulos, iniciando-se pela apresentação da temática de pesquisa a ser investigada, o referencial particular do pesquisador a partir do qual despertou-se o interesse pelo tema e as questões-problema que servirão como guia neste trajeto.

A seguir, é apresentado o referencial teórico que irá fundamentar epistemologicamente o desenvolvimento do trabalho e posterior articulação com os dados coletados a partir dos discursos dos participantes. Nestes capítulos, buscou-se não somente apresentar o embasamento teórico, mas também o contexto atual no qual o tema de pesquisa se insere, de forma crítica, acerca de *mindfulness* e suas diversas abordagens, da Psicologia Ambiental e da vida urbana nas grandes cidades.

Tem-se então a apresentação e justificativas das escolhas metodológicas adotadas, bem como o procedimento de coleta de dados e cuidados éticos que irão pautar não somente a interação com os participantes e demais aspectos

correlacionados na realização de pesquisa envolvendo seres-humanos, mas o trabalho como um todo.

Por fim, serão apresentados os capítulos referentes a resultados e análise, seguido da discussão geral, de modo a articular referenciais teóricos, objetivos, resultados e contribuições da pesquisa. As considerações finais sobre todo este processo de pesquisa serão feitas, considerando suas implicações, limitações e possíveis desdobramentos.

1.1. Trajetória pessoal

Particularmente, sempre tive como uma de minhas características fundamentais ser questionador, possuindo ao mesmo tempo uma visão muito crítica acerca dos fenômenos da vida. Perguntas existenciais básicas como “quem somos”, “de onde viemos” e “para onde vamos” sempre estiveram presentes no meu percurso de desenvolvimento como ser-humano, principalmente acerca do despertar da consciência. Não como algo sobrenatural ou religioso, mas como um vetor pulsante que possuímos como seres-vivos em direção à um processo evolutivo inerente à própria vida, humana ou não humana.

Por outro lado, ao se pensar acerca do pano de fundo sobre o qual existimos, num Universo com bilhões de galáxias, cada uma destas contendo bilhões de estrelas, e este planeta, Terra, “um grão de poeira suspenso num raio de sol” (SAGAN, 2019), um pálido ponto azul, conforme descrito pelo astrônomo Carl Sagan ao visualizar a última sequência de fotos tiradas pela sonda Voyager 1 a uma distância de 6 bilhões de quilômetros do planeta Terra, me induz a uma certa reflexão acerca de nossa irrelevância perante a imensidão do cosmos.

Nesse sentido, considerando a chance probabilística que tivemos, de existir da forma como existimos, como seres-humanos, com habilidade cognitiva suficiente para questionarmos acerca de nossa própria existência, ou seja, a existência questionando sua própria existência, perguntas como “por que eu existo” e “quando eu não mais existir, o que acontece”, também vêm à tona.

Na filosofia budista há um texto, dentre outros, que ilustra por analogia o quão raro é a existência humana, ao se imaginar que a chance probabilística que temos de nascer como seres-humanos poderia ser comparada à chance de uma tartaruga cega, que vive num oceano vasto e profundo, emergindo apenas uma vez a cada

cem anos, ao vir à tona enfiar a sua cabeça no meio de uma canga de ouro, que flutua à deriva neste mesmo oceano (GYATSO, 2010, p.115).

Assim, ao reconhecer esta característica fenomenal sobre a raridade da existência humana, além do fato de que isso me desperta um profundo sentimento de gratidão e de impulso ao agir, ao viver, no sentido de fazer esta vida valer a pena, também me instiga a explorar as suas possibilidades, de ir além. Além de uma normalidade cravada num horizonte historicamente constituído no qual nos encontramos ao nascer, de explorar o potencial compreensivo que temos como seres-humanos, acerca de nós mesmos, dos outros e do mundo.

Minha vivência e familiaridade com as filosofias orientais, através das artes marciais, yoga, hinduísmo e budismo vem desde a infância. No budismo em particular, ainda criança, após uma extensa busca e experimentação através de diversas religiões, escutei certa vez a fala de uma monja dizendo que, no budismo se acredita que existe um caminho para a iluminação, o despertar da consciência e a libertação de todo o sofrimento (*Nirvana*, em Sânscrito), mas a decisão de trilhar este caminho e se manter nele, visando alcançar o tal estado de iluminação, depende de cada um. Ou seja, estudar o budismo é estudar a si próprio, e a responsabilidade e o protagonismo desta jornada recai sobre o indivíduo. Isso me pareceu muito simples e justo na época, percepção esta que se mantém até os dias atuais.

A ideia de libertação no budismo advém das Quatro Nobres Verdades, o primeiro ensinamento proferido por Buda Gautama, logo após haver atingido o estado de iluminação, a partir do qual todos os demais ensinamentos budistas derivam.

As Quatro Nobres Verdades afirmam que no reino dos fenômenos impermanentes há sofrimento, este sofrimento possui uma origem, a cessação do sofrimento é possível e existe um caminho para a cessação do sofrimento (DALAI LAMA, 2005, p.105).

Essa proposta, de que existe um caminho, e da responsabilidade que temos pelo nosso próprio caminho fez muito sentido para mim à época, sendo que a partir deste momento, me tornei um estudioso e praticante do budismo, tendo sido membro de uma tradição derivada do budismo *mahayana*, peregrinado pelos locais sagrados ao budismo na Índia e Nepal, acumulando uma experiência enriquecedora que me possibilitou ter uma visão ainda mais crítica acerca das origens e da

contemporaneidade desta vertente filosófica, que atualmente me faz tratar o budismo muito mais como uma filosofia aplicada, do que uma religião, um “budismo secular”, termo usado atualmente nos mais diversos meios acadêmicos (BATCHELOR, 2010, 2015, 2017), não dogmático, mas pragmático.

De acordo com a tradição budista, atingir um estado desperto da mente não é algo a ser construído, mas sim desvelado, desobstruindo as confusões mentais que o encobrem, onde “a analogia do Sol que surge por trás das nuvens é frequentemente empregada para explicar a descoberta da iluminação” (TRUNGPA, 2016, p.18).

O método descoberto pelo Buda foi a meditação. Ele descobriu que lutar para encontrar respostas não surtia efeito. Era apenas quando havia intervalos na sua luta que lhe surgiam *insights*. Ele começou a se dar conta de que existia, dentro de si, uma qualidade sã e desperta, que se manifestava apenas na ausência de luta. Por isso, a prática da meditação implica “deixar ser” (*Ibid.*, p.23).

Nesse sentido, o tema a ser investigado no presente trabalho (*mindfulness*) se insere em meu percurso acadêmico e atuação profissional de forma muito natural, num processo similar ao da escolha pela abordagem fenomenológico-existencial como base para a minha atuação clínica, a qual se deu conforme fui reconhecendo aspectos e características desta abordagem que se alinhavam com a minha visão de mundo particular e nas estruturas e possibilidades de atuação clínica embasadas nesta abordagem.

Conceitos da fenomenologia de Husserl (2019) como método fenomenológico, intencionalidade da consciência, *epoché* ou suspensão do juízo, redução fenomenológica, dentre outros, foram se apresentando como novas formas de se nomear conceitualizações particulares que eu já vinha elaborando ao longo da vida, numa perspectiva pessoal de enxergar o mundo, muito influenciada pelas filosofias orientais.

O mesmo se aplica à prática meditativa, ou de atenção plena (*mindfulness*), inserida no meu cotidiano e história de vida de forma tão intrínseca que, muito comumente acontece de forma espontânea, em situações diversas, como resposta a estressores ambientais ou como contemplação perante a vida que se apresenta. E isso ocorre por haver uma sintonia e alinhamento entre a teoria compreendida e absorvida sobre o que é a atenção plena e a sua práxis, que acontece através da dialética com o mundo e com os outros.

Nesse contexto, essa forma de agir no mundo também acaba por influenciar a forma como me posiciono na atuação clínica, na construção de um *setting* terapêutico no qual eu possa estar presente e alerta aos fenômenos que se desvelam, a partir de uma “disponibilidade e abertura a todos os aspectos da experiência do cliente, abertura à própria experiência em estar com ele, e à capacidade de responder a ele a partir dessa experiência” (BUGENTAL, 1989 apud GERMER et al., 2015, p.23), criando assim um ambiente no qual o cliente possa se sentir devidamente acolhido e escutado.

De acordo com Germer et al. (2015, p.34) “a atenção plena nos permite observar cuidadosamente as consequências de nossos pensamentos, palavras e ações. Esta distinção ética prejudicial-não prejudicial é inteiramente consistente com um plano psicoterapêutico secular”.

Observa-se na atualidade que *mindfulness* e psicoterapia estão cada vez mais próximos, pois ambos objetivam a redução do sofrimento psíquico, e dessa forma vemos por exemplo o surgimento de diversas abordagens psicoterapêuticas baseadas em *mindfulness*, como a Gestalt-terapia, diferentes Terapias Cognitivo-Comportamentais, tais como a Terapia de aceitação e compromisso (ACT), a Terapia comportamental dialética (TCD), Terapia cognitiva baseada em *mindfulness* (MBCT) e o programa Redução do Estresse Baseada em *Mindfulness* (MBSR) (GERMER et al., 2015).

O objeto de pesquisa e contexto apresentados nesta proposta de trabalho surgem a partir de minha própria experiência e dificuldades em buscar e manter um estado de atenção plena frente aos diversos desafios do cotidiano, de minhas dificuldades em encontrar ambientes que me proporcionem experiências restauradoras de bem-estar em meio ao caos urbano, bem como a partir de conversas particulares com outros praticantes de *mindfulness* inseridos no mesmo contexto.

A título de exemplo, lembro-me que no período escolar, alguns colegas me chamavam de turista, pela forma como eu transitava pelo ambiente escolar, localizado num extenso terreno, muito bem planejado arquitetonicamente e bastante arborizado, caminhando e observando de forma contemplativa não somente os seus aspectos ambientais mas principalmente como as demais pessoas experienciavam e faziam uso daquele espaço.

Por outro lado, em ambientes corporativos, sempre busquei identificar e conhecer quais seriam os potenciais locais que poderiam se tornar áreas de desconpressão, dentro e fora dos escritórios, que tivessem um menor fluxo de pessoas e um lugar para se sentar tranquilamente sem ser incomodado e assim poder restabelecer o equilíbrio emocional, mesmo que apenas por alguns minutos do dia, ou durante os horários de almoço. Porém nem sempre estas áreas de desconpressão eram ideais, então uma outra estratégia era praticar o *mindfulness walking* (caminhar meditativo) (KABAT-ZINN, 2012; LEHRHAUPT, 2017) nos arredores do escritório ou mesmo fazer uso das escadarias do edifício ao invés do elevador durante os deslocamentos.

Há casos de empresas que possuem lugares de desconpressão, dentro de suas próprias instalações, comumente nomeadas como “salas de meditação”, porém estas nem sempre são adequadas, pois não isolam os ruídos ambientais de conversas e reuniões de trabalho de outros funcionários e também pelo fato de se encontrarem dentro do escritório, que é o ambiente estressor, não possibilitando assim uma sensação de desconexão destes locais.

Após haver vivenciado o sofrimento psíquico decorrente de práticas abusivas por demandas de desempenho cada vez mais agressivas e opressão moral existentes nos ambientes corporativos, tendo passado por alguns episódios de crise de *burnout* ao longo dos anos até que pudesse encontrar um modo de agir mais saudável nestes ambientes, vejo que todas estas experiências, além de terem feito com que eu adquirisse um olhar mais apurado para compreender como se desenvolvem as dinâmicas relacionais corporativas causadoras das psicopatologias do cotidiano e como as disposições arquitetônicas se tornam acolhedoras ou opressoras, também me possibilitaram melhor acolher estas questões na prática clínica. Isso reflete, de certa forma, numa interação entre os objetos de estudo da Psicologia Ambiental, em como determinado ambiente é percebido e interpretado com base nas experiências pessoais (BASSANI, 2001, p.52), e a prática da psicologia clínica, esta última descrita por Bassani (2019, p.197) como um “lugar de encontro de diferentes saberes e interlocuções”.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo geral

O objetivo geral deste trabalho é o de compreender a prática de *mindfulness* (atenção plena) no contexto urbano a partir da vivência relatada por praticantes avançados.

1.2.2. Objetivos específicos

1) Identificar os principais estressores físicos e/ou interpessoais no cotidiano de vida urbana nos relatos dos participantes;

2) Identificar e compreender quais são as estratégias de manejo adotadas pelos praticantes de *mindfulness* ao se defrontarem com estressores físicos e/ou interpessoais;

3) Compreender quais os significados atribuídos pelos participantes para a busca e manutenção da prática de *mindfulness*.

2. MINDFULNESS

De acordo com Kabat-Zinn (2020, p.14), a prática da atenção plena faz uso basicamente das habilidades de concentração e percepção, inerentes aos seres-humanos e que, conforme vão sendo aprimoradas através da prática, cada vez mais se colocam a nosso serviço, de forma natural.

Compreende-se dessa forma que *mindfulness*, muito além de um simples conceito, é algo a ser vivenciado e incorporado no cotidiano. E apesar de comumente ser apresentado como uma técnica ou uma prática, se buscarmos a referência original deste termo, vemos que em sua essência, *mindfulness* é um estado de percepção, uma capacidade inata do ser-humano de se manter em estado de atenção plena diante do fluxo da vida (KABAT-ZINN, 2012; LEHRHAUPT, 2017).

Por outro lado, é importante ressaltar que *mindfulness* não se trata de um exercício de relaxamento, uma forma de fuga da realidade buscando-se estados alterados de consciência, ou mesmo uma tentativa de fazer com que nossa mente fique completamente vazia, sem quaisquer pensamentos (LEHRHAUPT, 2017, p.17).

Na tradição Zen budista (SUZUKI, 2020), o correlato de *mindfulness* seria a “mente de principiante”, ou seja, adotar uma postura ou um engajamento diante das experiências como se estas estivessem acontecendo pela primeira vez, pois nesta postura de abertura e encantamento com o novo, naturalmente a atenção se presentifica.

O oposto de *mindfulness*, de um estado de atenção plena, é estar imerso e perdido nos próprios pensamentos, estar pensando sem saber que se está pensando, ou seja, *mindlessness*, quando nos perdemos no automatismo do cotidiano (LANGER, 2014).

É característico da mente humana pensar, para resolvermos os problemas do cotidiano, para nos planejarmos e socializarmos, dentre muitas outras atividades, porém o pensamento automatizado, sem saber que se está pensando, faz com que se perca de certa forma o controle de nossas próprias vidas, pois distorce nossa percepção ambiental ao impregnar nossos pensamentos e processos decisórios com conteúdo não relacionado aos acontecimentos presentes.

De acordo com Kabat-Zinn (2012, p.54), pensamentos ruminatórios geralmente são carregados de conteúdo emocional desagradável, fazendo com que se permaneça em constante estado de infelicidade. Julgamos a nós mesmos e aos outros, acerca de eventos passados ou futuros, alocando energia psíquica de forma improdutiva, fazendo com que nossa experiência de vida cotidiana seja bastante sofrida.

Adicionalmente, o pensar paralisante, ruminante, que nos mantém presos ao passado ou futuro, pode ser algo impeditivo para que vivamos efetivamente o que se apresenta diante de nós a cada novo momento presente.

Este fluxo de pensamento característico de nossas mentes pode ser representado como a água de um rio que segue o seu curso natural, algumas vezes de forma mais sutil, outras de forma mais intensa, mas sempre em movimento contínuo e ininterrupto. E quando adentramos neste fluxo de pensamentos de forma inconsciente, podemos perder o senso de orientação, nos afogarmos, mas há sempre a possibilidade de nos levantarmos e nos darmos conta de que esse rio “dá pé”. Podemos também nos sentar à margem deste mesmo rio e apenas observar esse incessante fluxo, sem nos engajarmos diretamente com aquilo que se observa.

Na filosofia budista, esta é a lei de impermanência das coisas, onde tudo é transitório, incluindo os pensamentos (DALAI LAMA, 2005, p.146).

Uma outra característica deste falatório interno é o seu aspecto temporário, onde as experiências que se encontram sendo constantemente revividas em nossa mente somente permanecem em evidência enquanto pensamos sobre elas, ou seja, ao se deixar de pensar sobre determinado evento ou experiência do passado, eles automaticamente perdem o foco. Este tipo de pensamento surge e desaparece, e somente é revivido enquanto seguimos nos dedicando a mantê-lo em evidência.

Neste cenário, *mindfulness* se apresenta como uma importante ferramenta para desarticular estes padrões de comportamento e nos trazer de volta ao momento presente (KABAT-ZINN, 2012). A atenção plena possibilita uma tomada de consciência destes padrões comportamentais, conforme ocorrem, e ao nos presentificarmos novamente podemos apenas observá-los acontecendo, como espectadores, não nos deixando capturar por eles.

Isso obviamente não retira a legitimidade de se experienciar determinadas emoções, como por exemplo a raiva acerca de uma situação em particular. Porém

ao estarmos presentes percebemos que essa emoção tem o seu tempo natural de duração.

[...] dois patos, depois de um confronto, que nunca demora muito, separam-se e afastam-se em direções opostas. Em seguida, cada um deles bate as asas vigorosamente algumas vezes, liberando assim o excesso de energia acumulada durante a luta. Depois disso, eles nadam em paz, como se nada tivesse acontecido. Se o pato tivesse a mente de um ser humano, ele conservaria a luta viva no pensamento por meio de uma história (TOLLE, 2007, p.123).

E assim as histórias que contamos a nós mesmos servem para manter um determinado estado emocional em pauta. Isso também acontece quando alguém nos agride física ou verbalmente, ou nos diz algo que nos desagrada, ou quando as coisas não acontecem como planejamos. Há uma história que contamos a nós mesmos e que enquanto se mantém ativa, sendo constantemente estimulada em nossas mentes, o estado emocional também se mantém ativo.

De acordo com Cosenza (2021, p.70), há correlações fisiológicas por trás de cada estado emocional experienciado. Por exemplo, em situações de estresse, que ativam nossos mecanismos instintivos de luta ou fuga, nos tornamos mais rígidos, num estado de prontidão onde o nosso foco é imediatamente direcionado para a possível ameaça com a qual nos defrontamos, ou seja, impactando não somente em nosso corpo, mas também na qualidade das interações sociais enquanto se permanece neste estado.

As práticas meditativas prestam muita atenção, tanto durante a meditação em repouso como em movimento, à sensação do corpo como totalidade. Podemos aprender a “morar” em nosso corpo com plena consciência e manter esta “presença” encarnada ao longo do tempo (KABAT-ZINN, 2012, p.79).

Ao seguir esta linha de raciocínio, podemos compreender que o *mindfulness*, assim como os processos fisiológicos descritos anteriormente, também é algo vivencial. Neste sentido, apenas o conhecimento teórico sobre o *mindfulness* não é suficiente para se obter uma completa compreensão sobre ele. Sem a experiência pessoal, é como alguém que sempre leu a respeito do mar, mas nunca o viu pessoalmente, nunca experienciou o entrar na água pela primeira vez na vida e cada uma das diversas sensações corporais, cognitivas e emocionais decorrentes desta experiência vivida.

Por fim, é importante salientar que *mindfulness* é apenas um tipo de meditação. Não iremos abordar as variadas formas de meditação por fugirem do escopo desta pesquisa, porém achamos necessário ressaltar este ponto a fim de se evitar posterior confusão durante a leitura do texto.

Não é simples definir meditação, uma vez que as práticas são múltiplas, mas todas elas têm em comum o treinamento da atenção voluntária (também chamada de atenção executiva) para desenvolver estados mentais positivos e a capacidade da mente em contemplar a si mesma. Todas compreendem o cultivo de um processo de autotransformação, que leva a um modo particular de estar no mundo (COSENZA, 2021, p.3).

2.1. Protocolos *mindfulness*

Jon Kabat-Zinn desenvolveu o curso básico de 8 semanas, denominado *Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR* (KABAT-ZINN, 2012, 2021; LEHRHAUPT, 2017) em 1979 no Centro Médico da Universidade de Massachusetts, localizada em Worcester, nos Estados Unidos. Este programa de treinamento é conduzido por um professor habilitado no decorrer de um período de oito semanas, com encontros semanais de duas horas e meia a três horas de duração, em cada encontro. Sendo que entre os encontros seis e sete se recomenda que cada participante faça um dia completo de prática de *mindfulness* em silêncio, o qual geralmente ocorre num retiro em grupo, onde a presença dos demais participantes, também em silêncio, facilita esta prática.

A proposta de se realizar a prática de *mindfulness* em silêncio objetiva expor o participante a um ambiente no qual ele possa estar em contato mais intenso e profundo consigo mesmo, podendo assim aplicar o aprendizado adquirido durante o curso (LEHRHAUPT, 2017, p.150).

O MBSR se trata de uma sistematização dos principais conceitos e aspectos práticos do *mindfulness*, assegurando dessa forma uma consistência e legitimidade dos ensinamentos através do mundo.

Neste momento, não iremos nos aprofundar nos pormenores deste curso, por não ser o foco deste trabalho de pesquisa. Porém o faremos, se necessário, na análise das entrevistas, caso o relato de algum participante exija um maior esclarecimento acerca de um determinado aspecto teórico ou prático ensinado pelo MBSR.

Atualmente, existem diversos protocolos *mindfulness* derivados do programa MBSR, e para assegurar que este conhecimento fosse propagado de acordo com os princípios originalmente definidos pelo seu criador, foi instituído um documento diretriz regulador para o desenvolvimento e aplicação de novos protocolos derivados. Este documento, *Mindfulness-Based Interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC)*, foi desenvolvido no ano de 2008 em conjunto pelas universidades de Bangor, Exeter e Oxford, tendo na época como contexto os programas MBSR e *Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT*, mas também se propondo a servir como documento diretriz orientador para outros MBIs (*Mindfulness-Based interventions*) (CRANE, 2014).

Para a proposta do presente trabalho, optou-se pela escolha do MBSR como um dos critérios de seleção dos participantes por se tratar do protocolo originalmente desenvolvido por Jon Kabat-Zinn e que no atual momento ainda se encontra em evidência e uso na comunidade de praticantes, instituições formadoras e centros de pesquisa.

2.2. *Mindfulness* e Psicologia Clínica

Ao se apresentar como uma técnica de autorregulação emocional, o *mindfulness* tem se inserido cada vez mais em contextos clínicos, os quais têm demonstrado que intervenções baseadas em *mindfulness* possuem de fato eficácia como auxiliar no tratamento das mais diversas psicopatologias, como transtorno de ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), depressão e suicídio, transtorno de personalidade borderline, compulsão alimentar, dependência química, transtorno do estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), psicose, dores crônicas e tratamentos oncológicos (DIDONNA et al., 2009; GERMER et al., 2015).

Dentre as possíveis formas de integração do *mindfulness* ao processo psicoterapêutico, inicialmente há de se considerar que de um lado se tem o terapeuta, não apenas como profissional em execução de sua atividade laboral, mas também como ser-humano sujeito às mais diversas questões existenciais e relacionais, para o qual a prática de *mindfulness* pode exercer influência em seu nível de percepção consciente durante a sua atuação clínica. Desta forma, os benefícios se refletem não somente na qualidade de seu atendimento, mas também

na relação terapêutica que se estabelece com seu paciente, que se apresenta como fator fundamental para a eficácia do tratamento clínico (GERMER et al., 2015, p.61).

Do outro lado há o paciente, o qual também pode se beneficiar ao tomar conhecimento das técnicas para o cultivo da atenção plena, que estejam de acordo com as especificidades de seu quadro clínico.

De uma forma geral, as habilidades adquiridas e aprimoradas pela prática de *mindfulness* afetam diretamente na construção de um *setting* terapêutico mais acolhedor e frutífero para o atendimento clínico. Construção esta que depende tanto do terapeuta quanto do paciente.

Portanto existem habilidades que favorecem este *setting*, como por exemplo o estado de atenção mantido no decorrer de uma sessão, considerando-se que é sempre possível poder “fingir atenção, acreditando que o paciente não faz a menor ideia, e a terapia pode continuar de uma forma apagada e enfadonha” (*Ibid.*, p.64). Reforçando assim a prevalência dos aspectos éticos fundamentais para a prática clínica, respeitando não somente o tempo investido pelo paciente no processo terapêutico, mas também sua história de vida que está sendo compartilhada.

A regulação emocional também é um aspecto primordial, pois permite que o terapeuta ou paciente esteja mais apto a lidar com os afetos trazidos à tona, tanto em relação aos próprios conteúdos emocionais quanto aos do outro. Isso também é válido para a empatia e a compaixão, pois impactam a forma como lidamos com o sofrimento alheio, nos tornando mais receptivos ao outro quando reconhecemos que “ninguém está isento de sofrer e de que todo mundo deseja ser livre de sofrimento” (*Ibid.*, p.69).

Compreende-se, portanto, que independente do contexto clínico, as habilidades relacionadas à prática de *mindfulness* se constituem como uma rede de apoio, promovendo uma melhor afinação nas partes e contrapartes responsáveis pelo estabelecimento de uma boa relação terapêutica e assim de um progresso mais eficaz da psicoterapia em si.

2.3. McMindfulness

Enquanto pensamos e vemos o mundo como nos fazem, não percebemos nossas reais necessidades, as internas, do sentimento, do entendimento, do desenvolvimento como seres humanos (MARINHO, 2011, p.36) [...] Os valores reais são abstratos; estão no ser, não no ter (*Ibid.*, p.71).

O termo *McMindfulness* foi cunhado como crítica ao *mindfulness* enlatado, publicizado e comercializado como solução única e generalista aos mais diversos problemas do mundo contemporâneo (PURSER, 2019, p.11). Solução esta que, muito além de ser revolucionária, apenas serve para ajudar as pessoas a aguentarem os seus problemas (*Ibid.*, p.6).

Na mesma medida com que presenciamos um aumento significativo na quantidade de transtornos mentais decorrentes do ambiente de trabalho (SILVA-JUNIOR, 2015; Tribunal Superior do Trabalho, 2021), as empresas, dando-se conta de que os afastamentos de seus funcionários são fonte não somente de processos jurídicos, mas também de perda financeira, movimentam-se em busca de soluções de contenção destas adversidades, impeditivas a um bom funcionamento de suas atividades.

Este bom funcionamento, obviamente a partir de uma perspectiva corporativa, numa medida onde o maior lucro é obtido a partir da diferença entre entradas e saídas, ganhos e custos. E onde o funcionário, ser-humano conformado às políticas empresariais, se torna apenas um ativo, é o custo dentro do balanço contábil.

De acordo com Safatle et al. (2021, p.10), as políticas neoliberais gestoras do sofrimento humano buscam “extrair o máximo de cansaço com o mínimo de risco jurídico” enquanto ao funcionário, ser-humano conformado à estas políticas e inserido desde sempre num contexto sociocultural que faz com que as pessoas internalizem uma visão de mundo guiada por princípios empresariais focados em desempenho (*Ibid.*, p.30), lhe resta somente “vestir a camisa da empresa”, em prol de um bem maior, que obviamente não é o seu próprio.

Safatle et al. (2021, p.33), ao apontar que “modelos socioeconômicos são modelos de governo e gestão social de subjetividades” e que por isso devem ser compreendidos a partir dos “modos subjetivos de autorregulação” comportamental, traz ainda uma outra grande questão, ou melhor, mais um elo nesta corrente que nos aprisiona. Como se desvencilhar de um modelo hegemônico de violência que invade o particular, ou seja, no qual diversos contextos de nossas vidas encontram-se indexados à empresa que se figura como nossa fonte de renda? Onde o potencial econômico que adquirimos a partir desta fonte de renda implica diretamente no potencial de lazer e bem-estar, individual ou familiar, que se tem em sociedade.

Na visão de Purser (2019), observa-se que atualmente no mundo corporativo, o *mindfulness* tem sido cada vez mais usado como um instrumento para melhoria de desempenho e contenção de sintomas psicopatológicos decorrentes de práticas exploratórias do capital humano.

De acordo com um estudo de 2019 realizado pelo Centro para Controle e Prevenção de Doenças (CDC), agência responsável pela saúde pública dos Estados Unidos, metade dos ambientes de trabalho oferecem programas de saúde e bem-estar (CDC, 2019). E especificamente em relação à prática de *mindfulness* em ambientes corporativos, um estudo realizado em 2018 pelo *National Business Group on Health* (NBGH) indica uma taxa de adoção em cerca de 52% das empresas, um aumento de 36% em relação ao ano anterior (NBGH, 2019).

Aumento que se justifica, por exemplo, por casos de sucesso como o da empresa de software SAP, onde evidências apontam que investir no bem-estar dos empregados pode gerar um melhor ROI (retorno sobre o investimento), diminuindo não apenas os custos com planos de saúde, mas também obtendo um maior engajamento, produtividade dos colaboradores e menor taxa de rotatividade (PURCELL, 2019).

A partir do programa de saúde mental intitulado *Search Inside Yourself* (busque dentro de si), ofertado por mais de 9.000 treinadores certificados e que na data de publicação da matéria contava com cerca de 8.000 empregados em fila de espera para o curso. A empresa também reportou um aumento significativo em seu índice de bem-estar, de 69% em 2013 para 78% em 2018, onde cada 1% no índice representa um ganho operacional de 90 a 100 milhões de euros (PURCELL, 2019).

Perdeu-se, ou melhor, talvez nunca tenha sido de fato o objetivo, o *mindfulness* como modo de vida transformador do existir humano.

As empresas oferecem a prática de *mindfulness* aos seus "colaboradores", que na verdade colaboram entre si para a continuidade das práticas exploratórias, mas com uma contrapartida implícita e velada de que deixem de sofrer, de que apresentem melhor desempenho.

É como a conhecida metáfora do sapo, que se for jogado numa lagoa de água fervente, imediatamente tentará sair dela, mas se deixá-lo numa lagoa onde, gradualmente se aumenta a temperatura da água, até que ferva, o sapo continuará nela. Com o *McMindfulness*, a diferença é que antes se ensinou este sapo a meditar no momento presente, e assim não importando muito em qual das duas situações

anteriormente descritas se coloque este sapo, espera-se que ele saiba lidar com esta situação, em prol da corporação, que tenha um "*growth mindset*", ou seja, a habilidade de se adaptar às adversidades.

Essa característica que temos de nos adaptarmos a condições adversas, se por um lado possui um aspecto positivo de permitir a evolução da espécie, por outro, também permite que nos adaptemos à ambientes não saudáveis.

A empresa dá, mas cobra, oferece um ambiente tóxico, com constante cobrança por desempenho e resultados financeiros cada vez mais inatingíveis, políticas corporativas que estimulam a competitividade entre as pessoas, sempre sob constante ameaça de demissão e resultados de final de ano fiscal baseados não somente na contribuição individual, mas no comparativo entre seus pares. Não basta fazer, se tem de fazer melhor que o outro. É o cansaço da sociedade do desempenho, um cansaço muitas vezes solitário, que individualiza e isola (HAN, 2017, p.38).

Dentre muitas outras situações que não serão exploradas neste breve tópico, a prática da atenção plena como ferramenta para o aumento de desempenho também extrapola os limites corporativos, sendo comumente empregada na indústria dos esportes, militar e outras que requeiram uma execução perfeita de uma determinada atividade para se maximizar ganhos. Vemos, portanto, que há muito se perdeu os fundamentos éticos da filosofia budista a partir do qual o conceito de atenção plena se originou (PURSER, 2019).

Há uma parábola no budismo onde se diz que, assim como um pássaro precisa de duas asas para voar, na prática budista é preciso se ter sabedoria e compaixão. Sabedoria (do sânscrito *prajña*), que nos permite ir além da delusão para se compreender a real natureza de todas as coisas, e compaixão (do sânscrito *karuṇā*) como desejo universal de se extinguir o sofrimento de todos os seres sencientes (DALAI LAMA, 2005, p.140). Estes dois aspectos possibilitam sustentação e equilíbrio para que se possa alçar voo, e assim o *mindfulness* sem a compaixão como contraparte seria como um pássaro voando com uma única asa.

De acordo com Purser (2019, p.7), o movimento *mindfulness* indica que a causa de nossos sofrimentos psíquicos se encontra em nossas mentes, mais especificamente na forma como lidamos com os acontecimentos do cotidiano. Porém, de acordo com este autor, ao se atribuir esta responsabilidade ao indivíduo,

perde-se o contexto estrutural de “como a atenção está sendo monetizada e manipulada pelas grandes corporações” (Ibid., p.8).

Nesse sentido, a filosofia budista realmente expõe que a principal causa de nossos problemas ou sofrimentos cognitivos realmente é a nossa percepção e compreensão acerca dos acontecimentos que nos rodeiam, ou seja, está em nossas mentes. Porém há de se considerar que estamos falando de uma religião fundada há mais de 2.500 anos (DALAI LAMA, 2005) e numa sociedade diferente da qual atualmente vivemos. Há, portanto, de se considerar o atual contexto sócio-cultural.

Colocar o fardo da mudança nos ombros das pessoas, no individual, desconsiderando a existência de um sistema complexo maior, estruturalmente configurado por políticas empresariais tóxicas, demandas de trabalho irreais, dentre muitos outros fatores, apenas serve para manter o atual estado das coisas (PURSER, 2019).

Uma das críticas ao *McMindfulness* é a de que o *mindfulness* apazigua a pessoa, fazendo com que ela não se envolva por exemplo em conflitos relacionais, e a “atenção plena” se torna “aceitação plena”, porém essa crítica perde de vista o conceito de se estar “plenamente atento”, que de forma alguma significa uma passividade, uma inércia, mas sim estar plenamente consciente do que se passa ao redor (mundo) e internamente (processos mentais) de modo a não se deixar capturar pelos automatismos do cotidiano e assim estar apto a tomar decisões mais conscientes sobre no que de fato merece o nosso engajamento.

Nesse sentido, ao contrário de tornar-se um ser passivo e inerte, o *mindfulness* propicia, ao se estar plenamente atento ao mundo e a si mesmo, um desenvolvimento de uma visão mais crítica e pragmática.

Talvez o aspecto positivo que se possa tirar proveito a partir da crítica ao *McMindfulness* é que, apesar do *mindfulness* ter sido empacotado e transformado em *commodity*, ou seja, uma matéria-prima comum comercializada em larga escala, em prol da manutenção de políticas neoliberais que também enxergam o ser humano como *commodity*, se nos voltarmos às suas origens podemos sempre reencontrar o aspecto ético primordial da filosofia budista. Um recordar (*sati*) do *mindfulness* como filosofia de vida.

Por fim, o ponto de reflexão a ser levantado neste tópico, não é desacreditar o *mindfulness* e seus benefícios, mas sim que, mesmo algo tão valioso como o *mindfulness* pode ser corrompido para outros propósitos.

Mindfulness pode ser muito mais que apenas um curativo ou ferramenta para melhoria de desempenho, quando incorporado ao cotidiano não somente pelos seus benefícios fisiológicos, mas também pelos aspectos psicológicos, como modo de ser e agir no mundo, deixando de ser um instrumento e tornando-se um modo.

Ressaltamos desta forma, com base no que foi explicitado neste capítulo, que a postura em relação ao *mindfulness* que será adotada nesta pesquisa é a do *mindfulness* como um instrumento de promoção do bem-estar desvinculado de quaisquer políticas neoliberais promotoras e mantenedoras do sofrimento humano.

2.4. *Mindfulness* Urbano

Como estar realmente presente, calmo e sereno num ambiente que foi projetado para o movimento, para que haja o maior fluxo de pessoas e veículos da forma mais eficiente possível?

Imersos entre infindáveis blocos de concreto, metal e vidro que parecem nos impulsionar para adiante, observamos uma arquitetura que parece haver se esquecido de sua primordial tarefa de acomodar, integrar, relacionar, mediar e projetar significados (PALLASMAA, 2011, p.11).

E onde mesmo em ambientes fechados, como por exemplo os empresariais, nos encontramos inseridos em configurações ambientais (*layouts*) igualmente planejadas para a eficiência, para a maior produtividade possível. Cada setor de determinada empresa devidamente localizado e configurado para se extrair o máximo de potência de seus funcionários.

Seja em mesas de trabalho individuais ou em configurações do tipo espaço aberto (*open spaces*), que permitem uma maior integração e colaboração entre as pessoas, estamos sempre ao alcance de um olhar, de um pedido de ajuda expressado verbalmente pelo colega ao lado. O que também se aplica ao modo de trabalho remoto (*home-office*), pois estamos sempre conectados às ferramentas de trabalho colaborativo, ao alcance de uma mensagem de texto, de uma videochamada. E quando nos falta capacidade ou limite físico para nos lembrarmos de tantas tarefas e compromissos agendados, temos à tecnologia ao nosso dispor. Nosso fiel capataz, sempre por perto, em nossos computadores pessoais ou em nossos *smartphones*.

Este é o ambiente urbano, onde muito além da dificuldade imposta para se estar fisicamente em estado de quietude, pois a sociedade clama à produção, à movimentação, ao fazer, existe a dificuldade de mentalmente não estarmos imersos no fluxo de pensamentos acontecendo em segundo plano, no decorrer do nosso período de vigília.

O *mindfulness* pode nos auxiliar a termos uma relação mais saudável com este ambiente, de forma que possamos viver e experienciar a vida de um modo mais consciente, estando atentos às sensações, percepções e emoções que surjam a partir de nossa interação com o mundo, ao mesmo tempo que evitamos sermos capturados pelos automatismos do cotidiano. É um modo singular de ser e estar no mundo, “através de um processo sistemático de auto-observação, autoindagação e ação consciente” (KABAT-ZINN, 2020, p.21).

A meditação é vista, mais corretamente, como um “modo” em vez de uma técnica. É um modo de ser, um modo de vida, um modo de ouvir, um modo de seguir pelo caminho da vida e estar em harmonia com as coisas como elas são (*Ibid.*, p.85).

Uma metáfora comumente usada para se ilustrar esse conceito é a de um céu nublado, onde as nuvens representam os nossos pensamentos. Estas nuvens vêm e se vão, podem estar mais ou menos densas, por vezes até trovejando, porém são inerentemente transitórias. E o céu azul, o plano de fundo a partir do qual a vida se desvela, estava, está e estará sempre presente, ou seja, sempre ao nosso alcance, se não nos deixarmos sermos capturados pelas nuvens.

Mas, assim como toda e qualquer nova prática, é preciso treino e uma certa persistência para que, aos poucos, ela naturalmente se incorpore como um novo modo de vida, a ponto de não mais se precisar reservar um local e horário específico para praticá-la, pois já a temos presente a todo o momento.

Nesse sentido, a prática de *mindfulness* pode ser formal ou informal, sendo que a primeira acontece em momentos predeterminados onde “deliberadamente interrompemos outras atividades e empregamos métodos específicos para cultivar a atenção plena e a concentração” (*Ibid.*, p.16), e a segunda acontece de forma espontânea, nos mais diversos momentos e contextos, estando ou não em repouso, ou mesmo envolvido em quaisquer outras atividades que se esteja realizando.

Especificamente no escopo deste trabalho de pesquisa, o foco no contexto urbano se trata da prática de *mindfulness* informal, tendo o contexto urbano não

somente como aquele que oferece os maiores desafios para se estar em atenção plena, mas também como aquele que oferece as maiores oportunidades para se treinar ou aprimorar este estado de atenção.

Uma característica bastante relevante na teoria que sustenta a prática do *mindfulness* é a interconexão, na qual se compreende que todas as coisas e acontecimentos possuem uma conexão entre si, em maior ou menor grau, direta ou indiretamente, ou seja, nada vem do nada (KABAT-ZINN, 2020).

Para ilustrar, podemos citar o ciclo da própria vida humana, concebida a partir de outros seres-humanos, sustentada por uma rede de cuidados, que envolve por exemplo, toda uma cadeia de suprimentos alimentares que, por sua vez dependem dos ciclos da natureza para germinarem e amadurecerem, e que posteriormente dependem de um processo de colheita e de uma cadeia de distribuição e abastecimento de mercadorias de consumo para as grandes cidades, que dependem de uma infraestrutura rodoviária, ferroviária, marítima, e por aí vai. Ninguém é de fato sozinho no mundo.

E através dessa complexa teia de interconexões, a teia da vida, podemos perceber que “tudo com que temos contato nos conecta ao mundo inteiro a cada momento” (*Ibid.*, p.186). Mas devido aos automatismos do cotidiano, de um viver inconsciente, acabamos nos esquecendo ou não nos dando conta desta realidade básica, e passamos a “viver numa realidade de sonho criada por nós mesmos sem ao menos sentir a perda, o abismo, a distância desnecessária que colocamos entre nós mesmos e a experiência” (*Ibid.*, p.161).

E somente através de uma retomada da experiência direta, de deliberadamente se prestar atenção nos acontecimentos do cotidiano, nas pequenas coisas que geralmente nos passam despercebidos, é que podemos de fato romper o fluxo (*Ibid.*, p.14).

Por esta razão, a proposta de investigação deste trabalho de pesquisa no contexto relacional urbano se torna tão rica, pois nos possibilita investigar os diferentes níveis ou tipos de consciência que podem emergir na frenética vida das grandes cidades: a consciência de si (autoconsciência), a consciência ambiental (relação pessoa-ambiente) e a consciência relacional (com os outros).

A seguir, com o propósito de melhor exemplificar o que este autor que vos escreve compreende por *urban mindfulness*, e também para ilustrar os conceitos

recém apresentados, descrevo um relato de minha própria experiência durante uma sessão de *mindfulness*, realizada em meio ao caos urbano, por cerca de 15 minutos.

Sento-me no banco de um jardim localizado num complexo comercial de edifícios corporativos, fecho os meus olhos e começo por focar a minha atenção em minha própria respiração, sentindo o fluxo de ar entrando em meus pulmões durante a inspiração, a movimentação causada por este ato em meu diafragma, que lentamente se expande para em seguida se contrair e expulsar o ar durante a expiração. Ao tomar consciência deste movimento contínuo de inspiração e expiração, que acontece de forma automatizada e inconsciente na maior parte do tempo, percebo a inteligência desta máquina que chamamos de corpo.

Paulatinamente, o fluxo de pensamentos que se encontrava ativo em segundo plano começa a se desvanecer.

Assim como um peixe que não saberia explicar o que é o oceano, por desde sempre ser este o seu *habitat* natural, sinto-me imerso num imenso oceano invertido, num oceano de ar, para o qual este corpo se encontra perfeitamente adaptado.

Já não “me” sinto, apenas experiencio a sensação corporal do leve calor e da leve brisa de ar ao entorno, do som ao redor que de início se apresentava como uma série de ruídos diversos, provenientes das mais diversas fontes (pessoas conversando, automóveis em movimento, buzinas), mas que parece ter se convertido a um som uníssono, como um mantra.

Se não fosse o alarme pré-configurado para disparar em 15 minutos, poderia continuar imerso nesta experiência por mais tempo, mas o dever chama e assim levo comigo esta sensação de tranquilidade e serenidade experienciada, corporificada, para o resto do meu dia de trabalho.

2.5. *Mindfulness* e Merleau-Ponty

Em “Fenomenologia da percepção”, obra na qual Merleau-Ponty (2018) apresenta a primazia da percepção como conceito central de seu pensamento, é trazida à discussão a pergunta sobre o que seria a fenomenologia, buscando esclarecer e pavimentar a base filosófica a partir da qual iria posteriormente desenvolver a sua própria concepção de fenomenologia.

Para Merleau-Ponty (2018), o fenômeno é perceptivo, ou seja, a percepção é o fenômeno original a partir do qual tudo se revela. Merleau-Ponty dessa forma se apropria da noção de fenomenologia e a reelabora, ainda mantendo o sentido original de um voltar-se às origens dos fenômenos, às coisas mesmas, porém adotando a via da percepção, direta e imediata, em detrimento da reflexão, ou seja, de uma intelectualização.

Assim, Merleau-Ponty mantém o entendimento de que o objetivo primordial da fenomenologia seria o estudo das essências, porém essências que somente são numa existência, na facticidade do mundo da vida (*Lebenswelt*), que está sempre presente. Um *a priori*, antes do surgimento de quaisquer atos reflexivos.

Desta forma, eliminam-se questões relacionadas aos dualismos sujeito e objeto, mente e corpo, ou seja, onde se imagina que seria possível nos desconectarmos do mundo fático e sermos apenas consciência desencarnada. Muito pelo contrário, é apresentada uma filosofia que se fundamenta única e exclusivamente na experiência vivida, corporificada. De acordo com Merleau-Ponty (2018, p.4), o “retornar às coisas mesmas é retornar a este mundo anterior ao conhecimento”, e a via de acesso ao fenômeno originário é a percepção.

Merleau-Ponty (2018) então expõe a ideia de que nos encontramos imersos num constante fluxo de vivências, nas experiências do cotidiano, tendo a percepção como forma primária e imediata de contato com o mundo. Um contato não-reflexivo, ainda não intelectualizado, que assim possibilita que o sujeito esteja disponível para uma experiência de perplexidade diante da vida que se desvela, constituindo-se como um ser-no-mundo através do corpo. Portanto, somente conhecemos a nós mesmos no mundo e através deste mundo.

Neste sentido, Merleau-Ponty (2018, p.503) compreende que “a consciência é de um lado ao outro transcendência”, pois o sujeito já se encontra originariamente projetado num mundo (*ek-stase*) com o qual estabelece uma relação intrínseca de interdependência e co-significação. Portanto este sujeito também é ser-no-mundo, um mundo particularmente articulado pelo movimento de transcendência deste mesmo sujeito (*Ibid.*, p.576).

Observa-se então que o autor salienta a existência de uma relação intrínseca entre sujeito e mundo. Mundo no qual e a partir do qual os fenômenos acontecem, o mundo da vida (*Lebenswelt*) cotidiano, em sua facticidade, ou seja, circunstanciado pelas adversidades inerentes à condição humana. É o ser-humano

que tem contas a pagar, questões de saúde física e psicológica, problemas ou dificuldades de relacionamento interpessoal, questões existenciais, dentre tantas outras. Porém Merleau-Ponty (2018) particularmente conceitua que o surgimento deste mundo se dá através de um corpo fenomenal, caracterizado como veículo do ser-no-mundo.

A fenomenologia de Merleau-Ponty se apresenta, portanto, adequada como referencial epistemológico para abordar a experiência da prática de *mindfulness*. Principalmente em termos de compreensão dos significados provenientes dos relatos de experiência vivida dos participantes durante a prática, onde o estado de atenção plena, ao mobilizar o corpo em sua totalidade, propicia uma profunda experiência de percepção corporal, de presença encarnada (KABAT-ZINN, 2012, p.79), e onde o corpo se torna o instrumento que ancora o praticante na realidade deste momento presente.

Neste sentido, Merleau-Ponty (2018, p.136) argumenta que o corpo está sempre presente e por isso o seu uso como âncora, onde a partir da percepção se desperta a atenção, que por sua vez enriquece a percepção (*Ibid.*, p.54). Por outro lado, a fenomenologia da percepção também oferece embasamento teórico para um estudo de uma fenomenologia do habitar, no contexto urbano, onde o corpo na condição de jogado na experiência de ser-no-mundo, tem de lidar com os diversos sentidos provenientes das intersecções e articulações de sua própria experiência com a experiência dos outros, que Merleau-Ponty (2018, p.18) denomina de intersubjetividade.

Este corpo, através do qual a existência se realiza, de acordo com Merleau-Ponty (2018, p.229) seria apenas um “esboço de uma verdadeira presença no mundo”, pois este corpo é potência, que se encontra em constante movimento existencial em direção às possibilidades que se apresentam.

Vemos, portanto, que para este autor a percepção não se trata apenas de um receptáculo passivo para os acontecimentos externos, mas sim de um pano de fundo a partir do qual tudo se realiza, e “justamente porque pode fechar-se ao mundo, meu corpo é também aquilo que me abre ao mundo e nele me põe em situação” (*Ibid.*, p.228).

A seguir, destacamos os principais pontos de conexão entre os conceitos do *mindfulness* e da fenomenologia da percepção de Maurice Merleau-Ponty, com o intuito de resumir os argumentos expostos neste capítulo:

a) Mente de principiante

As primeiras traduções do conceito *mindfulness* a partir de sua origem na palavra *sati*, do idioma *Pali* no qual os primeiros textos budistas foram escritos, significavam consciência, atenção e recordar (SIEGEL et al., 2009, p.18). Neste sentido, há uma certa similaridade com Merleau-Ponty (1991, p.11), quando este diz que o filósofo é um eterno principiante, e que “a verdadeira filosofia é reaprender a ver o mundo”, numa “meditação infinita” (*Ibid.*, p.20), ou seja, permanecendo em constante estado de vislumbre perante o infindável desvelar da vida.

b) Não julgamento

Tanto o *mindfulness* quanto a fenomenologia privilegiam a experiência em primeira pessoa (KABAT-ZINN, 2012; MERLEAU-PONTY, 1991), e nesse sentido a prática de *mindfulness* se assemelha a um fazer fenomenológico onde o foco se concentra na experiência imediata, ou seja, não contaminada por crenças pessoais ou julgamentos, permanecendo assim muito mais descritiva do que explicativa.

c) O corpo como mediador

O *mindfulness* se concentra prioritariamente na percepção corporal, onde se tem o corpo como mediador entre a pessoa e o seu entorno, como instrumento primário pelo qual a pessoa se coloca em estado de presença. E nesse caso, são várias as técnicas disponíveis para esse propósito, como a respiração consciente, o escaneamento corporal (*body-scan*), dentre outros que procuram direcionar a atenção às sensações corporais imediatas. De forma similar, Merleau-Ponty considera o corpo como um “ponto de vista sobre o mundo” (*Ibid.*, p.108).

3. CONTEXTO URBANO E PSICOLOGIA AMBIENTAL

O conceito de “não lugar”, de acordo com Marc Augé (2012), antropólogo e etnólogo francês, representa os espaços de transição, que possuem como característica principal a ausência de significados. São os meios de transporte públicos, centros comerciais, hotéis, aeroportos, dentre outros. As pessoas, ao invés de se apropriarem significativamente destes espaços, mantém com eles apenas uma relação contratual de consumo, que possibilita o acesso e determina os seus modos de uso.

Por exemplo, ao fazermos o *check-in* na área de embarque de um aeroporto, apresentamos o cartão de embarque e o documento de identidade, reiterando a relação contratual, para que logo em seguida possamos entrar novamente no anonimato e nos comportarmos de acordo com o código de conduta esperado para o uso deste tipo de serviço.

Os “não lugares” assim se contrastam aos “lugares antropológicos”, que são fontes de sentido para as pessoas que o habitam e que se caracterizam pelos aspectos identitário, relacional e histórico, ou seja, que promovem uma identidade individual, possibilitam relações de coexistência e, a partir da conjugação entre identidade e relação permitem o surgimento de um caráter histórico, de constituição de uma história de vida pessoal (AUGÉ, 2012).

Para este mesmo autor (AUGÉ, 2012), lugares e “não lugares” não são exatamente opostos, pois um pode existir no outro, e eles se definem de acordo com a relação subjetiva que as pessoas estabelecem e mantêm com estes espaços. Seja um funcionário de um serviço de transporte público que, por haver construído ao longo do tempo uma rede de relações interpessoais com outros funcionários, ou mesmo um jardineiro de um complexo empresarial que tenha encontrado um significado e sentido para o seu trabalho, em meio ao caos urbano, a apropriação dos espaços pode acontecer e propiciar o surgimento dos lugares.

Como então podemos tornar as nossas relações com os espaços públicos mais significativas? Como humanizar as cidades?

Jan Gehl (2013), arquiteto e urbanista dinamarquês, destaca a importância de se recuperar, ou melhor, de trazer novamente ao foco, a dimensão humana no planejamento urbanístico. Dimensão esta que tem sido constantemente negligenciada em prol do desenvolvimento de espaços públicos que se destinam

prioritariamente à produtividade, ao desempenho, buscando as formas mais eficientes possíveis de se agrupar a maior quantidade de pessoas e veículos em espaços cada vez mais restritos e conseqüentemente, cada vez mais verticais.

Como resultado deste processo, no qual se favorece a densidade em detrimento da qualidade, há uma perda das inter-relações humanas, com as pessoas cada vez mais isoladas em seus edifícios autossuficientes e cada vez mais estressadas com um entorno ambiental agressivo e indiferente, onde os trajetos de deslocamento são custosos, em termos de tempo e conforto, e a poluição ambiental e sonora que não nos permite relaxar, nos deixando em constante estado de alerta e tensão.

De acordo com Gehl (2013), a forma como estruturamos as nossas cidades influenciam os possíveis comportamentos humanos, "primeiro nós moldamos as cidades, e então, elas nos moldam" (Ibid., p.9). Neste sentido, é urgente pensar a forma como construímos estes espaços, pois na medida em que observamos um aumento expressivo e constante da densidade populacional nas grandes cidades, torna-se imprescindível que exista um melhor planejamento dos espaços urbanos, que promovam facilidades, ao invés de gerar dificuldades.

Para este autor (GEHL, 2013), as cidades precisam ser vivas, seguras, sustentáveis e saudáveis. Uma cidade viva facilita e promove as funções sociais e culturais, convida os seus habitantes ao caminhar e às formas de deslocamento mais saudáveis, como bicicletas e similares, incentivando a atividade física durante os deslocamentos, caminhando ou pedalando, diminuindo assim o sedentarismo. Permite que as pessoas permaneçam em repouso em áreas comuns, nas quais o encontro com outras pessoas se torna possível.

Porém estes ambientes precisam prover o mínimo de segurança para que sejam atrativos, não somente em relação à criminalidade, mas também de uma infraestrutura mínima que permita os deslocamentos e usufruto dos espaços de forma segura (GEHL, 2013).

Uma cidade como esta, pautada pela "mobilidade verde", ou seja, por meios de transporte alternativos e não poluentes, e também por um urbanismo que promova uma maior integração entre as construções e a natureza, deixando a cidade mais verde, se torna sustentável no longo prazo, não somente em relação à degradação do meio-ambiente, mas também economicamente, pois se torna mais atrativa à circulação e permanência de pedestres, favorecendo a atividade

econômica local, como pequenos comércios de bens e serviços, bem como o turismo (*Ibid.*, p.61).

Talvez seja necessária uma mudança de paradigma, de cidades para o consumo e consumíveis, para cidades destinadas às pessoas e à sustentabilidade, pautada na dimensão humana. Um resgate da boa arquitetura, que, de acordo com Gehl (2013), consiste na interação saudável entre forma e vida. A forma, ou seja, as construções arquitetônicas, sem a dimensão humana são apenas obras de arte, e por outro lado, analisar o ser-humano sem o contexto ambiental é descartar uma variável crucial no entendimento da complexa rede de sentidos e significados que rege as relações e os comportamentos humanos.

Moser (2012, p.254) aponta que "os habitantes das cidades têm demonstrado possuir padrões específicos de comportamento adaptativo e de sociabilidade, dentro das restrições impostas pelo estresse e das más condições da vida urbana", ou seja, as adversidades do cotidiano urbano fazem com que as pessoas sejam mais flexíveis, mas obviamente, em detrimento de seu bem-estar físico e mental.

Fatos do cotidiano, como por exemplo, ter de lidar com um inesperado trânsito no trajeto ao trabalho, em consequência de um acidente ou manutenção emergencial na via usada para este percurso. Ou para quem faz uso de transporte público, apesar de haver uma certa regularidade nos tempos de deslocamento e nível de aglomeração, uma falha no sistema ou uma greve ocasional pode gerar uma situação caótica. Isso também se aplica às infindáveis situações relacionais no ambiente corporativo, como mudanças abruptas em prazos de entrega de tarefas, metas de desempenho muitas vezes impossíveis de serem alcançadas, ter de lidar com pessoas difíceis de se relacionar, fazendo com que a habilidade de se adaptar a novas situações seja um atributo quase que essencial para a sobrevivência nestes ambientes.

Compreende-se, portanto, que apesar dos desafios intrínsecos ao habitar nas grandes cidades, as pessoas possuem uma habilidade natural de transformar a sua percepção de espaço, de se apropriar e transformar um espaço neutro em um lugar significativo, que lhe permita preservar a sua identidade (MOSER, 2012, 2018; CAVALCANTE; ELIAS, 2011).

De acordo com Moser (2012), o processo dinâmico de apropriação:

[...] é baseado em dois componentes essenciais: um componente comportamental, atuando no espaço, transformações, delineamentos, e um componente simbólico através da identificação do indivíduo com o ambiente (*Ibid.*, p.264).

O que nos mostra que a construção de um lugar se desenvolve no cotidiano relacional com o mundo e com os outros, no atravessamento das dimensões espaciais, temporais e culturais (BASSANI, 2020; MOSER, 2018), e de acordo com as condições ambientais que facilitem ou dificultem o acontecimento desse processo (MOSER, 2012, p.266; MOSER, 2018, p.156).

Diante do exposto até aqui, é possível compreender o quanto a relação pessoa-ambiente é inexoravelmente imbricada, de uma forma tão perfeitamente natural que muitas vezes chegamos a observar essa dinâmica como se fosse um só elemento, nos esquecendo da intrínseca complexidade desta relação.

Seja a partir da perspectiva do fenômeno a ser estudado nesta pesquisa, o *mindfulness*, onde vimos as diversas formas que podemos ser afetados pelo contexto ambiental no qual estamos inseridos, impactando em nossas habilidades de concentração e percepção, ou a partir da fenomenologia da percepção, que nos mostra que a existência está sempre inserida numa facticidade do mundo da vida, e somente a partir desta experiência vivida, corporificada, é que podemos dar início a uma busca pela essência dos fenômenos.

Dessa forma, no cenário exposto por esta pesquisa, a Psicologia Ambiental se apresenta como um importante referencial epistemológico para um maior esclarecimento acerca das inter-relações pessoa-ambiente.

A Psicologia Ambiental centra-se no estudo das inter-relações pessoa-ambiente físico, tanto o construído pelo ser humano (casas, estradas, pontes, cidades, etc.) quanto o natural. Considera que a pessoa atua e modifica o ambiente e que o ambiente atua e modifica a pessoa, no que diz respeito às relações mútuas. Utiliza-se o termo “pessoa” nesta definição para salientar que as inter-relações ocorrem com o ser humano concreto, com uma história de vida, um contexto cultural, dotado de cognição e afetos, com identidade social e individual (BASSANI, 2012, p. 125).

E dentre os diversos fenômenos estudados pela Psicologia Ambiental, o estresse urbano e os correspondentes estressores urbanos físicos e/ou interpessoais são os que mais proeminentemente se defrontam com o progresso pessoal da prática de *mindfulness*, se apresentando como causadores ou potencializadores das mais diversas enfermidades psíquicas (KABAT-ZINN, 2012,

2021; LEHRHAUPT, 2017). Obviamente sempre dentro de um contexto relacional, em dinâmicas específicas que contemplam as mais diversas variáveis.

Gabriel Moser (2018) define o estresse a partir de uma perspectiva interacional e/ou transacional, que representam “o equilíbrio dinâmico que se estabelece entre as exigências ambientais e a capacidade do organismo humano de enfrentar esses requisitos” (*Ibid.*, p.41). Desta forma, o estresse acontece quando há um desequilíbrio nesta dinâmica.

A perspectiva interacional busca avaliar e explicar as relações pessoa-ambiente, considerando não somente os aspectos físicos, mas também e principalmente os cognitivos, ou seja, em como percebemos uma determinada situação e como reagimos a ela (*Ibid.*, p.42). E a perspectiva transacional, por sua vez, aborda “o estresse como uma transação particular entre a pessoa e o seu ambiente” (*Ibid.*, p.44), onde o estresse acontece quando há uma avaliação cognitiva que resulte numa percepção de que não se possui recursos suficientes para o enfrentamento da situação potencialmente estressante (MOSER, 2018).

As condições ambientais geradoras de estresse na vida cotidiana são as mais diversas, procedentes do ambiente físico, como a poluição atmosférica, visual e sonora, trânsito, dentre outras, bem como as que advém de um contexto social, em suas mais diversas configurações e níveis relacionais, entre familiares e amigos, em ambientes corporativos e no viver cotidiano com as demais pessoas, através dos lugares pelos quais transitamos.

Deste modo, buscaremos tecer essa rede de relações e significados do viver cotidiano em ambiente urbano, fundamentados no referencial teórico da Psicologia Ambiental.

4. MÉTODO

4.1 Considerações metodológicas

Foi realizada uma pesquisa empírica, qualitativa, a partir de referencial fenomenológico, tendo como autor de referência o filósofo Maurice Merleau-Ponty.

O método fenomenológico se mostra adequado como instrumental para a proposta desta pesquisa ao se considerar que o seu propósito é a descrição de fenômenos particulares, buscando o "significado comum para vários indivíduos das suas experiências vividas de um conceito ou um fenômeno" (CRESWELL, 2014, p.72), e esta experiência vivida do cotidiano, fundamento da investigação fenomenológica, é o foco central desta pesquisa.

Adicionalmente, outro aspecto favorável para esta escolha é que esse tipo de pesquisa se propõe a abordar o estudo do fenômeno da consciência "tal como ele é ou se manifesta e somente como ele se manifesta" (CARDINALLI, 2019, p.116), onde o foco se direciona para a descrição do fenômeno à parte de quaisquer pré-julgamentos.

Considerando-se que a proposta deste trabalho é a de se investigar um determinado fenômeno (*mindfulness*) em um determinado contexto (urbano), optou-se por adotar a fenomenologia da percepção de Maurice Merleau-Ponty como referencial epistemológico primário, para um aprofundamento das significações das experiências vividas pelos participantes neste contexto, e a Psicologia Ambiental como referencial epistemológico secundário, ou auxiliar, para subsidiar a análise investigativa das relações e interações pessoa-ambiente.

Pretende-se desta forma, ao explorar estas significações perceptivas, advindas do viver cotidiano, nos aprofundarmos não somente no fenômeno em si, tal como se desvela para cada um dos participantes, mas também compreender o contexto relacional no qual o fenômeno ocorre.

De acordo com Moreira (2002, p.57), uma das principais características de uma pesquisa qualitativa é a preocupação com o contexto, no qual ocorre a formação da experiência, a partir das diversas situações relacionais entre a pessoa e o ambiente. Espera-se, portanto, por meio desta pesquisa, obter dados qualitativos que serão posteriormente analisados objetivando-se uma compreensão

mais profunda acerca de seus significados, considerando o contexto da realidade dos entrevistados.

A verdadeira filosofia é reaprender a ver o mundo e, nesse sentido, uma história narrada pode significar o mundo com tanta 'profundidade' quanto um tratado de filosofia (MERLEAU-PONTY, 2018, p.19).

E ao se abordar contexto, é importante também considerar o contexto no qual se encontra o autor do presente trabalho, e seus respectivos vieses, ou seja, declarando as condições nas quais a pesquisa foi realizada e suas possíveis influências, como forma de demonstrar a integridade da mesma (YIN, 2016, p.59). O estado no qual este autor se encontra neste momento, a partir do qual e sobre o qual este trabalho de pesquisa é produzido, é uma continuidade de todo um histórico de vida, de todas as experiências vividas, desafios superados ou não, valores construídos e aprendizados acumulados no decorrer dos anos. Assim, é importante frisar e reconhecer o viés do autor e sua implicação com o conteúdo produzido, considerando que o "pesquisador é provavelmente o principal instrumento de pesquisa na coleta de dados" (*Ibid.*, p.267).

Neste sentido, a implicação do pesquisador se reflete primeiramente no interesse e escolha da temática a ser pesquisada, na seleção das questões-problema e correspondentes objetivos a serem buscados e esclarecidos pela pesquisa, representando de uma certa forma, seu olhar para o mundo.

Mais adiante, a implicação do pesquisador no conteúdo produzido se apresenta não somente na forma e caminhos adotados durante a interpretação dos dados, mas também a como os participantes podem reagir reflexivamente à presença do pesquisador, impactando em possíveis abrangências e limitações em suas respostas (*Ibid.*, p.59).

Num contexto mais amplo, de acordo com Moreira (2002, p.50), ao se investigar a experiência vivida é preciso saber lidar com uma "dupla hermenêutica", ao "interpretar entidades que, por sua vez, interpretam o mundo em que vivem" (*Ibid.*, p.51). Assim, ao se declarar os vieses interpretativos pelos quais compreendemos, obviamente partimos do pressuposto de que não há uma neutralidade na produção deste conhecimento científico em particular (DENZIN e LINCOLN, 2006), o que por si não é sinal de demérito, mas sim de um simples reconhecimento acerca de suas inevitáveis implicações e de seu particular valor na

proposta de se iluminar um determinado tema de estudo a partir desta perspectiva única.

4.2 Participantes

Os participantes foram contatados por meio da rede de contatos do próprio pesquisador, o qual já se encontra previamente inserido no contexto da prática de *mindfulness*, tendo realizado o curso básico de 8 semanas (MBSR).

Os critérios de seleção dos participantes foram os seguintes:

- a) pessoas que tivessem concluído o curso básico de 8 semanas, denominado *Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR*, o qual instrui e habilita o participante para a prática de *mindfulness* de uma forma autônoma;
- b) que fossem praticantes regulares de *mindfulness*;
- c) que estivessem inseridas no contexto urbano, ou seja, que residissem e trabalhassem em uma grande cidade, mais especificamente em alguma capital brasileira;
- d) que aceitassem participar da pesquisa após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O critério de definição da quantidade de participantes selecionados, nesse caso, três participantes, foi o de que houvesse uma certa diversidade de contextos a partir dos quais os dados fossem fornecidos, enriquecendo o desenvolvimento da pesquisa, mas com um número reduzido de entrevistas que possibilitasse uma análise mais profunda do fenômeno sob investigação.

Apesar de não ter sido algo inicialmente planejado, pois além dos critérios de seleção dos participantes, havia uma dependência do interesse e disponibilidade dos candidatos contatados pelo pesquisador, obteve-se uma amostra bastante homogênea, de três participantes do gênero feminino, com faixa etária e tempo de prática muito similares.

Apesar de que, candidatos do gênero masculino também tivessem sido contatados, devido à indisponibilidade de suas agendas, não foi possível a realização das entrevistas com eles. A amostra final resultou-se, portanto, deste acaso.

Uma outra característica importante a ser comentada é que, as participantes 1 e 2, além de praticantes de *mindfulness* também são instrutoras, porém, como os objetivos dessa pesquisa, e também o roteiro de perguntas, não buscam explorar aspectos da instrução, mas sim da prática pessoal, é possível observar na análise e resultados que esse aspecto não causou qualquer tipo de interrupção no processo investigativo.

Apresenta-se a seguir a caracterização dos participantes entrevistados:

Tabela 1: participantes selecionados

Nome do participante	Idade	Gênero	Cidade em que reside/trabalha	Há quanto tempo concluiu o curso MBSR
Participante 1	43 anos	feminino	São Paulo / São Paulo	9 anos
Participante 2	43 anos	feminino	São Paulo / São Paulo	9 anos
Participante 3	41 anos	feminino	São Paulo / São Paulo	8 anos

4.3 Métodos de coleta e instrumentos

Para a realização deste trabalho, foi utilizado como instrumento de coleta de dados um Roteiro de entrevista semiestruturada (APÊNDICE A), sendo que se optou por este tipo de entrevista, primeiramente, por permitir que a interação entre entrevistador e entrevistado proporcionasse uma maior dinâmica na condução da coleta de dados, se assemelhando a uma conversa informal. Houve, sempre que necessária, a possibilidade de redirecionar o rumo da entrevista para os temas abordados no roteiro, evitando-se ao máximo intervir abruptamente nas respostas de forma a não impactar a naturalidade das entrevistadas.

O encontro presencial também proporcionou a observação da linguagem não verbal, que poderia contribuir para inferências do pesquisador sobre temas mais sensíveis às entrevistadas, ou de maior interesse, dependendo da intensidade e de suas respostas. O pesquisador se manteve atento, visando um enriquecimento do conteúdo ou mesmo um esclarecimento acerca de possíveis tramas encobertas.

Apesar de ter havido um roteiro a ser seguido, o caráter semiestruturado permitiu maior liberdade às entrevistadas, para que desenvolvessem os relatos de forma mais ampla, adicionando fatos e contextos que não haviam sido originalmente

planejados pelo pesquisador (CRESWELL, 2014, p.76; MOREIRA, 2002, p.55). Adicionalmente, também se permitiu a inserção de novos questionamentos de acordo com o conteúdo das respostas e com a dinâmica de cada entrevista, sendo possível, por exemplo, explorar em maior profundidade, temas apresentados pelas participantes que pudessem ser relevantes para compreender sua experiência vivida e que pudessem enriquecer ainda mais a entrevista como um todo.

O Roteiro de Entrevista semiestruturada contém uma série de perguntas elaboradas com base nos objetivos da pesquisa e agrupadas em eixos temáticos, sendo estes: “cotidiano urbano”, “*mindfulness* urbano” e “percepção de bem-estar e qualidade de vida”. Parte deste roteiro foi baseada na dissertação de mestrado de Farias (2011) que abordou o estilo de vida de praticantes e estudiosos de Yoga.

Pretendeu-se, num primeiro momento, obter informações que possibilitassem uma compreensão acerca da rotina diária das entrevistadas, como descreveriam seu cotidiano urbano e os valores que norteariam suas vidas, ou seja, a “forma como percebemos e atuamos no mundo” (VASCONCELLOS, 2006, p.29). Objetivou-se desta forma, explorar posteriormente como as propostas de *mindfulness* se inseriria dentro deste contexto.

Este primeiro grupo de perguntas foram mais amplas, visando estabelecer um *rapport* com cada participante, deixando-a mais à vontade, mais receptiva e aberta para que mais adiante, as perguntas mais específicas e complexas pudessem ser respondidas de forma mais natural.

Num segundo momento, objetivou-se a coleta de informações sobre a temática principal deste trabalho, o *mindfulness* urbano, como a prática acontecia em seu cotidiano, as dificuldades e facilidades, como elementos conceituais da Psicologia Ambiental apareceriam nesta relação *mindfulness* e contexto urbano, e também quais seriam as técnicas de *mindfulness* utilizadas pela praticante.

Num terceiro momento, exploramos compreender quais seriam as motivações da participante para a prática de *mindfulness*, considerando que diferentes tipos de motivação pudessem propiciar um menor ou maior nível de disposição para a continuidade da prática e superação de desafios. Caso a prática de *mindfulness* estivesse alinhada a um processo de autoconhecimento, isso poderia indicar que a participante se encontraria em processo de autoaprimoramento e que o *mindfulness*, talvez, não representasse somente uma

forma de busca por restauração aos estresses vividos, mas também uma ferramenta que possibilitasse real transformação da participante como ser-humano.

De acordo com Bassani (2009, p.97), "mudanças de padrões comportamentais perpassam pela análise de crenças e valores adotados e vividos pelas pessoas". Dessa forma, a pesquisa buscou uma compreensão das características gerais das condições que possam impactar a qualidade de vida de cada participante, considerando os vários aspectos que o instrumento de coleta de dados possibilite acessar.

Uma outra característica deste trabalho foi a de que, apesar do contexto urbano comum a todas participantes, ou seja, a prática de *mindfulness* no ambiente urbano, as especificidades de cada uma delas nos quesitos “como” e “onde” esta prática acontecia, bem como as especificidades de cada um dos ambientes estressores e adversidades em seu cotidiano particular, direcionaram para uma análise estritamente qualitativa, de caráter exploratório, a partir das particularidades situacionais de cada participante em relação com o contexto geral.

4.4 Procedimento de coleta de dados

Os dados foram coletados de acordo com a disponibilidade de localidade, data e horário de cada participante. Os encontros ocorreram de forma presencial, em local adequado para a entrevistada e para o pesquisador, de modo a garantir os procedimentos para coleta, bem como as condições éticas exigidas. As entrevistas foram individuais.

Num primeiro momento foi apresentado a cada participante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE sendo que, após a leitura e aceite, estando combinado o local de aplicação, foi realizada a entrevista.

Antes de iniciar a entrevista, foi esclarecido que a série de perguntas foi elaborada com base nos objetivos do trabalho e agrupadas de acordo com suas correspondentes temáticas, sendo estas: “cotidiano urbano”, “*mindfulness* urbano” e “percepção de bem-estar e qualidade de vida”.

Também foi esclarecido que a gravação em áudio desta entrevista assegurava a garantia de confidencialidade dos dados coletados, de sua privacidade e identidades, reforçando que o único propósito de uso destes dados seria para fins acadêmicos.

Ao término da realização da entrevista, foi perguntado se existiriam quaisquer dúvidas ou se haveria algo a mais que a participante gostaria de comentar, e foram apresentados os agradecimentos pelo pesquisador.

4.5 Procedimentos éticos

Os procedimentos éticos deste projeto estão pautados na Resolução CNS/MS No. 466/2012, complementada pela Resolução No. 510/2016, que estabelecem as diretrizes e normas regulamentadoras para pesquisas com seres humanos no Brasil. A presente pesquisa foi realizada tendo obtido parecer de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP, sob número 6.578.568.

Nesse sentido, foram garantidos aos participantes da pesquisa os princípios básicos da bioética: autonomia, beneficência, não maleficência e justiça. Foi apresentado a cada participante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Após esclarecimentos e assinatura, em duas vias, o pesquisador iniciou a coleta.

Assim, as participantes foram devidamente informadas acerca da garantia de confidencialidade dos dados coletados, de sua privacidade e não identificação, reforçando dessa forma que o único propósito de uso destes dados é para fins acadêmicos e publicação em meios acadêmico-científicos.

Também foi informado às participantes que, caso decidissem, poderiam desistir a qualquer momento de participarem da pesquisa, não havendo nenhum tipo de prejuízo decorrente desta escolha, bastando apenas entrar em contato com o pesquisador para que seus dados fossem removidos da pesquisa. E que, apesar de a pesquisa apresentar baixo risco em relação a possíveis danos decorrentes de sua participação, o pesquisador se comprometia a prestar a devida assistência, sempre que necessário, pelo contato direto e/ou com o Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP, instituição acadêmica à qual se encontra vinculado.

5. RESULTADOS E ANÁLISE

A sistematização e análise dos dados numa pesquisa qualitativa de caráter fenomenológico, de acordo com Creswell (2014, p.72), orienta-se pelo desenvolvimento de uma descrição composta da essência das experiências relatadas pelos participantes. Objetivou-se, dessa forma, explorar em detalhes a experiência pessoal e examinar como os participantes atribuem sentido ao seu mundo público e privado, em busca de sentidos e significados da experiência vivida.

Adicionalmente, ao se realizar o cruzamento e articulação dos dados obtidos a partir de cada uma das entrevistas, foi possível explorar quais seriam os principais aspectos em comum relacionados à prática de *mindfulness* no contexto urbano, principalmente no que se refere às formas de manejo dos estressores ambientais e superação das diversas dificuldades durante a prática relatadas pelas participantes. Sendo possível desta forma, elaborar uma compreensão mais ampla do relato e da rede de significados do fenômeno.

Assim, os passos de execução da análise foram os seguintes: leituras iniciais da transcrição, identificação das declarações ou temas mais significativos, agrupamento dos temas e apresentação da análise em formato narrativo.

5.1 Síntese das respostas fornecidas pelos participantes

A seguir, apresentamos em formato sintético as respostas fornecidas pelas participantes para cada uma das perguntas realizadas a partir do roteiro de entrevista semiestruturada. Sendo possível observar muitos dos importantes aspectos e contextos de suas rotinas e vivências cotidianas com o *mindfulness*.

No item 5.2 será dado um próximo passo nessa análise, de aprofundamento por meio de grupos temáticos.

Grupo 1 - Cotidiano urbano

Este primeiro grupo apresenta perguntas mais amplas, buscando introduzir o tema da pesquisa ao participante de forma gradual, ao mesmo tempo que se explora aspectos gerais de sua rotina diária, as formas que se relaciona com o

espaço urbano e com as outras pessoas, suas motivações para viver numa grande cidade, os valores que norteiam as suas escolhas pessoais e a sua visão de mundo.

1.1 - Como é a sua rotina diária? (descreva uma semana típica e uma semana atípica)

Participante 1:

A participante considerou que uma semana típica é a que não tem rotina, e a atípica é a que tem rotina.

Trabalha em formato híbrido (presencial e remoto), e em ambos os ambientes sempre busca respeitar os horários das refeições, momento de pausa de grande importância para a entrevistada.

Não possui o hábito de assistir televisão, mas costuma ouvir *podcasts*, conteúdos em áudio disponibilizados sob demanda via *internet*, que possibilitam ao ouvinte selecionar os temas de seu interesse. A participante possui preferências por temáticas relacionadas à psicologia, feminismo e histórias de vida, sempre buscando ouvir coisas leves, que lhe tragam algum tipo de aprendizado.

Também comentou que evita escutar canais jornalísticos logo pela manhã, pois estes lhe causam uma sensação de cansaço.

Um fato interessante no relato da participante 1 é que ela baliza e orienta a sua rotina fazendo uso de referências externas, do próprio ambiente onde se encontra inserida, seja o seu animal de estimação, que lhe pede comida nos mesmos horários ou começa a ficar agitado quando a participante passa do seu horário de trabalho habitual, e do sino da igreja, que toca sempre nos mesmos horários.

Seu animal de estimação, um gato, também a auxilia a identificar e reconhecer o seu atual estado emocional, ficando bastante agitado quando a participante 1 demonstra ansiedade no fazer as coisas.

Por sua vez, de acordo com o entendimento da participante 1, o seu animal de estimação se orienta pelo ciclo da natureza, despertando quando o Sol nasce, se recolhendo quando o Sol se põe. Sendo este, de acordo com as palavras da participante 1, “um relógio da natureza”.

Uma semana atípica acontece quando há eventos externos ao trabalho, sair para jantar com amigos ou comparecer a uma consulta médica. E os eventos

atípicos também acontecem nos finais de semana, geralmente preenchidos por atividades diversas de lazer.

Outro fato interessante é que a entrevistada, deliberadamente reserva um dia da semana para descanso, sem quaisquer atividades, com o intuito de se recarregar de toda a intensidade decorrente de sua agenda semanal.

“Me programo para dar um tempinho sem fazer nada, que é onde eu posso encaixar uma prática. [...] E também às vezes gosto de pegar um dia para não fazer nada, ficar imersa em casa, e só trocar de pijama, só tomo um banho para trocar de pijama. Pois a semana é intensa, né? (Participante 1)

Demonstrou muita assertividade e firmeza nas suas escolhas, impondo limites para situações que possam infringir os seus valores ou impactar a sua atual situação de bem-estar.

Quando eu vou para o escritório, uma coisa que eu percebo é que a minha energia social drena muito. Então eu preciso ficar em casa. Quando eu volto, eu preciso ficar em casa quieta e sem falar com ninguém. (Participante 1)
E fim de semana eu não trabalho, não trabalho! A não ser que uma desgraça aconteça. [...] Eu acho que já trabalho muito de segunda à sexta, para no final de semana eu poder descansar. (Participante 1)

E também apresentou uma elevada consciência temporal, de como a pressa em se fazer as coisas impacta diretamente em seu nível de ansiedade, e por isso se planeja para acordar mais cedo “para poder se atrasar com calma” (Participante 1).

Vou acordar, arrumar a cama, fazer a rotinha da manhã, devagar. Às vezes eu brinco ao dizer que acordo mais cedo para poder atrasar com calma. (Participante 1)

Um ponto interessante a se observar é que a participante 1 comentou, inicialmente, que a sua semana típica não possui uma rotina, porém no seu relato posterior é possível observar a existência de uma certa rotina, de organização de seus horários e atividades.

“Engraçado, eu acho que a minha semana típica é a que não tem rotina. E a atípica é a que tem rotina. [...] Aí sim, tem uma rotinha, né? Enfim, de levantar, organizar as minhas coisas.” (Participante 1)

Participante 2:

Ao descrever o que seria uma semana típica para ela, a participante informou que a sua rotina diária girava em torno da rotina de seus filhos (horários de acordar/dormir, amamentar, ir à escola, auxílio com a higiene pessoal), além da rotina de trabalho (que acontece em formato híbrido, mas principalmente na modalidade remota) e dos afazeres domésticos (preparar as refeições, lavar louça, lavar roupa).

Complementou a rotina a privação de sono, devido aos cuidados com o bebê, principalmente na amamentação (durante o dia e a noite) e em dar aconchego ao bebê, que nessa fase da vida ainda não possui uma rotina de sono bem definida.

Semanas atípicas ocorrem geralmente durante o período de férias escolares, no qual há uma maior sobrecarga de atividades no ambiente doméstico, pelo fato de se ter 2 crianças demandando atenção dos pais em tempo integral, cada dia da semana. Relatou que, quando o filho mais velho está na escola, pelo menos há um certo alívio, por ter apenas o bebê para cuidar.

Dentre as principais atividades, fora do contexto de trabalho ou tarefas domésticas, a participante realiza exercícios físicos em academia e prática de meditação formal, quando possível. Menciona que, devido à sobrecarga de tarefas, decorrentes dos ambientes doméstico e corporativo, havia dificuldade em encontrar tempo livre para cuidar de si mesma.

Participante 3:

Considerou como sendo uma semana típica quando a dinâmica que prevalece era a de uma rotina, ou seja, bem estruturada e com as mesmas atividades fixas.

Uma semana atípica acontecia quando ocorriam feriados e finais de semana de trabalho voluntário.

Dentre as principais atividades, fora do contexto de trabalho ou tarefas domésticas, a participante realiza pilates, psicoterapia, é professora voluntária de inglês e também voluntária num bazar de abrigo de animais abandonados.

Trabalha em formato híbrido, de forma presencial e remota. E define o seu estilo como sendo uma pessoa bastante tranquila, que costuma se ater à uma rotina.

1.2 - O que é viver em uma grande cidade para você? E como você se relaciona com o espaço e com as pessoas da sua cidade? (descreva como você lida com o espaço onde está inserido: sua casa, seu bairro, sua cidade, a natureza)

Participante 1:

Ao refletir sobre o que é viver em uma grande cidade, a participante 1 reconheceu que pode ser uma experiência caótica, porém acredita que esse caos seja algo externo e que não necessariamente seja algo que invada o seu mundo interno.

Mas eu não vejo como algo que traz caos para dentro de mim. O que traz caos para dentro de mim são outras coisas, não a cidade grande.
(Participante 1)

A perspectiva da participante 1 em relação ao espaço urbano é de um deslumbramento, admiração e contemplação da paisagem urbana. Demonstrou em seu relato haver uma integração entre o que experiencia em suas atividades cotidianas e o que o *mindfulness* ensina em termos de se procurar ter sempre um olhar atento, de iniciante perante à vida.

Esse olhar atento lhe permitia, por exemplo, observar pequenos detalhes e acontecimentos que não seriam detectáveis de outra forma, no automatismo do viver cotidiano. São as raízes de uma árvore rompendo as fendas na calçada, numa clara demonstração de impulso e força da natureza em prosperar, compondo e embelezando o cenário urbano. São as flores que dão um colorido à tonalidade cinza do concreto nas calçadas. Enfim, é o olhar atento que lhe permitia enxergar a “natureza escondida” no ambiente urbano. E para a participante 1, há uma certa natureza da cidade, uma arte produzida pelas pessoas que nela habitam, seja através da arquitetura previamente planejada e implementada na composição urbana, das luzes da cidade, das pinturas e *grafittis*, que seriam os aspectos visíveis, ou também dos aspectos invisíveis, subjetivos, histórico-culturais, por trás de cada um dos infindáveis componentes desta paisagem.

Do mesmo jeito que eu amo ver uma paisagem da natureza, eu amo ver paisagem urbana. [...] se a janela está aberta e eu bato o olho na janela, eu me deslumbro. Para mim é lindo. (Participante 1)

E dentro desses exercícios de *mindfulness*, uma das coisas que eu compreendo sobre a natureza e os recursos naturais, é que de alguma forma, eu sou a natureza, nós seres humanos somos natureza. E os

prédios foram construídos por seres humanos. Eles de alguma forma também compõem a natureza, então eu consigo ver natureza no concreto. (Participante 1)

Mas eu vejo beleza nisso, enfim, com a prática de *mindfulness* você vai começando a ver outras coisas. E aí que eu fui incorporando esse deslumbramento com as arquiteturas, com a arte urbana. (Participante 1)
Ou quando de uma fenda está nascendo uma plantinha, eu acho demais isso. Então eu acho que esse olhar atento me ensinou a ver a natureza escondida. E isso é uma delícia. (participante 1)

Reconheceu, quanto a sua relação com o espaço em ambiente corporativo, como algo que demanda certa atenção e cuidado, pois se trata de um lugar que costuma drenar a sua energia. Classifica-o, porém, como sendo um bom lugar, tanto no aspecto físico quanto no de ser um local de possibilidades de interação com outras pessoas.

“Então trabalho para mim é muito importante, algo que eu valorizo. Obviamente, se eu puder estar num lugar como hoje estou, um lugar bacana, com pessoas bacanas, é o melhor dos mundos.” (Participante 1)

Sobre o relacionamento com as pessoas, atraem a ela principalmente os aspectos de convivência comunitária, a pluralidade de histórias de vida compartilhadas em comunidade, e principalmente em como estas se entrelaçam no viver cotidiano.

Como exemplo, a participante 1 citou uma passagem de sua vivência durante a infância, em que era costume que sua mãe entregasse ela e seu irmão aos cuidados dos vizinhos, pessoas de sua confiança que juntas formavam uma rede de apoio comunitária, pois num outro momento o vizinho poderia ser aquele que solicitaria ajuda.

A participante 1 também relatou gostar de saber da história dos lugares em que habita, como surgiram e se desenvolveram ao longo da história, quais foram os grupos imigrantes que deram vida ao bairro, de forma a enriquecer a sua compreensão sobre o ambiente no qual está inserida, e em como o entrelaçamento de todas estas histórias de alguma forma refletem no viver cotidiano dos atuais habitantes.

Então eu gosto de saber dessas histórias porque acho que isso reflete no comportamento das pessoas, e por isso eu gosto de entender e observar essas coisas. (Participante 1)

Como ponto negativo acerca das pessoas, a participante apontou a alta densidade demográfica, falta de senso de comunidade, má conservação das vias públicas e praças, saneamento precário e, principalmente, o lixo jogado e exposto a céu aberto, em meio aos pedestres.

A participante 1 comentou que é comum ouvir das pessoas, em geral, um desejo de se mudar de São Paulo, para poder ter uma vida mais tranquila, e imediatamente pontua que no seu entendimento, é preciso que haja pessoas na cidade, principalmente profissionais de saúde mental, justamente para dar conta da demanda por esse tipo de serviço/cuidado.

Participante 2:

A participante 2 entende que viver em uma grande cidade apresenta ao mesmo tempo vantagens e desvantagens. Das vantagens, há um amplo leque de opções de lazer e atividades culturais, principalmente ao ar livre, junto à natureza, e das desvantagens destaca os fatores ambientais (poluição), e logísticos (trânsito) fatores que impactam diretamente na sua percepção de qualidade de vida.

[...] “tempo no trânsito é tempo improdutivo.” (Participante 2)

Sua relação com o espaço e pessoas deriva principalmente de uma preocupação em estar sempre buscando criar oportunidades de lazer e interação de seus filhos com outras crianças, buscando espaços que possam acomodar atividades voltadas ao público infantil e se relacionando principalmente com os pais e cuidadores de outras crianças.

“Agora a nossa rotina em relação ao espaço e as pessoas na cidade é algo muito mais voltado para os filhos, de procurar criar oportunidades, de estar com outros pais para que as crianças possam brincar juntas.” (Participante 2)

Participante 3:

Quando questionada sobre o viver em uma grande cidade, a participante 3 disse estar acostumada.

Esta então, descreve a sua relação com o espaço privado, sua casa, como sendo um local tranquilo, onde pode se recarregar, optou por morar num bairro que favorece a logística de deslocamento ao trabalho; acredita que há um motivo

espiritual para nascer e viver onde vive e isso gera uma relação de gratidão, também valoriza espaços onde haja natureza.

Por outro lado, acerca do espaço em ambiente corporativo, disse haver uma grande diferença em relação ao espaço domiciliar, mas que “procura se adaptar” de forma a poder manter o seu bem-estar (horário flexível de entrada/saída do trabalho para evitar o trânsito), se deslocar ao escritório envolve toda uma logística (em termos de vestimenta e utensílios como guarda-chuva) e isso contrasta com a comodidade de se trabalhar de forma remota.

Comentou possuir um bom relacionamento com os colegas de trabalho e disse sentir prazer em ajudar, orientar os outros.

1.3 - O que mais lhe incomoda em viver numa grande cidade? E o que mais lhe atrai?

Participante 1:

Para a participante 1, um grande incômodo é o individualismo das pessoas (ex.: lixo nas ruas), sentimento de superioridade das pessoas de acordo com o seu *status* social (ex.: elevador social/serviço), chocante desigualdade social.

“[...] acho que é importante você ficar chocado por uma desigualdade social. Ao mesmo tempo escancara esse fato, e se você tiver atento, faz você ficar consciente da desigualdade.” (Participante 1)

E dos aspectos que lhe são atraentes, mencionou a facilidade no acesso a produtos e serviços em geral, extensa rede de transporte público, ambos fatores que permitem e favorecem a manutenção do seu atual estilo de vida (de não ter carro).

Participante 2:

Para a participante 2, incomodam o trânsito e a poluição, e atraem as atividades de lazer e culturais.

Participante 3:

Para a participante 3, incomodam a atual logística de deslocamentos, trânsito, transporte público lotado, poluição (sonora, visual, do ar), senso de urgência das pessoas.

“E tem um outro ponto que eu posso colocar, que é o senso de urgência das pessoas, a gente percebe que todos estão sempre com pressa.”
(Participante 3)

Sobre o que atrai, citou a variedade de opções (gastronomia, bens e serviços), anonimato, oportunidades (estudo, trabalho, serviços médicos).

1.4 - O que você mais valoriza na sua vida? (fale sobre os valores que norteiam as suas escolhas do dia a dia, como é a sua visão de mundo hoje)

Participante 1:

O seu espaço de refúgio, ou seja, a sua casa, e a sua vida social. O primeiro como local de refúgio, que possibilita estar sozinha, em silêncio, justamente para poder contrabalancear sua vida social intensa e se recuperar após períodos de intensa interação social.

O que eu mais valorizo é ter o meu refúgio, o lugar onde eu consigo ficar quieta, que é minha casa. (Participante 1)
[...] tem dias que eu prefiro ficar sozinha, porque do meu outro lado eu tenho uma vida social intensa, então às vezes eu preciso não ver ninguém, então preciso ter o meu lugar. (Participante 1)

Eu hoje entendo que uma parte muito estrutural da minha vida, como pessoa, é o meu trabalho. O tempo que eu fiquei desempregada me desestruturou completamente. E eu posso estar num trabalho péssimo, mas para mim ainda é melhor estar no trabalho péssimo do que não trabalhar, porque eu encaro o meu trabalho como uma forma de eu ser útil para o planeta, para o mundo, o universo, não sei. (Participante 1)

Adicionalmente, a participante 1 apontou que trabalhar é parte estrutural de sua vida, pois encara o trabalho como uma forma de ser útil ao mundo.

Acerca de sua visão de mundo, a participante 1 ressaltou a importância dos valores ético-morais adquiridos e aprendidos no decorrer de sua vida, principalmente os valores não ensinados em seu ambiente familiar (ex.: desigualdade social, questões de gênero, raciais).

“Então, ver e quebrar os meus vieses inconscientes também faz parte da minha visão de mundo hoje. E como é que eu posso ajudar o outro, a quebrar os vieses deles.” (Participante 1)

“Eu não tinha essa consciência, não foi na minha casa que aprendi isso.” (Participante 1)

Nesse sentido, a participante 1 demonstrou compaixão, ou seja, se prontificando a ajudar ao próximo, como parte estrutural de sua compreensão de mundo, integrada à sua vida. Sendo a compaixão uma das atitudes fundamentais do *mindfulness*, uma motivação pessoal de aliviar o sofrimento do outro (KABAT-ZINN, 2012, p. 159).

A participante 1 acrescentou a importância de viver alinhada com sua visão de mundo, com seu paradigma, e de estar sempre aprendendo e expandindo os temas de seu interesse pessoal.

“Eu não consigo viver se eu não puder debater esses temas, se não puder estudar sobre esses temas, se eu não puder ampliar, sabe?” (Participante 1)

“E também no dia a dia, não é? Como por exemplo a faxineira, que vem aqui fazer a faxina semanal, ela vai comer na mesa comigo. Do mesmo jeito que para mim o *mindfulness* se dá na prática diária, eu procuro viver os meus valores.” (Participante 1)

“Não é o viver a diversidade no bonito, no Instagram ou no que está escrito no slogan da empresa, mas sim no dia a dia mesmo.” (Participante 1)

Participante 2:

A participante 2 por sua vez, disse valorizar as atividades que lhe proporcionam bem-estar, as pequenas e simples coisas da vida mas, principalmente, estar em paz consigo mesma.

Participante 3:

A participante 3 comentou que seus valores pessoais são algo de grande importância, citando como exemplos a integridade (em ser fiel a suas escolhas, em não causar dano ao próximo), espiritualidade (acredita que a vida é uma escola, para aprender e evoluir, e os valores morais são prioritários), inteligência emocional (educação emocional é algo comumente não ensinado às pessoas, saber ler e interpretar as próprias emoções é de vital importância), bom-humor (ajuda a trazer uma certa leveza para a vida), natureza (melhora o humor, traz uma leveza para a vida), educação (no sentido de buscar conhecimento, aprendizado).

Grupo 2 - *Mindfulness* urbano

Neste segundo grupo, as perguntas se direcionam a explorar o *mindfulness* urbano a partir do contexto vivencial de cada participante. Busca-se uma compreensão de como a prática acontece no dia a dia, as técnicas de *mindfulness* utilizadas, as dificuldades e facilidades encontradas, e também como elementos conceituais da Psicologia Ambiental aparecem na relação *mindfulness* e contexto urbano.

2.1 - Como o *mindfulness* entrou na sua vida?

Participante 1:

Sua história com o *mindfulness* tem início no ano de 2012, após um rompimento de um relacionamento amoroso, evento que trouxe à participante 1 um chamado para olhar para dentro de si mesma, num caminho de autoconhecimento.

Esta decisão foi reforçada ao participar de uma experiência ritualística com o *ayhuasca* (chá de planta alucinógena), o que a levou a um estado alterado de consciência, mostrando-lhe novas possibilidades.

“Foi algo super forte, me ajudou a ter coragem para pôr um basta, mas eu falei, cara, talvez tenha um lugar para eu chegar aí, e que eu não precise de um estado alterado de consciência. Que eu consiga alcançar um estado ampliado de consciência, não alterado, que não precise de algo químico para me levar lá, de que talvez eu consiga.
E eu acho que a meditação deve me levar a esse mesmo lugar, talvez não com a mesma facilidade, mas deve me levar.” (Participante 1)

Interessante notar que esta experiência, por mais significativa que tenha sido, não lhe trouxe uma dependência desta modalidade alucinógena, mas sim lhe abriu a mente para novos caminhos para se alcançar um estado ampliado de consciência, não alterado, e a meditação, então, se mostrou como o caminho a ser seguido.

A experiência da participante com meditação transcorreu por meio de retiros de silêncio (modalidade de meditação *Vipássana*), que não se adequava a ela, pois causava ansiedade, gatilhos emocionais (nas palavras da própria participante 1), e de meditação ativa (modalidade de meditação em movimento), que também aumentava a sua agitação interna.

Por fim, no ano de 2015, encontrou o *mindfulness* de forma não intencional, dentro do ambiente corporativo, por indicação de uma colega de trabalho. O contato inicial com o *mindfulness* aconteceu por meio de um executivo da empresa na qual a participante 1 trabalhava à época, que também era um monge budista e instrutor de *mindfulness*.

A participante 1 assistiu ao curso básico de 8 semanas, prosseguiu com a formação para tornar-se instrutora e passou a ser a ministrar o curso de 8 semanas no meio corporativo e fora dele.

A participante também relata que, por ser uma pessoa bastante ativa, sempre houve uma necessidade de se encontrar um caminho do meio (um caminho saudável) de manutenção de seu bem-estar por meio de recursos que lhe permitissem um estado de maior tranquilidade e para trabalhar aspectos mais subjetivos, reflexivos, de sua personalidade. E o *mindfulness* contemplou, de forma bastante satisfatória, sua visão de mundo e seu estilo de vida.

Participante 2:

A participante 2 relatou ter encontrado o *mindfulness* numa fase de sua vida na qual já havia completado a sua graduação e pós-graduação universitária, e também alcançado uma certa estabilidade profissional e financeira. E a partir do autoquestionamento “Quem sou eu, o que é que eu gosto de fazer?”, deu início a uma busca interior, uma jornada no caminho do autoconhecimento.

O primeiro contato ocorreu com a meditação em si, no ano de 2008, por meio de um curso na “Arte de viver”, uma Organização Não Governamental (ONG) que promovia cursos voltados para o autoconhecimento. A partir daí teve contato com os ensinamentos da culinária *Ayurveda*, considerando que o alimento possui impacto direto na saúde e no bem-estar físico e cognitivo. Também teve contato com o *yoga* e suas correspondentes práticas guiadas de meditação, atividade que inseriu em seu cotidiano de forma diária.

Um fator a incomodava: o contexto religioso que subsidiava estes diversos conceitos e práticas. Descobriu o *mindfulness*, no ano de 2015, em seu ambiente corporativo, se apresentando como uma prática meditativa laica e com embasamentos científicos.

Participante 3:

A participante 3 já era praticante de yoga havia muitos anos, desde 2008, e como no yoga também há a prática de meditação, o interesse pelo *mindfulness* surgiu de forma bastante natural, ao acaso.

2.2 - Você percebeu alguma mudança na sua vida com o conhecimento/prática/estudo do mindfulness? (se você notou mudança(s) procure descrevê-la(s), especialmente se houve alteração em valores e hábitos, comparando os antigos e os atuais mais significativos para você, contando há quanto tempo você pratica ou estuda o mindfulness)

Participante 1:

A participante pratica o *mindfulness* desde o ano de 2015, ou seja, quase 10 anos (aos exatos 9 anos, quando da realização da entrevista). Tendo se tornado instrutora justamente com o objetivo de se manter na prática.

Relatou ter passado por mudanças profundas desde o início de adotar *mindfulness* em sua vida, principalmente em relação ao caminho do autoconhecimento, em compreender por exemplo que ela é uma pessoa com muita energia, sendo importante saber lidar com esse aspecto de sua personalidade.

A atenção plena lhe permite reconhecer quando está num quadro de ansiedade e também em como sair dele.

Destacamos alguns dos exemplos mencionados pela participante 1, relacionados ao autoconhecimento:

- Entender que há coisas que não irão mudar, e que temos de nos adaptar a essas situações;
- Ter mais cuidado com as palavras, e em como se comunicar de forma mais assertiva com as demais pessoas (conhecimento também advindo de um treinamento de Comunicação não-violenta - CNV), ou seja, ter atenção plena naquilo que se fala;
- A forma de se relacionar com os outros, mais pacientemente e sabendo que o outro tem um tempo de processamento diferente do seu;
- Viver de forma mais compassiva, conceito advindo do *mindfulness*, entendendo que a compaixão não é só estar disponível para o outro, mas também saber se preservar, entender que é preciso haver um equilíbrio;

- Antes, costumava se esquecer onde estavam os objetos do seu cotidiano, por distração, o que raramente ocorre, por estar mais atenta;

“eu consigo ter atenção aonde eu coloco as coisas, como eu coloco.”
(Participante 1)

A atenção plena também lhe permitiu uma maior organização e assertividade na execução de tarefas rotineiras, e quando se inicia algum tipo de desorganização, a mesma atenção plena lhe permite perceber os sinais logo de início, para então refletir sobre o que poderia estar retirando-a de foco.

Participante 2:

A participante 2 começou a estudar e praticar o *mindfulness* no ano de 2015, há quase 10 anos (exatos 9 anos quando da realização da entrevista).

Acerca das mudanças em sua vida, relatou que já possuía algumas qualidades relacionadas à prática, e outras foram se aperfeiçoando. Por exemplo, a resiliência e a empatia.

Em relação à ansiedade, a participante percebe que com o *mindfulness* consegue ficar mais centrada, e melhor ouvinte, complementando que no seu entendimento o *mindfulness* possibilita uma melhor integração entre todos os aspectos da vida.

Participante 3:

A participante 3 relatou ser uma pessoa bastante introspectiva e observadora, porém observadora do mundo exterior; o *mindfulness* ajudou a desenvolver a habilidade de perceber o que se passava dentro de si mesma. O primeiro contato aconteceu no ano de 2015.

O *mindfulness*, incorporado em sua vida, também conduziu a buscar outras fontes de conhecimento, como a meditação da abordagem *self-realization* (do Paramanha Yogananda), do *Brahma Kumaris*, que juntas compuseram um ferramental importante que a auxiliou a lidar com crises importantes em sua vida, como uma severa crise de síndrome do pânico no ano de 2020.

Comentou que no referido episódio, não precisou se medicar, pois a psicoterapia, em conjunto com as diversas técnicas das quais havia se apropriado, foram suficientes para restabelecer seu estado mental saudável.

2.3 - Com qual regularidade você realiza a prática de *mindfulness*?

Participante 1:

A participante 1 relatou que as práticas formais, ou seja, aquelas realizadas de forma intencional e regular, em horários fixos, são cada vez menos comuns em seu cotidiano prevalecendo, portanto, as práticas informais, que acontecem espontaneamente, a partir de diversos contextos particulares e específicos do viver cotidiano, como ao caminhar, se alimentar, ou mesmo ao interagir com outras pessoas.

Então as práticas de apoio estão o tempo inteiro comigo. E as práticas formais, estas me ajudam a me regular. Se eu estou toda bagunçada, eu preciso dela para me regular, mas eu não sinto mais a necessidade de fazer tanto ela. (Participante 1)

De acordo com a participante 1, as práticas formais tiveram a sua importância em sua formação como praticante iniciante de *mindfulness*, porém atualmente servem apenas como apoio para que possa se autorregular em momentos de crise. Ou seja, a participante busca se manter em estado de atenção plena a todo o momento, porém relata haver determinadas situações nas quais sente a necessidade de se reorganizar, e assim se engajar numa prática formal.

Mindfulness tem de ser o tempo inteiro. [...] ela está o tempo inteiro comigo, então eu pratico o tempo inteiro. (Participante 1)

O *mindfulness*, integrado à vida da participante, pautando a sua forma de pensar, de se relacionar com seu próprio corpo, com o outro, dando sinais de quando algo não está bem, acabou por se tornar muito mais um estilo de vida do que apenas uma simples prática.

Participante 2:

A participante 2 relatou que no início (após conclusão do curso), costumava praticar diariamente, muito pelo fato de que estava cursando o caminho de se tornar instrutora, então a prática diária era essencial para que pudesse se apropriar dos ensinamentos e poder ensinar algo que vivenciava em sua rotina pessoal.

Porém as escolhas pessoais e adversidades da vida, como tornar-se mãe, cenário de pandemia SARS-COV2 (Covid-19), trouxeram uma nova dinâmica de prática, havendo uma transição da prática formal para a informal.

Dessa forma, as suas práticas passaram a acontecer, atualmente, em momentos de pausa na agitação do dia a dia, por exemplo, quando está amamentando.

Participante 3:

A participante relatou que busca manter o *mindfulness* integrado à sua vida, e assim a atenção plena costuma ocorrer em diversas atividades de seu cotidiano.

A prática formal acontece somente em determinadas situações nas quais sente que há um incômodo, uma preocupação, mas que não possui uma consciência muito clara a respeito do que poderia ser. A prática formal auxilia, então, a que ela possa trazer à tona essas questões, pois ao permanecer num local tranquilo, em silêncio e isolada das perturbações ambientais, pode mais facilmente refletir sobre o que a estaria incomodando.

2.4 - De que maneira o mindfulness está presente no seu dia a dia? (explique se, e como os ensinamentos do mindfulness se manifestam na sua vida diária)

Participante 1:

Respondida na pergunta 2.3.

Participante 2:

A participante relatou que, com a experiência da maternidade, viver o momento presente era algo muito natural, não havendo muito espaço para planejamento com os filhos. Questões relacionadas à educação no geral, como seguir o calendário escolar, desafios no ensinamento da percepção das próprias emoções e auto regulação emocional, interações sociais diversas, gripes e resfriados recorrentes, amamentação e privação de sono devido aos cuidados com o bebê, eram todos fatores que compunham um cenário um tanto caótico.

Ressaltou que estava vivendo um dia de cada vez, comemorando as pequenas conquistas e oportunidades de aprendizado que iam surgindo.

Assim, a única forma de ter o *mindfulness* presente na vida pessoal era através de uma integração com as atividades do cotidiano, estando consciente acerca dos acontecimentos e buscando oportunidades de enxergar novas perspectivas, novos pontos de vista, pois o tempo e espaço para práticas formais era quase que inexistente.

O *mindfulness* estava presente em sua relação com o mundo: consigo, com os outros e com o ambiente que a envolvia. Porém, relatou que o desafio era como fazer isso de forma fluida, pois havia uma tendência natural em focar nos aspectos cognitivos dos acontecimentos, o que fazia esquecer de experienciar o momento presente.

Nesse sentido, para a participante 2, as crianças possuíam papel fundamental, por estarem sempre vivendo no momento presente. Por isso, seu maior desafio era em como melhor orientar as crianças a terem consciência de suas emoções e auxiliá-las nesse processo de aprendizado para que pudessem cultivar sua inteligência emocional e desenvolver uma atenção plena de forma integrada às suas vidas.

Isso envolve o sentir, querer e pensar, algo característico da pedagogia Waldorf, pois nos ensinam o pensar, e o querer é a força de vontade, ou seja, agir, e o sentir é aprender a identificar e se apropriar dos próprios sentimentos. (Participante 2)

Participante 3:

A participante 3 relatou que o *mindfulness* estava presente em sua vida de diversas maneiras como, por exemplo: estando em atenção plena ao escovar os dentes, melhorando a qualidade de sua escovação; estando atenta à sua postura (*body scan*) nas aulas de pilates e expandindo esta consciência corporal para o seu cotidiano; caminhar em atenção plena (*mindful walking*), observando e apreciando cada pequeno detalhe da paisagem urbana; almoçar tranquilamente, apreciando todos os sabores, aromas e texturas do alimento que consumia. Enfim, podendo por meio de cada prática de atenção plena se desvencilhar um pouco do ritmo frenético que o ambiente urbano impõe.

2.5 - Adicionalmente, quais seriam as facilidades e/ou dificuldades ambientais percebidas por você para a realização da prática de mindfulness no cotidiano?

Participante 1:

A participante 1 compreende o *mindfulness* como um todo integrado, sem haver uma separação bem definida entre a pessoa e o ambiente no qual ela habita, e, a partir dessa concepção, acredita que não é o ambiente que faz ou define a prática, mas sim a própria pessoa.

Não sei se seria o modo do *mindfulness* que eu pratico, ou o *mindfulness* como um todo, que é meio “a vida como ela é”. Onde não é o ambiente que faz a prática, é você. (Participante 1)

Uma coisa que o nosso professor sempre fala é, “se você não tem 20 minutos para fazer uma prática, então é porque você precisa de 1 hora”. Ou seja, você realmente está precisando muito. Então eu acho que as dificuldades estão menos no ambiente, e mais dentro da gente. (Participante 1)

Notamos que a participante 1 reconhecia existirem determinadas dificuldades ambientais para a prática, por exemplo, o excesso de uso de tecnologia, *smartphones*, redes sociais e outros meios de comunicação eletrônicos, e uma certa pressão social para que as pessoas estejam conectadas o tempo todo. Porém, a mesma tecnologia pode servir como instrumento facilitador de uma prática, por exemplo, por meio de aplicativos voltados à prática de *mindfulness* (ex.: *Headspace*).

Assim, a participante 1 não via dificuldade, mas sim uma escolha pessoal de como fazer uso do ambiente em prol da manutenção de seu bem-estar e estilo de vida. E nesse sentido, acredita que essa compreensão pessoal acerca da forma de se relacionar com o ambiente advém da filosofia budista, mais especificamente do conceito de não apego (por exemplo a uma concepção cristalizada acerca de algo), de aceitar as coisas como elas são, evitando um confronto direto com aspectos da vida que não irão mudar, independentemente do esforço pessoal, buscando assim se adaptar da melhor forma às situações adversas do cotidiano.

Participante 2:

Acerca das facilidades, a participante 2 entende que, quando realmente se aprende o *mindfulness*, se adquire uma consciência de que é possível praticar em qualquer lugar, no metrô, no trânsito, amamentando. Então, essa seria uma facilidade, de não precisar estar num lugar tranquilo, sentada num tapete de yoga com as pernas cruzadas, ouvindo uma música tranquila. A técnica aprendida

permite que ela pratique onde for possível praticar, buscando autocentramento em qualquer contexto ambiental.

Acerca das dificuldades ambientais, a participante 2 relatou que a principal era ter constantemente uma agenda lotada de compromissos, tanto corporativos quanto pessoais, e principalmente a grande demanda por cuidados relacionados à maternidade, algo necessário e compreensível, porém extremamente demandante e cansativo.

Nesse contexto da maternidade, alinhado ao modo de trabalho remoto, que ganhou bastante espaço durante o período de pandemia, uma outra dificuldade ambiental era o barulho das crianças em casa, durante o período de trabalho.

Outra dificuldade ambiental citada como característica das grandes cidades, são as expectativas de que “(...) estejamos sempre produzindo”. Segundo ela, isto é cruel sob diversos sentidos, como em seu caso, de ter recém-concluído o período de licença maternidade. Destacou que, ao término da licença, para que a mãe possa retornar ao trabalho, era preciso colocar o filho em uma creche, delegando assim todo o cuidado e a educação a um terceiro, que nunca será igual ao que uma mãe ou um pai podem prover. Acrescentou que o cuidado, o acolhimento, e o ensinamento de valores que um pai e mãe podem prover é incomparável, é uma dedicação e carinho incondicionais, envoltos em amor.

Nesse cenário, ela fez uma breve comparação com o filme de Charlie Chaplin, intitulado “Tempos modernos”, em que tudo é massificado, a mãe retorna para a linha de montagem corporativa, e seu filho é inserido na linha de montagem da nova geração, sendo cuidado de forma massificada por um professor que provavelmente possui uma alta sobrecarga de trabalho, tendo de zelar pelo bem-estar de 10, 20 crianças ao mesmo tempo: troca fraldas de não sei quantas crianças em série, alimenta em série, põe para dormir em série, não respeitando o tempo, o ritmo e a individualidade de cada ser.

Segundo seu relato, estas crianças não estarão sendo educadas para uma vida em atenção plena, pelo menos não neste contexto escolar.

Então pra mim, o que muitas vezes me põe no chão são as crianças em seus estados de constante presença. Mesmo quando eles estão em estado de crise emocional. E quando estão em crise eu penso, será que isso não tem a ver com o ambiente que a gente cria? Porque um ambiente calmo deixa as crianças mais calmas, e isso traz uma auto-responsabilidade para os pais. Qual a nossa parcela de responsabilidade nisso? (Participante 2)

A facilidade é que eu acho que quando você aprende mesmo o *mindfulness*, você tem consciência de que você pode praticar em qualquer lugar, no metrô, no trânsito, amamentando. Então acho que essa é a facilidade. Não precisa estar num lugar tranquilo, sentar no tapete de yoga, cruzar as pernas, colocar uma música tranquila. Acho que é procurar praticar onde é possível fazer, e procurar esse autocentramento. (Participante 2)

Participante 3:

A facilidade, no ponto de vista da participante 3, era poder contemplar o que já se mostra naturalmente para nós, a natureza em meio à paisagem urbana, os animais de estimação, mais especificamente o seu gato que, através do exemplo, transmite uma grande tranquilidade com o seu ritmo lento e suave.

Observar seu gato a ajudou bastante durante um período de recuperação pós-cirurgia, pois pensava que, se o seu gato conseguia estar assim, de forma relaxada, serena, ela também poderia.

E o que mais dificultava a prática, no contexto ambiental, eram as constantes interrupções provenientes do meio, algo muito recorrente no ambiente de trabalho.

2.6 - No seu cotidiano, em ambientes urbanos, destaque quais seriam os principais momentos e/ou eventos que mais lhe causam situações de desconforto?

(nota para o entrevistador: se necessário, prover exemplos ao entrevistado de estressores físicos e/ou interpessoais)

Participante 1:

A participante 1 relatou possuir um estilo de comunicação mais franca e direta e por isso, determinadas modalidades de relações interpessoais lhe causavam desconforto, como por exemplo em situações que exigissem uma comunicação mais indireta, por meio de terceiros, ou quando o interlocutor não demonstrava abertura para escutar diferentes pontos de vista, colocando barreiras no diálogo, se expressando de forma não objetiva, ou com interesses escusos. A participante compreende que em determinados ambientes existem distintas regras, onde há uma certa necessidade de se fazer “politicagem”, ou seja, articular diversas conversas paralelas, negociando interesses dos diversos interlocutores, para atingir um determinado objetivo, mas ela confessou que isso cansava, por se opor ao seu natural estilo de comunicação interpessoal.

Participante 2:

Para a participante 2, uma situação de desconforto bastante recorrente acontecia quando era preciso equilibrar a vida pessoal e a vida corporativa ao trabalhar em *home-office*, principalmente quando, durante o expediente, havia demanda de seus filhos por atenção. Isso costuma desestabilizá-la emocionalmente.

Participante 3:

As situações mencionadas pela participante 3 que causavam desconforto, referiam-se a ruídos ambientais, principalmente os de alarmes residenciais que, quando disparados poderiam perdurar por horas, em alto volume, ou festas acontecendo tarde da noite com som alto; fumaça em geral, seja fumaça de cigarro ou de mato queimando em terrenos baldios, principalmente ao considerar que a qualidade do ar nas grandes cidades comumente já está comprometida.

Por ser uma pessoa que se considera introvertida, ter de socializar com pessoas fora de seu círculo íntimo também foi mencionado como fonte de incômodo, causando uma certa tensão e estresse.

Destacou, ainda, considerar estressor ambiental as constantes dificuldades nos deslocamentos em São Paulo, devido à má infraestrutura da malha viária da cidade, muitas vezes levando 3 horas para se chegar a um local que levaria 30 minutos se não houvesse trânsito.

2.7 - Adicionalmente, quais são as estratégias de manejo adotadas por você ao se defrontar com os mesmos?

Participante 1:

A participante 1 relatou estar acostumada a fazer uso da respiração como forma de se acalmar e se manter no momento presente, no qual a situação de conflito acontece, buscando de forma clara e objetiva compreender quais seriam os possíveis contextos e interesses dos interlocutores, de forma empática e compassiva. Especialmente em ambientes corporativos, onde situações conflitantes são mais recorrentes, tem sido muito útil fazer uso desse modo de se acalmar, de se auto preservar, no sentido de evitar o estresse por questões que, talvez, fossem

insolúveis em determinados cenários, por posicionamentos intransponíveis de sua parte ou do outro.

Importante ressaltar que, a compaixão nestes cenários também se trata de uma autocompaixão, buscando se preservar.

Participante 2:

Destacou o uso da respiração como recurso: respirando fundo, e tentando encontrar uma compreensão de que, às vezes, não dá para lutar contra os eventos que acontecem, eles não irão deixar de acontecer e, portanto, poderemos somente trabalhar nosso estado emocional para lidar melhor com estas situações.

Por isso, mencionou ser importante se autoanalisar e averiguar quanto seus próprios pensamentos poderiam estar contribuindo para um estado emocional de sofrimento.

A participante 2 reforçou a importância de se usar a respiração como recurso fundamental para detecção de quaisquer distúrbios emocionais, por ser algo que está sempre conosco, e qualquer alteração em seu ritmo ou intensidade poderia ser um sinal de que algo não está bem.

Participante 3:

Ao considerar os ruídos excessivos, a participante 3 ressaltou fazer uso de abafadores de som em seus ouvidos; para os cheiros de fumaça, fazer uso de máscaras de proteção; para a questão da socialização, procurar trabalhar as suas próprias emoções, também pensando que estas situações podem ser oportunidades de aprendizado para que ela desenvolva esta habilidade; e sobre os deslocamentos, procura identificar novos trajetos ou mudar os horários de deslocamentos, visando fugir dos horários de pico.

2.8 - No seu cotidiano, em ambientes urbanos, você percebe a ocorrência de experiências restauradoras de bem-estar?

Caso existam, quais seriam os principais fatores e/ou significados que você atribui às vivências (ou adversidades) do cotidiano e que possibilitam a ocorrência das experiências restauradoras?

Participante 1:

O contato com os amigos, com pessoas que lhe fazem bem, com os animais, são exemplos de experiências restauradoras de bem-estar para a participante 1.

Mencionou que, nas vivências ou adversidades do cotidiano, buscar encontrar e compreender a racionalidade por detrás de um conflito, de uma adversidade, podem proporcionar restauração de bem-estar, e que esse entendimento pode levar a posterior aprofundamento no tema e evolução como pessoa.

Participante 2:

Uma importante fonte de experiência restauradora para a participante 2 é a natureza. Mencionou que observar a natureza, sentir a sensação da terra ou gramado de um parque, observar um luar no céu, são todas experiências que restauram o bem-estar.

Outra fonte de experiências restauradoras são os seus filhos, quando, por exemplo, a abraçam de forma espontânea.

Citou, ainda: conseguir resolver um problema complexo no trabalho, traz imediata sensação de alívio e relaxamento, fazendo-a “sentir novamente a energia fluir pelo seu corpo” (Participante 2), principalmente quando pode compreender o significado da situação adversa. Encarar o conhecimento adquirido na resolução de uma situação adversa para sua evolução como pessoa é algo bastante significativo, proporcionando bem-estar.

Observar a bondade, empatia e acolhimento de outras pessoas no auxílio de resolução de conflitos, como o que constantemente experiencia com seu chefe, também é revigorante para a participante 2. Acrescentou o que denominou de “as coisas simples do cotidiano”, como tomar um bom banho, com um bom chuveiro após um dia exaustivo.

A participante mencionou, ainda, que a discriminação pessoal sobre o que lhe é ou não restaurador de bem-estar tem muito a ver com o seu olhar. Em momentos de forte estresse a participante 2 percebe uma maior dificuldade em reconhecer ou tornar eventos adversos em experiências restauradoras.

Participante 3:

A participante 3 relatou ser comum em seu cotidiano acontecerem experiências restauradoras de bem-estar a partir de adversidades. Por exemplo, certo dia quando estava no metrô, se sentindo bastante irritada, com o sentimento de que todas as demais pessoas estavam atrapalhando, parou por um momento para refletir o porquê daquele sentimento e percebeu que o motivo era estar atrasada para um compromisso. Imediatamente pôde mudar seu estado mental e relaxar, aceitando sua responsabilidade pelo atraso e entendendo que a irritação não iria resolver a questão do atraso.

Situação similar acontece quando algum imprevisto a impede de cumprir um determinado compromisso. Por se considerar uma pessoa bastante responsável, esse tipo de situação a incomoda bastante. Porém, ao refletir sobre as possíveis causas da perturbação de seu bem-estar, compreender que precisa se planejar melhor numa próxima vez, ou mesmo acreditar que, o imprevisto poderia estar evitando alguma situação ainda pior, ou seja, por algum motivo maior não era para ela estar no lugar combinado, são fatores que a auxiliam a restaurar o seu bem-estar.

2.9 - Você costuma fazer uso de alguma técnica durante as práticas de mindfulness? Caso positivo, quais seriam? (ex.: respiração, body scan, mindfulness walking, mindfulness eating etc.)

Participante 1:

A respiração, que para a participante é onde tudo se resume, o *body scan*, no sentido de entender como é que o seu corpo responde às vivências cotidianas, o *mindfull walking*, pelo fato de ser pedestre, observar e entender o seu redor, e o *mindfull eating*, que permite experienciar de forma mais profunda os sentidos.

Participante 2:

A participante 2 relatou que costuma notar o que está acontecendo com o seu corpo, não somente nas questões físicas, mas também as emocionais. Por exemplo, se a sua pálpebra está tremendo, pode ser um sinal de cansaço. Se está sentindo alguma dor para respirar ou alguma dor nas costas, também pode ser um alerta para alguma outra questão.

Então nestas situações, a participante 2 costuma fechar os olhos e procurar identificar o que poderia estar lhe causando determinada sensação de desconforto. Alguma apreensão, medo ou angústia.

Realizar um *body scan* é importante para ela, pois comumente acabamos focando nos eventos que acontecem, mas não em como nos sentimos em relação a eles.

Ah, eu também faço o *body scan* com o meu filho de 3 anos. Quase todas as noites, quando coloco ele pra dormir e ele me pede “mamãe, me ensina a dormir?”. Na verdade ele está pedindo que eu o guie com um *body scan*, o instruindo a deitado, ir tomando consciência e relaxando o seu corpo, parte por parte, da cabeça aos pés, até ficar totalmente relaxado e somente aguardar o sono chegar, e dormir tranquilamente. E você vê né, um exemplo do *mindfulness* integrado na rotina, porque uma criança não tem noção do que é *mindfulness*, meditação, técnica, etc., mas é algo integrado na vidinha dele. No relaxar o corpo para poder dormir. (Participante 2)

A participante 2 também mencionou que costuma praticar o *body scan* com o seu filho de 3 anos, ensinando-o a relaxar todo o seu corpo, parte por parte, ao se deitar para dormir, ficando totalmente relaxado e somente aguardando a chegada do sono. Sendo este mais um exemplo do *mindfulness* integrado à vida, para alguém que não possui a mínima noção conceptual do que é o *mindfulness*.

Outro exemplo com seu filho, introduzido por ele mesmo em sua rotina familiar após haver aprendido em sua escola, é a oração de agradecimento pelo alimento que se consome, um pequeno gesto que traz a atenção plena para o alimento que está à mesa, de conexão com aquilo que se está comendo:

Os nossos filhos nos convidam também a ter um olhar diferente para as coisas. Então, quando a gente está comendo, ele fala “não mamãe, vamos primeiro agradecer.” Aí ele começa “agradeço Terra, esse fruto que nos deu, Sol que amadureceu, nobre Terra, nobre Sol, jamais esqueceremos. Bom apetite para todos nós.” (Participante 2)

Participante 3:

A participante 3 relatou que faz uso de praticamente todas as técnicas do *mindfulness*, como a respiração, o prestar atenção ao próprio corpo, observar e apreciar o belo, a natureza e os outros.

2.10 - O que o *mindfulness* significa na sua vida? Caso exista, me conte uma experiência significativa com o *mindfulness* na sua vida. (em relação a aspectos cognitivos/afetivos)

Participante 1:

Para a participante 1, o *mindfulness* não é uma prática, mas um estilo de vida. A prática tem o seu propósito, de treino, mas além disso o *mindfulness* é uma lente que você escolhe colocar, que traz uma determinada visão de mundo.

Participante 2:

A participante 2 relatou que o *mindfulness* ajudou a ver a vida com um brilho diferente, a se observar interiormente, permitindo reconhecer que a vida é mais do que a sociedade comumente nos ensina, como estudar, trabalhar e ser bem-sucedido.

Como experiência mais significativa em sua vida, a participante 2 compartilhou o momento do nascimento de seus dois filhos, englobando toda a vivência do engravidar e da gestação. Sendo o parto um acontecimento no qual, guiado pela força da natureza, faz com que a mãe esteja 100% no momento presente, se tornando um momento mais que presente, a ponto de a parturiente perder totalmente a noção do tempo.

É a natureza guiando, o evento mais importante da natureza, da vida, acontecendo no meu corpo, através do meu corpo. O meu corpo dando produzindo e dando vida a um outro ser-humano! Eu não consigo acreditar às vezes sabia. Acho isso surreal. (Participante 2)

Participante 3:

A participante 3 relatou que o *mindfulness*, a atenção plena, possui grande significado em sua vida, e exemplificou por meio de frase extraída de uma palestra do iogue, guru, professor e escritor indiano chamado Paramahansa Yogananda:

A palestra se chamava "A maior aventura do homem". E ele fala que uma aventura com animais selvagens na África do Sul, onde você vai lá passar por experiências incríveis, adrenalina, ele diz que isso não é nada se comparada com a aventura da vida em si. Ele fala "sondar a natureza do espírito é a maior aventura do universo". Então o que a gente traz dentro de nós, o nosso espírito, é um universo. E se formos mergulhar nesse universo, é uma aventura gigante. (Participante 3)

Então, para a participante 3, sondar o universo do espírito humano se configura como a maior aventura da vida, a coisa mais importante da vida, pois significa explorar o que é eterno. E a meditação é um dos possíveis caminhos.

Sobre uma experiência significativa, houve um episódio no qual acordou de madrugada com uma dor aguda na região abdominal, para a qual não estava muito claro o que poderia estar causando. Após uma breve reflexão, a participante 3 compreendeu que a causa poderia ter origem emocional e se pôs a meditar a respeito. Após algum tempo pode encontrar a causa do seu estresse emocional, uma difícil decisão que teria de tomar sobre um evento de sua vida, e ao se decidir sentiu um alívio quase que imediato na dor que antes a afligia, a qual nunca mais voltou a ocorrer. Foi possível então resolver uma dor física através da atenção plena.

2.11 - Você gostaria de acrescentar mais alguma coisa em relação à sua vida de praticante de mindfulness em uma grande cidade? (sobre sua relação com o trabalho, sua vida pessoal etc.)

Participante 1:

A participante 1 *comentou* sobre a importância em se fazer um uso saudável das redes sociais, de forma atenta, em atenção plena, justamente por se tratar de um campo de discussão de variadas temáticas sem mediação, de forma anônima, e que depende do engajamento de seus usuários para permanecer ativa, engajamento este que comumente deriva dos mais diversos conflitos de ideias e posicionamentos políticos.

Mas eu também acho isso é *mindfulness*, porque uma das atitudes de *mindfulness* é ter a mente de principiante. (Participante 1)

Participante 2:

A participante 2 mencionou haver tido muita sorte em aprender o *mindfulness* com o suporte da empresa na qual trabalha, que patrocinou toda a sua formação como aluna e instrutora. Estima que até o presente momento já tenha ministrado o curso básico de 8 semanas para mais de 150 pessoas, e realizado sessões de meditação guiada para mais de 1.000 pessoas em reuniões e eventos corporativos.

Participante 3:

No seu entendimento, o *mindfulness* pode ajudar a nos tornarmos pessoas mais compassivas, no sentido de, ao estarmos mais atentos ao que está acontecendo ao nosso redor, podermos ajudar aos outros.

O exemplo a partir do qual veio esse entendimento, foi de um evento que aconteceu no metrô, onde havia uma mulher com uma criança de cerca de 4 anos de idade e um bebê de colo, com uma enorme sacola para carregar. Todas as demais pessoas ao redor não percebiam que esta mulher precisava de ajuda, ou percebiam, mas não se dispunham a ajudá-la de fato. Foi então que a participante 3, ao notar a situação, se dispôs a ajudar a mulher, a desembarcar do metrô, a pegar o elevador até a saída da estação e até a entrar num táxi.

Eu acho que é assim, as pessoas estão tão com a cabeça pensando nos seus problemas, que não perceberam que ela precisaria de toda uma logística, as pessoas não estão atentas direito ao que está acontecendo em volta. Acho que o *mindfulness* pode ajudar nesse sentido. (Participante 3)

Grupo 3 - Percepção de bem-estar e qualidade de vida

Neste terceiro e último grupo, exploramos quais seriam as motivações para a prática de *mindfulness*, considerando que diferentes tipos de motivação podem propiciar diferentes níveis de engajamento para a continuidade da prática e superação de desafios.

As perguntas também visam compreender se há um processo de busca por autoconhecimento alinhado ao *mindfulness*, e nesses casos, como se dá essa relação.

3.1 - Quais seriam os aspectos benéficos da prática no seu entendimento? E como os benefícios atingidos durante a prática se generalizam às demais atividades ou aspectos de sua vida cotidiana?

Participante 1:

Para a participante 1, a prática formal é compreendida como se fosse um laboratório, no qual ela pôde não apenas treinar as diversas técnicas do

mindfulness, mas também testar novas possibilidades com o seu corpo, além de obviamente se conhecer melhor a cada novo treino, aprimorando a sua autopercepção.

A partir da prática formal, de seu laboratório, a participante expande e generaliza os aspectos benéficos da prática, por exemplo, estando mais consciente e atenta a como o seu corpo reage a situações de estresse, para que possa mitigar situações desse tipo logo de início. A generalização também serve no sentido de aproveitar melhor as experiências agradáveis, quando por exemplo, se encontra relaxando em um assento confortável, estando atenta a possíveis pontos de tensão em seu corpo.

Seja ela agradável ou não, ela está ali, seja ela agradável ou não, ela vai passar. [...] Então, deixa eu aproveitar esse momento. [...] esses são os aspectos benéficos, de se perceber as sensações, nomear as emoções, adquirir um alfabetismo emocional, sabe? (Participante 1)

Participante 2:

Para a participante 2, o principal aspecto benéfico da prática é a autoconsciência, “um outro olhar para a vida”, uma outra visão de mundo que lhe permite enxergar uma beleza antes oculta no viver cotidiano.

E esse mesmo olhar diferenciado se generaliza para todas as demais atividades e aspectos de sua vida, como por exemplo, poder aproveitar melhor uma simples refeição compartilhada entre amigos, podendo “conversar, parar, respirar, comer tranquilo, sentindo, e pensar todo o caminho que aquela comida fez para estar ali no seu prato”.

Outro aspecto benéfico é a busca pelo autoconhecimento por meio da atenção plena, por se tratar de uma prática que abrange não somente um aspecto mental, que aprendemos uma vida toda, mas também de um sentir, nos tirando de um viver de forma superficial e nos conduzindo a um aprofundamento nas experiências.

Segundo esta participante, não é possível obter o total benefício da prática se não nos entregarmos ao sentir, encarando a prática como sendo apenas mais uma tarefa a ser cumprida, provavelmente pensando na tarefa a seguir.

Se o *mindfulness* for encarada como sendo só mais uma atividade, mesmo praticando não estaremos em estado de atenção plena, estando com a mente

focada na próxima tarefa. Com as pernas tremendo, ansiosos pelo término da prática.

Uma tarefa é algo que começa e termina num determinado momento ou período, e a proposta do *mindfulness* não é começar e terminar, é começar e continuar indefinidamente, se integrar à dinâmica de vida da pessoa, em diversos aspectos.

Para a participante 2, esse aspecto da prática é bastante importante, pois acredita que somente as análises (ou autoanálises) profundas sobre as nossas percepções são as que realmente nos possibilitam modificar as estruturas de como enxergamos e interpretamos o mundo.

Participante 3:

O principal benefício percebido pela participante 3 é que o *mindfulness* ajuda a lidar com as diversas situações da vida cotidiana de uma forma mais saudável, nos conduzindo a investigar o que de fato poderia estar causando determinada situação de desconforto, atuando na causa raiz do problema. Além de permitir que cada nova técnica aprendida possa ser generalizada aos demais aspectos da vida.

3.2 - Caso existam, quais seriam os aspectos não benéficos da prática no seu entendimento?

Participante 1:

A participante acredita que a prática se torna não benéfica quando é realizada com muito rigor, transformada numa meta, com o praticante se tornando seu escravo. Então, o deixar ir, que é uma das atitudes fundamentais do *mindfulness*, ou seja, deixar que as coisas sejam como são, independentes de nossas expectativas, é considerado como um fator importante para uma evolução saudável da prática.

“quando é que você vai parar de querer as coisas, e só ser, só viver?”
(Participante 1)

Desta forma, a participante reconhece que a prática necessita de uma intenção, mas não de um desejo.

Participante 2:

Para a participante 2, a prática não é benéfica quando a pessoa tem de sofrer para praticar a atenção plena. Se for uma pessoa com um alto nível de ansiedade, a ponto da prática se tornar uma espécie de prisão temporária para ela, dificilmente haverá qualquer tipo de benefício, e o processo se torna um imenso sofrimento.

Na experiência da participante 2, isso costuma acontecer na prática formal, porém ela diz acreditar que não ocorra com a mesma intensidade nas práticas informais, por ser mais integrativa, alinhada às atividades do cotidiano.

Participante 3:

A participante 3 menciona desconhecer qualquer aspecto não benéfico da prática.

3.3 - Você possui alguma crença em religião, dimensão espiritual ou código de comportamento? Caso positivo, como estes se inserem no seu cotidiano? E como se relacionam com a prática de mindfulness?

Participante 1:

A participante relatou possuir maior afinidade com o budismo, não no sentido religioso, mas sim como um caminho de estudo filosófico, laico, que lhe permite perceber e investigar os acontecimentos da vida como experiências, ou seja, como fenômenos transitórios e impermanentes.

Estes conhecimentos se inserem então no seu cotidiano pela atenção plena em se viver o momento presente, tendo em mente os ensinamentos budistas no experienciar das vivências cotidianas.

Participante 2:

A participante 2 relata não seguir uma religião, mas acredita em vida após a morte e em alguns aspectos do espiritismo.

Participante 3:

A participante 3 se entende como sendo espiritualista, não seguindo uma religião em particular, mas acreditando na existência de um Deus, de um espírito, de que não somos somente esse corpo.

Em sua compreensão, há uma grande similaridade com o *mindfulness*, que nos conduz a um constante processo de auto aprimoramento, a trabalharmos internamente o nosso desenvolvimento como seres-humanos, para que uma mudança interior possa ser posteriormente expandida ao mundo exterior.

3.4 - Você se encontra atualmente em processo psicoterapêutico? Caso positivo, como este se relaciona com a prática de mindfulness?

Participante 1:

A participante 1 não se encontrava em processo psicoterapêutico, mas relatou que quando estava, praticamente tudo o que levava para a terapia emergia de uma percepção de si mesma, para dentro ou para fora com as coisas que estavam acontecendo.

Então para a participante 1, não existe a terapia sem a prática, assim como o *mindfulness*.

[...] estou tão bem que eu não quero nem fazer terapia. Porque se eu entrar numa terapia eu já sei que eu vou encontrar algo para cavocar e eu quero viver o momento. E isso também é *mindfulness*! Você viver o momento em que está tudo bem.

Por que eu preciso arrumar um problema agora para mim, seja ele qual for?

Depois eu arrumo um problema, pois em algum momento a vida vai apresentar um problema. Eu estou nessa fase, afastada de tudo, às vezes me questiono se é a melhor decisão, mas é a decisão que eu preciso tomar nesse momento. Eu estou satisfeita com isso.

Eu estou vivendo mais os problemas que eu sou paga pra resolver, e não tem coisa melhor do que problema que você é paga pra resolver, porque ele não é seu! Exatamente, é uma delícia. Você ainda ganha dinheiro com isso. (Participante 1)

Participante 2:

A participante 2 não se encontrava em processo psicoterapêutico, mas relatou que a sua psicoterapeuta costumava direcioná-la a não focar somente nos acontecimentos factuais, mas sim em como se sentia diante deles, como se estivesse realizando um *body scan* de suas próprias emoções. (Relação do *mindfulness* com psicoterapia)

No entendimento da participante 2, o processo psicoterapêutico também é um processo de atenção plena, pois buscamos estar atentos às coisas que acontecem conosco e como nos afetam, como o exterior afeta o interior, e vice-

versa. Ajuda-nos a melhorarmos o escutar-se, escutar ao outro, de forma atenta, presente, atendo aos fatos.

Reconheceu que isso acaba sendo um desafio porque a leitura que fazemos do mundo é geralmente parcial, enviesada. Porém, a psicoterapia conduz a essa reflexão, algo importante, que evita vivermos uma tarefa após a outra, infinitamente, no automatismo.

A participante finalizou o seu comentário ressaltando que o grande diferencial da psicoterapia é ter um outro, o terapeuta, como intermediador entre o seu mundo interior e o exterior, facilitando o caminho da auto compreensão.

Olha, para mim o *mindfulness*, depois de incorporado no viver do cotidiano, é um interminável processo psicoterapêutico, assim, no sentido de auto-análise.

Mindfulness é atenção plena, então se você vive o *mindfulness* de forma integrada à sua vida, é terapêutico, no sentido de ir curando as feridas, resignificando os acontecimentos e interpretando com outras lentes, o que só é possível se você estiver em atenção plena, vendo as coisas de forma simples, como realmente são, com menos vieses, na medida do possível.

E isso automaticamente muda a nossa relação com o mundo, consigo e com os outros, com o ambiente que nos envolve. (Participante 2)

Participante 3:

Sim, de forma regular, sendo a psicoterapia algo fundamental para seu processo de autoconhecimento, iluminando as questões internas que necessitam ser trabalhadas, além de auxiliá-la a identificar seus sentimentos e emoções, pois a participante 3 se considerava uma analfabeta emocional antes de todo esse processo.

A abordagem seguida por sua psicoterapeuta também faz uso da prática meditativa para que o paciente possa ser conduzido a um estado de relaxamento, a partir do qual possa melhor explorar os próprios sentimentos ou, mesmo, ter *insights* sobre questões antes veladas ou inconscientes.

3.5 - Quais seriam as suas perspectivas de futuro, em relação ao seu bem-estar e qualidade de vida?

Participante 1:

A participante gostaria de inserir a prática esportiva em sua rotina, visando uma melhora em seu bem-estar e qualidade de vida. Pontuando que tudo o que

fizer em sua vida será sempre permeado por *mindfulness*, pelo estilo de vida escolhido por ela.

Participante 2:

Para a participante 2 a sua principal perspectiva de futuro é poder dormir, ter novamente uma boa noite de sono, pois durante os primeiros meses de cuidados com um bebê a privação de sono é algo bastante recorrente.

Além disso, como mãe, também esperava poder proporcionar aos filhos experiências diversas, para que possam ter uma visão de mundo que ela não teve oportunidade de conquistar durante a sua infância, de falar sobre as suas emoções, os seus sentimentos, aprender mais coisas da vida que não só trabalhar, estudar, ganhar dinheiro, e explorar determinados aspectos da vida que possuem um valor inestimável, que preenchem o ser, e não somente a parte externa da vida.

Participante 3:

A participante 3 pretende seguir com as práticas de *mindfulness* que já vem fazendo e com o processo psicoterapêutico, progredindo no caminho de crescimento pessoal e fortalecendo cada vez mais a sua autoestima.

3.6 - Há alguma dúvida ou algo mais que você gostaria de comentar?

Participante 1:

Não.

Participante 2:

Após haver respondido a todas as perguntas do questionário, a participante entrou num momento de reflexão, compartilhando que enxergava um ensinamento muito importante acerca do *mindfulness*, da atenção plena.

“Não importa o que aconteça, há um lugar onde podemos reinar em absoluto, e esse lugar é a nossa mente, dela somos donos. Mas acontece de muitas vezes nos tornarmos prisioneiros de nós mesmos, enclausurados em nossa própria mente (em padrões de comportamento não saudáveis). Essa analogia me parece interessante.” (Participante 2)

E comentou que, no seu entendimento, a fonte de muitas doenças mentais tem origem em nossa própria mente, o que a leva a pensar em como o ambiente exterior pode nos impactar nesse sentido, e como podemos nos proteger. Porém, isso é algo um tanto complicado, “porque o viver é isso, é você se envolver com as coisas. Não é só o externo, ou o interno, mas os dois.”

Nesse sentido, compreende que também é preciso nos permitirmos viver o sofrimento, as adversidades, como aprendizado, de forma não nociva. Sendo uma relação delicada, um grande desafio da vida moderna. Mas, se conseguimos mudar a nossa própria mente também podemos almejar mudar o entorno, o ambiente.

E também o peso que damos às coisas, entrando em vitimismo, a vida fica pesada. Mas é difícil trabalhar a mente em situações de conflito, entramos em modo de luta e fuga. (Participante 2)

Participante 3:

A participante 3 comentou haver gostado da experiência de ser entrevistada, sentindo que se abriu um espaço para reflexão sobre a sua história de vida e sobre o seu atual estado de evolução como pessoa.

5.2 Grupos temáticos

A partir da transcrição e análise das entrevistas, foi possível identificar e nomear temas recorrentes apresentados pelas participantes e, a partir de sua releitura, paulatinamente foi-se tornando mais evidente que determinados temas apresentavam similaridades nos sentidos relatados, aglutinando-se nos grupos temáticos apresentados a seguir:

Tabela 2: Grupos temáticos

Grupos temáticos	Temas
Busca pelo autoconhecimento	• O autocuidado: conhecer e respeitar a si próprio • A autorresponsabilidade

	• O caminho do autoconhecimento e evolução pessoal através do tempo • <i>Mindfulness</i> e psicoterapia
Indicadores externos como suporte para a autorregulação emocional	• Animal de estimação como suporte para a autorregulação emocional • Filhos como suporte para a autorregulação emocional
Percepção corporal	• A respiração • O corpo se comunica
Percepção emocional	• O aprendizado com os outros • Ensino e aprendizado com os filhos • Alfabetismo emocional
<i>Mindfulness</i> integrado à vida cotidiana	• Percepção ambiental: estressores físicos e/ou interpessoais e as estratégias de manejo • Percepção ambiental: o acesso à beleza oculta do viver cotidiano • Da prática formal para a informal • Significados e visão de mundo através do <i>mindfulness</i>

5.2.1 Busca pelo autoconhecimento

O primeiro grupo identificado a partir dos relatos das participantes reúne temas relacionados à busca pelo autoconhecimento, sendo este o fator apontado como responsável pelos primeiros contatos com o *mindfulness*.

Foi possível identificar nos relatos que cada uma das participantes já trilhava anteriormente caminhos muito particulares de exploração e aprofundamento de questões pessoais, e a percepção que podemos ter é que o *mindfulness* se apresentou não como uma última e definitiva resposta, como algo disruptivo, mas sim como uma proposta de continuidade na jornada pessoal trilhada, alinhando-se de forma natural a seus princípios de vida e valores morais.

- O autocuidado: conhecer e respeitar a si próprio

Viver em sociedade não é tarefa das mais fáceis, pois conviver com outras pessoas implica identificar e compreender os desejos alheios, os nossos, e avaliarmos a todo o momento o quanto estamos dispostos a abrir mão dos nossos próprios desejos, muitas vezes impactando diretamente em nossa sensação de bem-estar. E nessas infindáveis transações que realizamos ao longo de nossas vidas, algumas vezes cedendo ao que querem os outros, em outras nos mantendo firmes em nossas posições, às vezes negociando caminhos alternativos, não é tão difícil imaginar que podemos nos desorientar em relação ao que realmente queremos. Ou melhor, ao que realmente nos faz bem, às escolhas e ações que tomamos em nosso dia a dia que são de fato em prol da manutenção de nosso bem-estar.

Para que essas pequenas, mas importantes escolhas sejam feitas de forma consciente é preciso que haja um mínimo de autoconhecimento, respeitando nossos anseios e aspirações individuais, nossos limites físicos e cognitivos. Sendo este último representado nesta pesquisa pelos variados níveis de estresse suportados nos mais diversos contextos.

O tema do autocuidado, surge primeiramente no relato da participante 1, que possuía uma rotina diária bastante estruturada. Havia uma rotina de afazeres domésticos, como a limpeza da casa e preparação do almoço, bem como horários comumente cumpridos, como os horários de início e término do trabalho, e de sua preciosa hora de almoço.

São todos aspectos que aparentemente fazem com que haja certa regularidade, criando uma sensação de organização e conforto, sendo que a participante 1 demonstrou possuir essa consciência acerca da importância de se manter essa rotina de atividades, para que tarefas básicas do cotidiano não se tornassem um problema.

Aí eu trabalho até umas 5pm, porque 5:30pm o meu rendimento já começa a cair. E umas 6pm e pouquinho eu paro. Mas isso depende do dia. Se o negócio está muito pesado, eu trabalho um pouco mais.
(Participante 1)

Os dias em que trabalhava presencialmente no escritório foram considerados mais cansativos, devido ao deslocamento e às interações sociais, e ao chegar em

casa se recusava a usar o computador, preservando-se, pois já se encontrava com um certo cansaço nestes dias. Assim, demonstrou conhecer muito bem como seu corpo lidava com a rotina laboral, sobre quando o seu rendimento no trabalho começava a cair, respeitando seus próprios limites e evitando possível exaustão. Nota-se que manter o seu bem-estar exigia um constante trabalho de atenção plena.

O cuidado consigo mesma também apareceu nas pequenas escolhas de sua rotina, como por exemplo, na escolha das fontes de informação que acessava logo pela manhã. Evitava, assim, entrar em contato com canais jornalísticos, pressupondo que estes comumente possuem dinâmica bastante acelerada na transmissão de notícias, ou seja, uma alta quantidade de informações num curto período, induzindo à sensação frenética nos espectadores.

De manhã, o primeiro que eu escuto, eu busco que seja alguma coisa leve. Eu não começo com notícias. Eu já fiz muito isso, mas aí me dava uma canseira.
Hoje em dia eu só escuto podcast de notícias se eu olhar e achar que é importante eu ouvir aquilo ali. Ou que eu tenho vontade de saber mais sobre aquilo, senão eu não escuto. Então, normalmente alguma coisa leve, tem muitos que eu acabo ouvindo que tem a ver com psicologia ou algo do gênero. (Participante 1)

Também se programava para ter momentos de descanso, “um dia para não fazer nada” (Participante 1).

Observa-se, portanto, que a participante 1 apresentava um elevado nível de consciência de si e do ambiente circundante, havendo uma clara compreensão sobre os fatores que lhe causavam incômodo ou impacto direto em sua sensação de bem-estar, balizando sua rotina em caminhos saudáveis, de acordo com seus interesses pessoais e em aspectos que favorecessem à manutenção de sua qualidade de vida.

A participante gerenciava de forma bastante assertiva esse equilíbrio entre os opostos, intensos períodos de interação social e estar sozinha em silêncio, demonstrando novamente um elevado nível de autoconsciência acerca de suas preferências e limites pessoais de permanência em determinados ambientes ou estados socioemocionais.

A participante 2, de forma muito similar, demonstrou consciência acerca das atividades que lhe faziam bem, valorizando-as e priorizando-as em sua rotina.

O que eu valorizo são atividades que proporcionam bem-estar. Então, numa vida corrida, que é para quem tem filhos pequenos e trabalha, acho que valorizo essas pequenas coisas. Assim, eu amo o meu momento de tomar banho diariamente, de deitar e descansar, de ter alguma pausa, para fazer atividades que me façam bem, paz interior. Acho que é isso o que eu mais valorizo na minha vida hoje, estar em paz comigo mesma.
(Participante 2)

E a participante 3 que, apesar de perceber que havia um “senso de urgência” permeando o inconsciente das pessoas que vivem numa grande cidade, evitava se deixar impactar por isso e procurava manter o seu estilo de vida tranquilo, atendo-se a uma rotina que englobava a prática de atividade física, psicoterapia e trabalhos voluntários.

Porém, é interessante pontuar que, para alguém que se descrevia como uma pessoa tranquila, talvez esse senso de urgência da vida na cidade seja algo bastante contrastante e, portanto, extenuante.

- A autorresponsabilidade

Dificuldades sempre existem, sejam elas ambientais ou relacionais, porém há muitas variáveis que equacionam as dinâmicas de vida situacionais. Algumas são claras e compreensíveis, outras nem tanto, algumas são controláveis, outras não. E no relato das participantes foi evidenciada a variável da autorresponsabilidade. Ou seja, a possibilidade que temos em determinados contextos e momentos de tomar para si a responsabilidade de nossas escolhas.

A participante 1, por exemplo, apesar de reconhecer a existência de dificuldades ambientais, acreditava que não é o ambiente que faz ou define a prática de *mindfulness*, mas sim a própria pessoa. Tomava para si a responsabilidade de suas escolhas pessoais e buscava assim, sempre se adaptar ao ambiente, tirando o melhor proveito possível.

A participante 2, também compreendia que, uma vez que se aprende o *mindfulness*, a prática se torna possível em qualquer lugar.

E a participante 3 ilustrou esse ponto ao relatar um exemplo de certo dia quando se encontrava em estado de irritação no trajeto do metrô, pôde redirecionar o seu foco de atenção do sintoma para a causa, ou seja, da irritação para o que poderia ser a sua fonte. Descobrimos dessa forma que estar atrasada para um compromisso a estava irritando.

Ninguém era culpado, talvez nem mesmo ela, e havia nessa situação a possibilidade de se conhecer melhor, evitando numa próxima vez o atraso ou a própria irritação. E no caso desta última, compreender que se irritar não resolveria o problema.

Este tema em questão, além de ilustrar as atitudes fundamentais do *mindfulness* da aceitação e do “deixar ir”, ou seja, deixar as coisas serem assim como são, de que não temos controle sobre tudo (KABAT-ZINN, 2012, p. 172), também nos aponta para nossos próprios pensamentos, e o que optamos por fazer com eles.

E somente ao se assumir a autorresponsabilidade pela variável que nos cabe, é que podemos investigar, compreender e assumir novos modos de atuação no mundo, com uma mente de principiante, estando dispostos ao aprendizado, a todo o momento.

A prática nos possibilita então, fazendo uso de nossos próprios recursos e assim os fortalecendo, a melhorarmos a nossa qualidade de vida simplesmente adotando novas formas de interpretarmos e nos relacionarmos com os eventos cotidianos, e com os nossos pensamentos (LEHRHAUPT, 2017).

- O caminho do autoconhecimento e evolução pessoal através do tempo

Foi possível notar nos relatos de todas as participantes que a busca pelo autoconhecimento foi o grande motivador que as conduziram ao encontro com o *mindfulness*, em seus respectivos momentos e contextos de vida.

A participante 1, a partir de vivências religiosas, teve um vislumbre de que havia a possibilidade de se atingir um estado ampliado de consciência, e que o *mindfulness* poderia ser o caminho. A participante 2, buscando uma prática meditativa laica e com embasamento científico, também encontrou o *mindfulness*. E a participante 3, praticante de meditação havia muitos anos a partir do *yoga*, acabou incorporando o *mindfulness* naturalmente à sua vida, pelas similaridades existentes entre as práticas.

E nesse caminho, todas as participantes relataram uma grande evolução pessoal através do tempo, seja em aspectos de melhor adaptabilidade a situações adversas, com menor nível de sofrimento e desgaste emocional, aprimorando

qualidades como resiliência e empatia, bem como em poderem aprofundar nas experiências vividas, resultando num sentimento de maior plenitude.

[...] atenção naquilo que eu falo. [...] consigo ter atenção aonde eu coloco as coisas, como eu coloco (Participante 1).

[...] atenção plena te tira do viver de uma forma superficial e te conduz a se aprofundar nas experiências (Participante 2).

Mas de qualquer forma, o *mindfulness* me ajudou a ter mais habilidade. Assim, eu era observadora, quieta, tinha essa habilidade de perceber melhor o que se passava à minha volta, as pessoas ali e as situações, mas eu não tinha muita habilidade ou consciência de perceber o que se passava dentro de mim mesma (Participante 3).

- *Mindfulness* e psicoterapia

A relação entre o *mindfulness* e o processo psicoterapêutico é algo muito evidente para todas as participantes, e relataram perceber que são complementares, possuindo muitas similaridades.

A participante 1 considerou o *mindfulness* e a psicoterapia como propostas de cunho prático, e as participantes 2 e 3 comentaram que ambos requerem uma auto investigação de questões pessoais que precisam ser trabalhadas com vistas a uma relação mais saudável com o ambiente em que se vive.

[...] a minha terapeuta procurava sempre falar, em vez de você contar o que aconteceu, procurar focar em como você está se sentindo, ela sempre puxava isso. Para como eu me sentia em relação às coisas, e isso tem muito a ver com *mindfulness*, que é como a gente faz a leitura do mundo e o que a gente sente.

É como se fosse um *body-scan* das nossas emoções, e nesse caso há uma relação da psicoterapia com o *mindfulness*.

O processo psicoterapêutico é um processo de atenção plena, porque você está buscando, eu nesse caso, estar atenta às coisas que acontecem comigo, como me afetam, como o exterior afeta o interior, e vice-versa. Melhorar no se escutar, escutar o outro, de forma atenta, presente, se atendo aos fatos. Mas claro, isso acaba sendo um desafio porque a leitura que a gente faz do mundo é parcial, enviesada (Participante 2).

Sim, eu faço regularmente, e acho que é fundamental, me fez assim um benefício muito grande. E tem feito. A psicoterapia, para mim é fundamental para me ajudar no meu autoconhecimento. Ela acende uma luz lá dentro para me ajudar a enxergar o que está lá. [...] e assim como o *mindfulness*, me ajuda a entender, identificar os meus próprios sentimentos e emoções (Participante 3).

5.2.2 Indicadores externos como suporte para a autorregulação emocional

Um segundo grupo identificado a partir dos relatos trata sobre como indicadores ou fatores ambientais podem auxiliar na percepção e autorregulação emocional.

Na Psicologia Ambiental, essa relação intrínseca entre a pessoa e o ambiente no qual está envolvida é denominada ambiência, em que se reconhece que há de fato uma relação entre os diversos fatores e variáveis que compõem uma determinada situação cotidiana.

[...] levando em conta conjuntamente a diversidade de registros sensoriais e o reconhecimento da importância da experiência corporal. [...] a ambiência coloca o observador exatamente dentro do mundo que ele percebe, e confere mais importância ao envolvimento do que à relação de exterioridade (THIBAUD, 2011, p.14).

Na interação com o ambiente, estar atento aos sinais externos possibilita não somente orientação temporal, sendo possível realizar ajustes nas rotinas previamente planejadas, mas também em poderem constantemente averiguar os seus estados emocionais, se há por exemplo algo a ser feito, ou melhor, notado e investigado.

- Animal de estimação como suporte para a autorregulação emocional

No relato das participantes 1 e 3 ficou evidente que seus animais de estimação atuavam como suporte para a autorregulação emocional. Para a primeira, seu gato possuía horários bem determinados para despertar, pedir alimento, e também solicitar atenção após às 18h, caso sua tutora ainda se encontrasse trabalhando no computador.

[...] porque para ele não tem relógio. É o Sol que nasce e eu tenho que estar acordada, na cabeça dele (Participante 1)

Observa-se que seu animal de estimação se orienta pelo ambiente, o Sol nascente e poente, servindo como exemplo de que também podemos nos orientar pelo ambiente visando a manter melhor qualidade de vida, respeitando os horários do despertar e do descansar.

Além do mais, seu gato também demonstrava detectar alterações bruscas no estado emocional de sua tutora, se comportando de forma diferente nessas ocasiões:

E é engraçado, porque do mesmo jeito que ele me manda parar de trabalhar. Sabe aquele negócio de quando você acorda atrasado, e a gente vai pra cá e vai pra lá, naquela correria. Ele tem pânico disso. Ele começa a ficar muito agitado. Então eu não posso ficar nesse vai e vem. (Participante 1)

Esse relato nos mostra como as coisas possuem conexão entre si, direta ou indiretamente, e como estar atento, em atenção plena perante os eventos naturais, pode trazer maior consciência sobre os fatores ou situações estressantes do cotidiano, para que a partir daí seja possível estruturar, ou melhor, seguir uma agenda de atividades de forma mais sensata e harmoniosa com o ambiente natural.

A participante 3 compartilhou uma situação bastante desafiadora, durante uma recuperação pós-cirúrgica, na qual sua gata a inspirou, através do exemplo, a estar mais relaxada e tranquila.

[...] quando eu fiz uma cirurgia e estava em recuperação em casa, na cama, e não saía muito da cama porque era dolorido. E a gatinha subia na cama e passava o dia inteiro comigo, ela ficava só do ladozinho, assim, deitada, dormindo, e só de olhar para aquele ser assim, tranquilo, dormindo. Isso me passava tranquilidade. Eu falei, nossa senhora, tá tão tranquila assim, então eu consigo. Então tá tudo tranquilo, então tá tudo bem. Aí eu já ficava tranquila também de ver o gatinho ali bem plácido, dormindo do meu lado, fazendo companhia ali. Inteira, quietinha. Isso realmente foi um fator que ajudou muito na recuperação. (Participante 3)

As duas participantes também relataram que estar junto de seus animais, acariciando-os e interagindo com eles, também traziam tranquilidade e conforto, além de serem exemplos nítidos de como se viver naturalmente no momento presente.

- Filhos como suporte para a autorregulação emocional

No relato da participante 2, é compartilhado que a experiência da maternidade naturalmente implica em se viver o momento presente, pois seus filhos pequenos, vivendo no imediatismo, exigem de forma quase que intransigível que seus pais também estejam atentos e disponíveis a todo o momento. E o lado

positivo dessa dinâmica familiar, para a participante 2, é que acabam por atuar como suporte para a sua autorregulação emocional.

Olha, eu acho que também acabou se relacionando bastante com a experiência da maternidade, que é muito o viver o momento presente mesmo. Não dá para planejar muito as coisas quando se tem crianças, então é sempre ir colocando as nossas intenções, os nossos sentimentos, no que a gente está vivendo agora (Participante 2).

O relato da participante 2 não indica que devamos viver uma vida sem qualquer tipo de planejamento, mas que as crianças naturalmente nos apresentam demandas físicas e emocionais que nos fazem estar constantemente atentos e presentes.

5.2.3 Percepção corporal

Durante a prática da atenção plena, direcionar o campo de percepção ao corpo como totalidade muitas vezes pode ser um caminho mais fácil do que tentar trabalhar quaisquer que sejam as questões unicamente a partir da mente. E isso porque é através do corpo que se dá a experiência primária e direta com o ambiente, sendo assim a nossa primeira interface de contato.

Podemos aprender a morar em nosso corpo com plena consciência e manter esta presença encarnada ao longo do tempo (KABAT-ZINN, 2012). E tanto o *mindfulness* quanto a fenomenologia da percepção de Merleau-Ponty consideram o corpo como meio, como interface entre a pessoa e o mundo externo. Sendo que para Merleau-Ponty (2018), é a partir do corpo que se dá a abertura ao mundo, ele é expressão ao mesmo tempo que a existência se realiza nele.

- A respiração

Por se tratar de uma função vital, que está sempre conosco acontecendo a todo o momento, temos a respiração como a âncora mais fundamental para qualquer prática meditativa.

Somente no momento presente respiramos – porque o último alento já se foi e o próximo ainda não chegou – e só respiramos no agora. Há melhor âncora, além da respiração, para que a nossa atenção não se afaste do presente? (KABAT-ZINN, 2012, p. 25).

Focar nossa atenção na respiração nos permite num primeiro momento tomarmos consciência de nosso corpo como um todo, para posteriormente conduzirmos essa mesma atenção às sensações corporais e emocionais específicas (LEHRHAUPT, 2017).

Nota-se, portanto, no relato de todas as participantes, que atentar à própria respiração tem sido o recurso primeiro e mais básico para a detecção de problemas e autorregulação emocional.

Uma respiração muito ofegante, por exemplo, poderia ser um forte sinal de ansiedade, decorrente de uma situação de conflito em potencial. Ao mesmo tempo, atentar-se a esta alteração corporal é o primeiro passo para, de forma imediata, não ser raptado pela situação-problema no ambiente. Assim, se interrompe o início de um quadro de ansiedade, se auto-regulando, para que então seja possível lidar de uma forma mais tranquila com a questão que se apresenta.

Acho que a primeira coisa a fazer é respirar, e isso é característico do *mindfulness* (Participante 1).

Prática formal, normalmente eu vou pra minha respiração, a respiração pra mim resume tudo (Participante 1).

Eu sei como é, mais ou menos uma respiração minha. Eu sei quando ela muda também, eu sei o que é uma respiração mais longa, mais ofegante. Eu sei onde que eu consigo encher melhor o meu pulmão, como usar o meu diafragma. E qual é a sensação de uma respiração com qualidade se expandindo pelo resto do meu corpo (Participante 1).

Estando mais consciente e atenta a como o seu corpo reage a situações de estresse, percepção esta que resulta de recorrentes práticas de escaneamento corporal, a participante 1 tem a opção de mitigar situações desse tipo logo de início. O que também acontece para as participantes 2 e 3, buscando notar alterações no ritmo e na dificuldade de suas respirações:

Procuro me autoanalisar, os meus próprios pensamentos, usar a respiração também como um recurso. Pois ela está ali sempre com a gente, então ela é um sinal. Se ela está muito rápida, se a gente não está conseguindo respirar direito, ela já indica como a gente está se sentindo. Então, pára e respira (Participante 2).

Estou sentindo dor para respirar, estou sentindo alguma coisa nas costas. E também como está o meu estado interior, que eu fecho os olhos e começo a sentir algum desconforto, alguma apreensão, medo, angústia, ou estou sentindo felicidade (Participante 3).

- O corpo se comunica

Assim como a respiração, notar o que estiver acontecendo no corpo como um todo também nos comunica algo. Seja uma dor na região lombar por uma postura inadequada, expressão facial tensa, rigidez nas mãos ou em algum outro membro. Se não houver uma causa fisiológica conhecida, decorrente de alguma patologia, a probabilidade é que seja a nossa mente se expressando por meio de nosso corpo.

[...] o escaneamento corporal (*body scan*) apresenta um dos princípios fundamentais do *mindfulness*, deixar acontecer o que estiver acontecendo, sem tentar mudar ou controlar a situação (LEHRHAUPT, 2017, p.85).

A participante 1 exemplificou de forma bastante interessante como o treino de consciência corporal, que ela chamou de “laboratório”, quando realiza esse tipo de prática formal em sua casa, pode ser expandido para qualquer situação do cotidiano. A partir do conhecimento de como é o seu corpo em estado de relaxamento, a participante constrói uma linha de base, e então a detecção de quaisquer sinais de alteração nessa linha base imediatamente a alertam para potenciais situações de estresse.

O corpo, eu sei como é o meu corpo quando está tenso. Eu sei quando meu corpo está relaxado, enfim, eu sei. Então, num laboratório eu consigo ali testar possibilidades do meu corpo, como é que ele reage com as coisas (Participante 1).

Da mesma forma, o relato da participante 2 trouxe exemplos de como o corpo se comunica:

Em outros casos, quando estou no meio de um grande problema no trabalho pra ser resolvido, e fico pensando, pensando, aí de repente quando compreendo a situação e encontro uma solução praquilo, imediatamente sinto como se eu relaxasse e ficasse aliviada com tudo aquilo. Sinto a energia fluir novamente pelo meu corpo (Participante 2).

Ah, o que eu costumo fazer é notar o que está acontecendo dentro do meu corpo. Não só assim nas questões físicas. Às vezes o meu olho está tremendo, espera aí, então acho que eu estou cansada (Participante 2).

E no seguinte exemplo da participante 3, observamos o caminho oposto, ou seja, em como a atenção plena pode melhorar a qualidade de vida de uma pessoa ao se corrigir um hábito de má postura corporal que já perdurava há anos:

Outro exemplo, no pilates. Estou fazendo pilates agora e a professora me apontou que tenho uma má postura, onde eu sobrecarrego a cervical, projetando o pescoço para a frente. E agora, durante o dia, eu fico muito atenta ao meu corpo, em várias situações, e me corrijo. Então a atenção plena me ajuda a prestar atenção no corpo e me corrigir a postura. Imagina, há décadas fazendo errado, então vai demorar. Então toda hora volto pro corpo, pra consciência, e corrijo até virar automático (Participante 3).

Nota-se a partir destes exemplos, assim como descrito por Merleau-Ponty (2018), o uso do corpo não somente como âncora, ou seja, como instrumento perceptivo de uma determinada situação, mas também como via de abertura ao mundo, nos prontificando para um agir mais consciente.

5.2.4 Percepção emocional

Como pudemos observar até este ponto da análise, a atenção plena não se restringe a observar, mas também ao sentir. Ter consciência acerca de nosso atual estado emocional, quais sensações e sentimentos nos afligem ou nos transbordam positivamente, é primordial para alcançarmos o estado de presença que nos habilita a tomarmos qualquer ação de forma assertiva. Seja com o intuito de parar o fluxo de pensamentos que nos mantém num determinado estado emocional negativo, nesses casos redirecionando nossa atenção e ação a uma outra direção, ou somente para estarmos conscientes do que se passa conosco.

De qualquer forma, o aprimoramento de nossa percepção emocional envolve um constante e interminável trabalho de estarmos sempre abertos para “a consciência que surge ao se prestar atenção no momento presente, sem julgamentos” (LEHRHAUPT, 2017, p.3).

- O aprendizado com os outros

Somos seres sociais e por isso grande parte do aprendizado que temos em nosso processo de desenvolvimento como seres-humanos advém das diversas interações com os outros. Essas interações, sendo tanto positivas quanto negativas, são todas formas e oportunidades de aprendizado. E essa percepção acaba dependendo da pessoa que a interpreta pois situações desafiadoras, na verdade, são aquelas que mais nos mobilizam, por tocarem em questões sensíveis, ou por mobilizarem aspectos comportamentais ainda não muito bem desenvolvidos em nós

mesmos. Mas a importância do outro é clara, e relatada no decorrer das entrevistas pelas três participantes.

Merleau-Ponty (2018, p.18) reforça essa importância ao elaborar que subjetividade e intersubjetividade são aspectos inseparáveis do mundo fenomenológico, onde experiências passadas e presentes, minhas e do outro se interseccionam e se complementam, como se fossem engrenagem de umas nas outras.

No relato compartilhado pela participante 1 observa-se que ela possui um interesse genuíno em conhecer a história de vida das pessoas ao seu redor, tanto de seu círculo mais íntimo, familiares e amigos, quanto das que convivem em seu bairro.

Então eu gosto de saber dessas histórias porque acho que isso reflete no comportamento das pessoas, e por isso eu gosto de entender e observar essas coisas. (Participante 1)

A participante compreende que há uma relação entre a história de vida das pessoas e os seus comportamentos, e isso lhe dá mais paciência no entender e lidar com o outro. E nesse processo relacional, a compaixão que surge a partir deste entendimento é algo de duas vias, ou seja, se aplica ao outro, mas também a si mesma.

Demonstra assim, saber se preservar para que, então, pudesse estar disponível ao próximo.

Então a forma como eu me relaciono com os outros mudou muito. Sou muito mais paciente em entender que o outro tem um tempo diferente. E acho que muito também a questão da compaixão veio junto, pois depois de *mindfulness* vem a compaixão, que é entender que a compaixão não é só você estar ali para o outro, mas também saber se preservar, entender que há um balanço. Que não é só estar ali, disponível e se doar para as pessoas, para as causas, mas que também preciso me preservar, porque também, se eu não me preservar depois eu não consigo estar ali para o outro (Participante 1).

Em seu relato também é possível notar que as interações humanas a agradam, mas ao mesmo tempo, demonstra possuir plena consciência do que lhe causa desconforto. Como ela destacou quanto aos ambientes empresariais, nos quais as interações entre funcionários comumente possuem um teor político, de

jogo de interesses, sendo isso algo que a participante diz saber lidar, entendendo se tratar da natureza das dinâmicas empresariais, porém algo que cansa.

Numa empresa que possui um estilo cheio de melindre, para mim isso me cansaria. Nesses ambientes eu tenho muitas vezes que ficar me policiando a forma como eu vou falar, e como o outro vai interpretar. Me cansa ter de ficar fazendo politicagem. Me cansa, mas eu faço, sei que é a regra do jogo.

Então o que me causa desconforto está muito mais em algumas modalidades de relações interpessoais (Participante 1).

Assim, esta participante destacou estar sempre consciente acerca dos seus valores pessoais e do que lhe é inegociável:

Em especial no ambiente corporativo, houve uma situação especial que eu falei: “Olha isso que você está me pedindo é inegociável, a minha margem de negociação está nesse outro item, isso é inegociável.” (Participante 1).

Encontramos certa similaridade no relato da participante 2, que “enxerga o outro”, as relações interpessoais como algo inserido num determinado contexto ambiental, e que a forma como reagimos nesse ambiente particular tem o poder de mudar as dinâmicas interacionais.

Precisamos do outro, né? Pra facilitar esse caminho da auto-compreensão. [...] E olha só, pensando aqui, se conseguimos mudar a nossa própria mente também podemos mudar o entorno, o ambiente. Claro que não podemos mudar o outro, mas dependendo da forma como você reage, há uma consequente ação ou reação do outro lado. Muda-se a dinâmica, os padrões de comportamento não saudáveis. (Participante 2)

A participante 3 se definiu como uma pessoa introvertida, e por isso as interações sociais são sempre situações desafiadoras, causadores de estresse.

Outra coisa que me incomoda de fato, ter de socializar com pessoas fora do meu círculo íntimo. Não importa em que situação, eu já fico um pouco estressada, e eu não sou uma pessoa muito extrovertida, nada extrovertida. Então é um estressor, sim (Participante 3).

Porém, apesar de ter esta consciência, não é algo que busque evitar, mas sim encarar essas situações como oportunidades de aprendizado, de troca de experiências, e também como oportunidade de poder ser útil a alguém.

- Ensino e aprendizado com os filhos

A participante 2, pelo fato de ser mãe de duas crianças, tem o seu mundo girando ao redor delas. E é muito interessante notar em sua fala a relação de seu *mindfulness*, integrado à sua vida cotidiana, com a criação e experiências vividas em seu entorno familiar.

A primeira grande dificuldade relatada é em como sobreviver de forma saudável em um ambiente familiar comumente caótico, com muito barulho, e demandas diversas. Há uma infinidade de compromissos escolares, cuidados médicos, nutricionais, mas em meio a todas estas demandas, a participante, em seu papel de mãe e educadora, mencionou estar sempre atenta em educar os seus filhos de forma consciente. Ou seja, cuidando não somente das necessidades físicas, mas principalmente das emocionais, respeitando o ritmo e individualidade de cada um de seus filhos.

- Alfabetismo emocional

Todas as participantes, em momentos muito distintos de seus relatos, trouxeram à tona a importância do aprendizado emocional no decorrer da vida, desde a primeira infância. Esse assunto emergiu por expressões como “inteligência emocional”, “abecedário emocional” e “alfabetismo emocional”, e por isso esse tema será tratado a seguir.

Nossos pensamentos influenciam as nossas emoções e vice-versa. As emoções podem reforçar nossos pensamentos e os tornarem mais reais do que realmente são. Porém as nossas emoções podem nos ajudar a reconhecermos e identificar as nossas necessidades, ao mesmo tempo que formam a base de nosso processo decisório cotidiano (LEHRHAUPT, 2017, p.130).

Destacamos, a seguir, que a participante 1 compreende a prática de *mindfulness* como um caminho de aprendizado emocional, sendo este conhecimento algo bastante benéfico em termos de ajuda-la a manter relações mais harmoniosas com as pessoas.

[...] uma das coisas que eu percebi quando eu comecei a dar curso de inteligência emocional, eu percebi que eu não tinha inteligência emocional nenhuma. E aí eu percebi que dar um curso de inteligência emocional, me

fazia querer desenvolver a minha inteligência emocional. E a mesma coisa em *mindfulness*, então, virar instrutora de *mindfulness* foi algo pensado, que eu falei, cara, é um jeito de eu me manter na prática [...] acho que esses são os aspectos benéficos, de se perceber as sensações, nomear as emoções, adquirir um alfabetismo emocional, sabe? (Participante 1).

A participante 2, por outro lado, destacou a preocupação em ensinar as crianças, já desde a primeira infância, a aprenderem a nomear e lidar com as suas próprias emoções. Entende assim que o desenvolvimento de novos seres-humanos deve ser algo integral, não somente restrito ao ensino de aspectos mercadológicos como, estudar, trabalhar, produzir.

Mas, enfim, acho que o futuro é assim, poder proporcionar para os meus filhos experiências, visão de mundo que eu não tive, de falar sobre as suas emoções, os seus sentimentos, aprender mais coisas da vida que não só trabalhar, estudar, ganhar dinheiro, que acho que tem muito mais coisas da vida que a gente pode explorar com os nossos filhos, e que tem um valor inestimável, de preencher o ser, e não só a parte externa da vida (Participante 2).

As participantes entendem que este tipo de ensino não é algo muito evidente em nossa sociedade, e que não possuem lembrança de terem tido esse tipo de ensinamento em seus núcleos familiares, quando crianças.

[...] isso é uma coisa que, acho que não é só da minha realidade, mas de muita gente que não teve esse tipo de educação emocional na infância, assim como minha mãe, meu pai também. Então isso eu também estou prestando muita atenção, sentimento que às vezes é uma coisa sutil ali, e muda muito para cada pessoa. [...] Então com aquela você sabe discernir e respeitar, as emoções de cada pessoa e as minhas também. [...] estou aprendendo muito com isso, essa questão emocional. [...] eu era analfabeta emocionalmente (Participante 3).

5.2.5 *Mindfulness* integrado à vida cotidiana

Assim como explicitado por Kabat-Zinn (2020, p.21) ao pensar a atenção plena como sendo simplesmente “a arte do viver consciente”, as entrevistadas também expuseram essa característica do *mindfulness*, de um particular modo de vida integrado ao cotidiano, muito além de quaisquer formalidades.

A seguir, listamos os principais temas trazidos pelas participantes que representam as particularidades e os modos de integração do *mindfulness* ao cotidiano.

- Percepção ambiental: estressores físicos e/ou interpessoais e as estratégias de manejo

Esse primeiro tema permite identificar as facilidades e dificuldades ambientais durante a prática no cotidiano, a partir dos estressores urbanos (físicos e interpessoais), bem como as estratégias encontradas e aprimoradas pelas participantes ao longo do tempo.

O relato da participante 1 é de certa forma surpreendente, pois sua percepção sobre a vida numa grande cidade é de que todo o caos e frenesi são apenas fatores externos que não necessariamente invadem a sua experiência particular. E ao mesmo tempo que demonstra possuir conhecimento sobre os diversos estressores ambientais, reconhecendo a importância em saber lidar com eles de forma saudável, ou melhor, não danosa, ela dirige intencionalmente a sua atenção para os aspectos ambientais que entende serem positivos.

Dentre os principais estressores físicos, foram levantados o uso excessivo de tecnologias de interação social e a degradação ambiental observada nas vias públicas. E como estressores interpessoais os diversos desafios em lidar com pessoas que possuam um estilo de comunicação diferente do seu, ou seja, que não seja de forma franca e direta, algo apontado como sendo bastante característico do ambiente corporativo.

A participante demonstra lidar bem com estes estressores, buscando estar consciente do tempo e qualidade investidos no uso das tecnologias de comunicação, e lidando com os outros de forma empática e compassiva, sempre tendo em mente os seus limites, num sentido de se autopreservar.

Mas independente das dificuldades, o que se observa é a prática conjunta das sete principais atitudes *mindfulness* (KABAT-ZINN, 2012, 2021): não julgar, paciência, mente de principiante, confiança, não-violência, aceitação e deixar ir. O não julgamento em se evitar discriminar as adversidades ambientais unicamente como boas ou ruins, a paciência em aceitar os diferentes ritmos das coisas e das pessoas, a mente de principiante em se reconhecer o que não se sabe e estar sempre aberta a novos conhecimentos, a confiança em si, em sua própria intuição e em seus limites, a não-violência ao lidar consigo e com os outros, e a aceitação

das coisas como realmente são, e não como gostaríamos que fossem, as deixando seguirem o seu próprio caminho.

A participante 2 apontou como principais estressores físicos a poluição e o trânsito, e como estressores interpessoais, a dificuldade em equilibrar sua vida pessoal e a vida corporativa, ambas muito demandantes, em especial a primeira por possuir uma sobrecarga extra de educação e cuidados com os filhos.

Ao lidar com os estressores, tenta compreender limitações na luta contra determinadas situações e responsabilidades recorrentes de sua vida, sendo necessário ajustar o seu estado emocional para lidar melhor com tais situações. Seja através de um constante trabalho de autoanálise, ou fazendo uso da respiração como recurso fundamental para autorregulação.

Por fim, a participante 3 destacou como principais estressores físicos a dificuldade nos deslocamentos, considerando o trânsito e transporte público lotado, e a diversas formas de poluição, sonora, visual, do ar.

E destacou como principais estressores interpessoais o senso de urgência das pessoas, interrupções constantes quando está no ambiente de trabalho e interações sociais fora de seu círculo íntimo de amizades.

Para manejar os estressores, relatou estar sempre se adaptando, como por exemplo, alterando os seus horários de trabalho e deslocamentos e buscando encarar os desafios que lhe causam desconforto como oportunidades de aprendizado.

Observamos assim que as três participantes demonstram compreender que viver numa grande cidade apresenta tanto aspectos positivos quanto negativos, porém em suas concepções relatam que os positivos compensam os negativos.

Encontrar uma dinâmica de vida saudável perante o estresse ambiental não é tarefa das mais fáceis, pois são muitas as variáveis e fatores imprevisíveis com os quais temos de lidar em nossa rotina. De acordo com Bassani (2020, p.171), um importante passo para um engajamento mais eficaz frente a desafios como estes é o aprimoramento da percepção ambiental e cognição ambiental, ou seja, em como percebemos os fenômenos ambientais a partir de nossos órgãos dos sentidos e como processamos e organizamos essas informações.

E isso foi observado nas diversas formas de manejo do estresse demonstradas pelas participantes, onde através da atenção plena, de um olhar mais

atento ao seu entorno, puderam de certa forma alcançar um equilíbrio entre as exigências ambientais e as possibilidades de lidar com elas.

- Percepção ambiental: o acesso à beleza oculta do viver cotidiano

Algo muito característico do *mindfulness*, quando incorporado ao cotidiano, é que ele traz uma possibilidade de mudança de perspectiva em relação ao ambiente onde vivemos, na forma que percebemos e interagimos com o mundo, resultando numa reconfiguração das experiências vividas (LEHRHAUPT, 2017, p.98).

Essa atenção deliberada e seletiva também foi evidenciada nas entrevistas, como no relato da participante 1 sobre observar e vibrar com a natureza vencendo e prosperando sobre o concreto das calçadas, quando uma planta começa a brotar a partir de uma fenda no chão. É um olhar mais atento que lhe permite observar a natureza escondida na paisagem urbana, é um reaprender a ver o mundo que antes se encontrava oculto.

No próprio instante em que vivo no mundo, em que me dedico aos meus projetos, a minhas ocupações, [...] posso fechar os olhos [...] encerrar-me nesta vida [...] Mas justamente porque pode fechar-se ao mundo, meu corpo é também aquilo que me abre ao mundo [...] O movimento da existência em direção ao mundo pode recomeçar, assim como um rio degela (MERLEAU-PONTY, 2018, p.228).

De forma muito similar, o relato da participante 2 também evidencia essa característica, de que o olhar do observador, a sua forma particular de discriminar os eventos cotidianos, é fator causal para enxergar a vida com esse brilho diferente, bem como em compreender o que pode vir ou não a ser uma experiência restauradora de bem-estar. Nesse último caso, quando se encontra sob estresse, reconhece que há uma maior dificuldade em vivenciar experiências restauradoras.

Eu acho que a prática traz um outro olhar para a vida, que é tão importante que a gente não pára para ver no dia a dia, a beleza de tantas coisas que a gente vive. E como que os benefícios atingidos durante a prática se generalizam. É isso, é um olhar diferente para a vida, para todas as atividades (Participante 2).

A participante 3 também partilha dessa compreensão, dando como exemplo o ato de observar o comportamento de seu animal de estimação, numa situação em que demonstrava bastante tranquilidade enquanto a sua tutora se encontrava sob considerável carga de estresse emocional decorrente de um período de recuperação pós-cirúrgica.

E a gatinha subia na cama e passava o dia inteiro comigo, ela ficava só do ladozinho, assim, deitada, dormindo, e só de olhar para aquele ser assim, tranquilo, dormindo. Isso me passava tranquilidade. Eu falei, nossa senhora, tá tão tranquila assim, então eu consigo. Então tá tudo tranquilo, então tá tudo bem (Participante 3).

Assim, observa-se como aspecto comum às três participantes, um estilo de vida pautado pelo reconhecimento de uma inegável integração existente entre a pessoa e o ambiente ao seu entorno, algo somente possível a partir de um olhar atento, que se reflete na forma como atuam neste ambiente, mais consciente e responsável.

Considerando nossa concepção de estilo de vida, como organizamos cotidiano, ações, valores e perspectivas de futuro, em contexto pluridimensional (espacial, temporal e cultural), cabe questionar os modos como percebemos, ou desconsideramos, sermos natureza (BASSANI, 2023).

- Da prática formal para a informal

Observou-se no relato de todas as participantes que há uma predominância da prática informal, ou seja, aquela integrada à rotina diária e não realizada de forma previamente planejada, mas sim no decorrer dos eventos cotidianos.

A participante 1 por exemplo, apesar de reconhecer a importância das práticas formais, que no seu entendimento funcionam como uma espécie de laboratório de testes, entende que o caminho natural de qualquer prática é se integrar à vida cotidiana, compondo o seu estilo de vida.

Algumas pessoas me dizem “mas como é que você encontrou isso na rua?” Ah, gente, porque tu treina uma capacidade de consciência plena (Participante 1).

De forma similar, a participante 2 também realizou uma transição da prevalência da prática formal para a informal, porém muito mais por necessidade e

restrição de disponibilidade de tempo. A prática realizada informalmente acaba sendo, então, a única opção viável para a participante, em qualquer momento de pausa em sua rotina, ou mesmo durante a realização de outras atividades, ou seja, realizadas em estado de atenção plena, como o ato de amamentar.

A prática formal deixa de ser o foco, e passa a ser usada em situações específicas, como relatado pela participante 3, que se põe a praticar formalmente quando sente haver um incômodo, ou uma preocupação para a qual ainda não há uma resposta evidente e que assim requer uma pausa, um espaço de reflexão para que questões inconscientes possam vir à tona.

- Significados e visão de mundo através do *mindfulness*

O que pudemos observar até aqui é que as participantes compreendem o *mindfulness* como algo muito além de uma técnica, representando na verdade uma distinta visão de mundo fundamentada numa rede de significados pessoais.

Mindfulness é mais que uma técnica de resolução de problemas. Se trata de uma mudança de atitude fundamental em direção à nós mesmos. Nos ajuda a acessar os nossos recursos internos e o potencial de cura que todos temos. Isso acaba criando a base para uma reorientação direcionada a um novo estilo de vida. Neste sentido, *mindfulness* é fundamentalmente atitude e estilo de vida (LEHRHAUPT, 2017, p.7).

Procurou-se, a partir das questões apresentadas para as entrevistas, explorar os aspectos da rede de significados que sustenta essa forma particular de ver e interagir no mundo. As participantes relataram possuir determinados valores morais que norteiam suas escolhas do dia a dia e percebe-se em suas respostas que, por possuírem similaridades com as atitudes fundamentais do *mindfulness*, acabaram se integrando naturalmente com ele.

Ao ser questionada sobre o que mais valoriza em sua vida, a participante 1 ressaltou a importância da práxis, ou seja, de viver alinhada com sua própria visão de mundo. Nesse caso, a participante se fundamenta na filosofia budista, e isso foi possível notar em muitas de suas respostas, como por exemplo ao buscar estar sempre atenta à sua fala e às suas ações.

Como por exemplo a faxineira, que vem aqui fazer a faxina semanal, ela vai comer na mesa comigo. Do mesmo jeito que para mim o *mindfulness* se dá na prática diária, eu procuro viver os meus valores.” (Participante 1)

É você entender porque que a pessoa está falando aquilo lá. [...] é respirar pra tentar entender o que me conecta com a outra pessoa. [...] a forma como eu vou falar, e como o outro vai interpretar (Participante 1).

No budismo, essa forma de agir no mundo é simbolizada pela disciplina moral, ou seja, fala correta e ação correta, de forma concomitante, tendo sempre em foco um estado de equanimidade, que é um estado mental de equilíbrio em relação às coisas e acontecimentos mundanos, livre do apego e aversão, e principalmente de um interesse genuíno por todas as pessoas, sem preferências, onde todos são igualmente importantes (GYATSO, 2010, p. 54).

Kabat-Zinn (2020, p.21) denomina esse agir em atenção plena como ação consciente, buscando sempre cultivar uma mente de principiante, “disposta a ver tudo como se fosse pela primeira vez (KABAT-ZINN, 2021, p.81).

Na próxima vez em que vir alguém bem conhecido, pergunte a si mesmo se está vendo essa pessoa com novos olhos, como ele ou ela realmente é, ou se está apenas vendo o reflexo de seus próprios pensamentos e sentimentos acerca dessa pessoa (KABAT-ZINN, 2021, p.81).

A participante 2 por sua vez, evoca a auto responsabilidade que temos em relação ao ambiente que criamos, seja de tensão e agitação, no qual não há um respeito pelo tempo, o ritmo e a individualidade de cada ser, ou de tranquilidade, abrindo espaço para interações mais respeitadas e significativas.

Claro que não podemos mudar o outro, mas dependendo da forma como você reage, há uma consequente ação ou reação do outro lado. Muda-se a dinâmica, os padrões de comportamento não saudáveis (Participante 2).

E a participante 3 mencionou seus prioritários valores pessoais a integridade, sendo fiel às suas escolhas ao mesmo tempo que evita causar dano ao próximo, e a espiritualidade, acreditando que a vida é uma oportunidade de aprendizado e evolução como ser-humano.

Eu acho que uma coisa interessante do *mindfulness*, na minha percepção, é que ela também ajuda a nos tornarmos pessoas mais compassivas, no sentido de, ao estarmos mais atentos ao que está acontecendo à nossa volta, a gente consegue ajudar as pessoas (Participante 3).

6. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos e a análise das entrevistas nos conduz à discussão sobre ter sido possível prover as reflexões necessárias a cada um dos objetivos de pesquisa inicialmente propostos.

Nesse caso, há de se considerar que a contribuição de história de vida compartilhada por cada participante se limita a uma faceta muito específica a partir da qual a prática de *mindfulness* acontece, mas isso não representa uma limitação da análise ou uma superficialidade dos dados.

Atentamos para limitações sobre análise e apresentação de dados, devido aos recortes próprios e necessários de uma proposta de pesquisa, limitações que poderiam iniciarem-se nos instrumentos para obtenção das informações, ainda que coerentes aos objetivos propostos. Mas em relação à qualidade dos dados, o que pudemos averiguar é que a entrega voluntária e prazerosa de cada participante à proposta desta pesquisa resultou numa ampla massa de dados que nos permitiu um considerável aprofundamento na análise do fenômeno estudado.

Esperamos ter transmitida a total disponibilidade e qualidade de informações que as participantes compartilharam, não somente respostas objetivas aos itens do roteiro, mas principalmente respostas carregadas de subjetividade, contribuindo assim para um enriquecimento na quantidade de temas significativos que surgiram durante o processo de análise.

Podemos notar que há uma conexão entre cada um dos grupos temáticos, sendo que juntos eles contam uma história, de um caminho pelo qual a busca pelo autoconhecimento conduziu a um encontro fortuito de cada participante com o *mindfulness*.

E esta mesma história nos conta que esse encontro não representou um fim, mas sim o começo de uma interminável jornada de aprimoramento pessoal através do tempo, através do enfrentamento de cada uma das inúmeras adversidades da vida cotidiana.

Cada participante, de acordo com as suas particularidades contextuais, teve de desenvolver as próprias estratégias de manejo para poder lidar com os estressores ambientais, que dificultam a prática de *mindfulness*. Seja através do uso de indicadores externos como suporte para a auto regulação emocional, ou de aquisição gradual de maior nível de consciência corporal e emocional, que permitam

uma imediata identificação de potenciais situações estressoras e também uma imediata disposição para um melhor manejo.

Pudemos constatar no relato da jornada destas participantes, após anos de vivência com o *mindfulness*, é que houve uma integração natural de seus conceitos teóricos e práticos às suas vidas cotidianas. Ou melhor, somente por causa desta integração é que foi possível que o *mindfulness* perdurasse e prosperasse em suas vidas.

Nesse sentido, quanto mais se pratica, maior é a integração, e maior é a transformação do *mindfulness* para uma nova forma de ver e agir no mundo, sustentado na rede de significados pessoais de cada praticante.

A análise realizada visou ao aprofundamento das experiências vividas pelas participantes, buscando uma possibilidade de compreensão dos detalhes particulares de cada relato em detrimento de possíveis generalizações.

No decorrer deste processo, porém, foi possível notar que cada relato apresentava uma certa essência, um aspecto muito particular que evidenciava as qualidades-chave do fenômeno investigado (o *mindfulness*), sendo refletido nas informações compartilhadas.

A essência do relato da participante 1 evidencia uma profunda conexão com o ambiente natural e modificado, através de um olhar sempre atento, que lhe permite enxergar para além do óbvio:

E dentro desses exercícios de *mindfulness*, uma das coisas que eu compreendo sobre a natureza e os recursos naturais, é que de alguma forma, eu sou a natureza, nós seres humanos somos natureza. E os prédios foram construídos por seres humanos. Eles de alguma forma também compõem a natureza, então eu consigo ver natureza no concreto. [...] Ou quando de uma fenda está nascendo uma plantinha, eu acho demais isso. Então eu acho que esse olhar atento me ensinou a ver a natureza escondida. E isso é uma delícia (Participante 1).

Essa conexão é observada em cada aspecto de sua rotina diária, desde o despertar pela manhã, quando seu gato lhe acorda pedindo comida, junto com o nascer do Sol, até o fim do dia quando ouve o sino da igreja tocar às 18 horas e o seu gato começa a demonstrar certa irritabilidade se ela ainda estiver trabalhando. E é a atenção plena integrada em sua vida que lhe permite perceber estes indicadores externos, alertando para os momentos de trabalho e para os momentos de descanso.

Enquanto se prepara para iniciar o seu dia, cuidando dos afazeres domésticos, tomando café-da-manhã e se arrumando para o trabalho, seleciona criteriosamente os tipos de notícias que irá escutar, cuidando para que não sejam conteúdos que lhe causem desconforto ou ansiedade. O que também exige um olhar diferenciado, mais atento a um autocuidado.

Da mesma forma, busca respeitar as pausas para descanso durante o expediente e principalmente o seu horário de almoço, tendo plena consciência de que estes momentos de descanso são essenciais para a manutenção de seu bem-estar. E algo muito interessante é que ela também se organiza para ter um tempo livre em sua rotina diária, momento no qual pode encaixar uma prática de *mindfulness*, mas não necessariamente, podendo realmente ser um momento sem nada a ser feito.

Ao caminhar pela cidade, demonstra um interesse genuíno pela natureza escondida em meio ao concreto da paisagem urbana, sendo algo que comumente lhe proporciona experiências restauradoras de bem-estar. E esse deslumbramento também se estende à observação das características arquitetônicas da cidade, ou seja, a natureza construída, e às pessoas com quem se relaciona, com suas peculiaridades e histórias de vida diversas.

Também se observa em sua descrição acerca do viver numa grande cidade que ela possui uma compreensão muito bem elaborada de que a cidade é feita de pessoas e, portanto, só existe e funciona a partir e por meio delas. Assim, quaisquer transformações dependem de mudanças de seus habitantes.

O que a participante demonstra é, portanto, um olhar ampliado para o mundo, mais compassivo na forma com que busca compreender as conexões e impactos de suas ações neste mundo, que sempre lhe apresenta oportunidades de aprendizado e crescimento como ser-humano.

No relato da participante 2, o que ficou mais marcante foi a sua busca pelo bem-estar, valorizando uma simplicidade da vida que lhe permita estar em paz consigo mesma:

O que eu valorizo são atividades que proporcionam bem-estar. Então, numa vida corrida, que é para quem tem filhos pequenos e trabalha, acho que valorizo essas pequenas coisas. Assim, eu amo o meu momento de tomar banho diariamente, de deitar e descansar, de ter alguma pausa, para fazer atividades que me façam bem, paz interior. Acho que é isso o que eu

mais valorizo na minha vida hoje, estar em paz comigo mesma (Participante 2).

Notamos em seu relato é a priorização por toda e qualquer oportunidade que lhe permita melhor otimização de seu tempo e melhora em sua qualidade de vida; em decorrência de seu contexto de vida, com uma rotina laboral e familiar bastante demandante, com filhos pequenos, e muito pouco tempo livre para cuidar de si. A prática informal do *mindfulness* acaba sendo a única opção viável nesse cenário, que acontece em momentos aleatórios de sua rotina, seja no metrô, durante momentos de pausa no trabalho, ou mesmo enquanto amamenta seu filho mais novo. E essa característica de sua rotina faz com que a atenção plena seja ainda mais necessária a todo o momento, observando como as adversidades do cotidiano ou situações de estresse se manifestam em seu corpo e como o seu estado emocional poderia estar impactando o seu bem-estar.

O *mindfulness*, quando integrado a uma visão de mundo, acaba também se refletindo numa perspectiva mais crítica perante a vida, que pôde ser destacado na descrição de como a participante busca se relacionar com as outras pessoas de uma forma mais autêntica, com empatia, procurando ser uma boa ouvinte e estando sempre atenta à sua parcela de responsabilidade quando uma fala ou ação viesse a causar qualquer tipo de desconforto na outra pessoa.

Postura semelhante se aplica na educação de seus filhos, buscando estar atenta em atender não somente às necessidades físicas, de cuidados gerais, mas principalmente em prover uma boa educação emocional, visando a ensinar auto responsabilidade e autonomia para a vida.

E a participante 3 expôs a atitude da coragem em se aventurar no que lhe é mais importante em sua vida, sondar a natureza do espírito humano:

“sondar a natureza do espírito é a maior aventura do universo” [...] Não só isso, como é, na minha visão, a coisa mais importante que existe, porque isso é o eterno, o espírito que segue após o corpo, na minha crença. Então sondar o espírito, adentrá-lo através da meditação e tudo o mais, para mim é a coisa mais importante (Participante 3).

E essa característica da participante é observada na maioria de suas respostas: começando pela relação que diz possuir com a vida numa grande cidade, fundamentada num sentimento de gratidão, por ter acesso a uma ampla variedade

de experiências de vida, e também pelo constante aprendizado e evolução pessoal que consegue obter a partir de cada uma destas vivências.

Ela não demonstra ingenuidade, pois reconhece os aspectos desafiadores do ambiente urbano, porém, por possuir um propósito maior de vida, de ajudar aos outros e evoluir como ser-humano, procura sempre se adaptar às adversidades do cotidiano visando a manutenção de sua qualidade de vida.

Assim, tudo o que faz se transforma numa prática espiritual, ou seja, como caminho de aprendizado fundamentado num sentimento de conexão com algo maior que si mesma. As adversidades do cotidiano são encaradas como oportunidades de superação e de autoconhecimento, sustentadas pela visão de mundo, essa forma de ser e agir, é a atenção plena presente em tudo o que faz.

Os três poderosos extratos demonstram que cada participante apresenta uma determinada faceta a partir da qual o *mindfulness* acontece, não somente como técnica, mas como atitude e estilo de vida.

Podemos inferir neste momento posterior à análise dos dados coletados é que a atenção plena em si, se não estiver devidamente amparada por uma visão de mundo e valores ético-morais que sustentem a sua existência na vida particular da pessoa, se torna nada mais que um simples exercício meditativo.

Por outro lado, quando integrada no cotidiano, alinhada aos valores morais ou crenças religiosas, e principalmente à percepção da existência de um propósito maior de vida, ela não somente prospera em si, ou seja, provendo benefícios ao praticante, mas também a todo o contexto ambiental no qual se encontra inserida. O impacto positivo se estende aos aspectos físicos e interpessoais, nas atitudes pró-ambientais de contemplação e conservação de sua cidade e na forma que se relaciona com as pessoas, permeada por empatia e compaixão, ou seja, não somente estando mais afinada em perceber os sentimentos dos outros, mas também se sentindo afetada e assim disposta a ajudar ao próximo.

[...] a atenção plena não entra em conflito com nenhuma crença ou tradição – seja religiosa ou científica [...] É simplesmente um modo prático de estar em contato com a plenitude de seu ser através de um processo sistemático de auto-observação, autoindagação e ação consciente (KABAT-ZINN, 2020, p.21).

Vemos assim que o *mindfulness* aparentemente só prospera de forma integrada à vida, e inferimos isso considerando que as três entrevistadas são

praticantes há cerca de 10 anos, um tempo considerável para validação dos diversos aspectos que o *mindfulness* abrange.

Kabat-Zinn (2020, p.15) diz que o praticante precisa estar preparado para o contato com a atenção plena, de que “precisa chegar a ela no momento certo da vida”. Do que foi compartilhado pelos participantes, esse entendimento parece ser válido.

Obviamente não é algo fácil, assim como qualquer grande mudança exige um contínuo esforço e disposição para enfrentar não somente os eventos adversos externos do cotidiano, mas também os conflitos internos que surgem a partir de cada novo desafio.

Por fim, acreditamos que foi possível explorar, mas não delimitar ou encerrar os objetivos inicialmente propostos por essa pesquisa. Alcançamos uma maior compreensão de como a prática de *mindfulness* acontece no contexto urbano, identificando os principais estressores físicos e/ou interpessoais e a forma como cada entrevistada lida com eles, e os significados particulares que possibilitam que a prática de *mindfulness* se integre e prospere em suas vidas.

Além do mais, observou-se que a atenção plena integrada em suas vidas lhes possibilitou o encontro de caminhos mais saudáveis de se viver em meio ao caos urbano.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta pesquisa demonstram que sim, é possível estar em atenção plena no viver das experiências cotidianas, no meio urbano, apesar das inúmeras dificuldades ambientais que se apresentam. E cada uma das entrevistas apresentou uma história de vida a partir da qual isso pôde ser constatado.

A proposta inicial desta pesquisa, de explorar as formas como a prática de *mindfulness* acontece e prospera no contexto urbano acabou por também evidenciar o potencial transformador da prática de *mindfulness* na vida pessoal de praticantes que não somente obtiveram as instruções base para a prática mas aderiram a esse conhecimento e o incorporaram em suas rotinas de vida.

Mais além, o que pudemos compreender a partir disso é que o *mindfulness* é uma prática que se dá por sua vivência, não se tratando de um processo unicamente racional.

Vimos assim que esse processo se trata na verdade de uma interminável jornada, que engloba o aprendizado decorrente do lidar com a totalidade que somos, ou seja, com todas as dificuldades provenientes de nossas questões internas e externas. E o que o *mindfulness* nos ensina é que há sempre um espaço de respiro, e que podemos fazer uso deste espaço para tomarmos ações mais conscientes em nosso cotidiano.

Poderíamos nos lançar a indicações para estudos futuros: um aspecto interessante a se investigar seria a possível não aderência do *mindfulness* em pessoas que realizaram o curso básico, aquelas que não incorporaram os ensinamentos em suas vidas. Por quais motivos não mantiveram a prática, e quais caminhos estas pessoas encontraram, se encontraram, para suprir a necessidade que inicialmente lhes puseram em contato com o *mindfulness*. Esse tipo de estudo provavelmente ajudaria a abranger ainda mais o conhecimento acerca da relação do *mindfulness* com o estilo de vida.

Outra consideração a ser feita é a importância de as autoridades governamentais avaliarem a inserção do ensino do *mindfulness* como política pública de saúde, considerando as evidências dos benefícios da prática como técnica de auto regulação emocional para melhorias de bem-estar e qualidade de vida, e principalmente que o seu ensino conduz a um ganho de autonomia e transformação pessoal para aquele que o pratica.

Nesse sentido, o que também se espera das autoridades governamentais frente a pesquisas como esta é compreender a importância dos impactos negativos de uma má infraestrutura urbana na qualidade de vida das pessoas em geral. Edificações mal planejadas, precariedade na qualidade de serviços de transporte, saúde e segurança pública, são apenas alguns dentre muitos outros exemplos.

Assim, é de extrema relevância a condução de estudos que avaliem formas alternativas de como amenizar ou mitigar os efeitos dos diversos estressores característicos do ambiente urbano de uma grande cidade em sua população.

Por fim, esperamos que esta pesquisa tenha contribuído de alguma forma para um melhor entendimento acerca das possibilidades existentes para lidarmos com os desafios da vida cotidiana, bem como iluminar o potencial da atenção plena como habilidade do ser-humano para o desenvolvimento da auto regulação emocional e autoconhecimento, possibilitando um agir de forma mais consciente consigo e com o mundo.

8. REFERÊNCIAS

AUGÉ, Marc. **Não-lugares: introdução a uma antropologia da supermodernidade**. 9ª Edição. Campinas: Papirus, 2007.

BAMINIWATTA, Anuradha; SOLANGAARACHCHI, Indrajith. **Trends and developments in mindfulness research over 55 years: A bibliometric analysis of publications indexed in Web of Science**. *Mindfulness*, v. 12, n. 9, p. 2099-2116, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-021-01681-x>. Acesso em: 07/04/2022.

BASSANI, Marlise Aparecida. **Fatores psicológicos da percepção da qualidade ambiental**. In: MAIA, Nilson B., MARTOS, Henry L. e BARELLA, Walter. (orgs). *Indicadores ambientais: conceitos e aplicações*. São Paulo: Educ, 2001, p. 47-57.

BASSANI, Marlise Aparecida. **Espiritualidade e meio ambiente: apontamentos de uma psicóloga ambiental**. In: BASSANI, Marlise A. e Lopez, Marília Ancona (orgs) *O espaço sagrado: espiritualidade e meio ambiente*. São Paulo: ESETec, 2009.

BASSANI, Marlise Aparecida. **Psicologia Ambiental**. In: HAMMES, Valéria S. (org.). *Educação Ambiental para o desenvolvimento rural sustentável – Proposta metodológica de Macroeducação*. 3ª Edição. Brasília, DF: Embrapa, 2012.

BASSANI, Marlise Aparecida. **Psicologia Ambiental e Psicologia Clínica: Pesquisa e desafios teórico-metodológicos**. In: Kublikowski, I; Kahhale, E.M.S. P. e Tosta, R.M. (orgs). *Pesquisas Em Psicologia Clínica: Contexto E Desafios*. São Paulo: Educ, 2019, p. 197 -212. Disponível em: https://www.pucsp.br/educ/downloads/Pesquisas_em_Psicologia.pdf. Acesso em: 07/04/2022.

BASSANI, Marlise Aparecida (org.); et al. **Diálogos entre Psicologia, Espiritualidade e Meio Ambiente: O Sagrado em perspectiva**. São Paulo: EDUC/PIPEq, 2020.

BASSANI, Marlise Aparecida. **Natureza no estilo de vida: perspectivas da Psicologia Ambiental para as práticas clínicas contemporâneas**. In: BASSANI, Marlise A. (org.) *Clínica Psicológica Contemporânea: a natureza em perspectiva*. São Paulo: PIPEq, 2023.

BATCHELOR, Stephen. **Confession of a Buddhist Atheist**. Random House, 2010.

BATCHELOR, Stephen. **After Buddhism: Rethinking the Dharma for a Secular Age**. Yale University Press, 2015.

BATCHELOR, Stephen. **Secular Buddhism: Imagining the Dharma in an Uncertain World**. Yale University Press, 2017.

CARDINALLI, Ida. E. **A pesquisa em fenomenologia: uma introdução**. In Kublikowski, I; Kahhale, E.M.S. P. e Tosta, R.M. (orgs) - *Pesquisas Em Psicologia*

Clínica: Contexto E Desafios. São Paulo: Educ, 2019, p. 81 - 110. Disponível em: https://www.pucsp.br/educ/downloads/Pesquisas_em_Psicologia.pdf. Acesso em: 01/12/2023.

CARRUS, Giuseppe; et al. **Mindfulness, pro-environmental behavior, and belief in climate change: the mediating role of social dominance**. In: Environment and Behavior. Sage Publications, 2018. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013916517718887>. Acesso em: 07/04/2022.

CARRUS, Giuseppe; PANNO, Angelo. **Mindfulness as a path towards sustainable lifestyle change, resilience and well-being: community, social and environmental factors**. In: Enhancing Resilience in Youth: Mindfulness-Based Interventions in Positive Environments. Cham: Springer, 2019.

CAVALCANTE, S.; ELIAS, T. F. **Apropriação**. In: CAVALCANTE, S.; ELALI, G. A. Temas básicos em Psicologia Ambiental. Petrópolis: Vozes, 2011.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION – CDC et al. **CDC: Half of Workplaces Offer Health/Wellness Programs**. Disponível em: <https://www.cdc.gov/media/releases/2019/p0422-workplaces-offer-wellness.html>. Acesso em: 01/02/2023.

COSENZA, Ramon M. **Neurociência e mindfulness: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse**. Artmed, 2021.

CRANE, Rebecca S. et al. **Mindfulness-Based Interventions: Teaching Assessment Criteria**. Assessment, 2014. Disponível em: <https://www.oxfordmindfulness.org/wp-content/uploads/2016/12/MBI-TAC-manual-summary-addendums-05-16.pdf>. Acesso em: 01/02/2023.

CRESWELL, J. W. Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: escolhendo entre cinco abordagens. Porto Alegre: Penso, 2014.

DALAI LAMA. **The Universe in a single atom: the convergence of science and spirituality**. New York: Broadway books, 2005.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. Artmed, 2006.

DIDONNA, Fabrizio et al. **Clinical handbook of mindfulness**. New York: Springer, 2009.

FARIAS, Carine Mendonça de. **O estilo de vida de praticantes e estudiosos de yoga**. 2011. 116 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/15071>. Acesso em: 01/02/2023.

GEHL, Jan. **Cidades para pessoas**. São Paulo: Perspectiva, 2013.

GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2ª Edição. São Paulo: Artmed, 2015.

GYATSO, Geshe Kelsang. **Caminho Alegre da Boa Fortuna: O completo caminho budista à iluminação**. 4ª Edição. São Paulo: Editora Tharpa Brasil, 2010.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2ª Edição. Petrópolis: Editora Vozes, 2017.

HUSSERL, Edmund. **Meditações cartesianas: uma introdução à fenomenologia**. 1ª Edição. São Paulo: Edipro, 2019.

KABAT-ZINN, Jon. **An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results**. General hospital psychiatry, v. 4, n. 1, p. 33-47, 1982.

KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness para principiantes**. Barcelona: Editorial Kairós, 2012.

KABAT-ZINN, Jon. **Aonde quer que você vá, é você que está lá**. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

KABAT-ZINN, Jon. **Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. São Paulo: Palas Athena Editora, 2021.

LANGER, Ellen J. **Mindfulness**. Da Capo Lifelong Books, 2014.

LEHRHAUPT, Linda; MEIBERT, Petra. **Mindfulness-based stress reduction: The MBSR program for enhancing health and vitality**. New World Library, 2017.

MARINHO, Eduardo. **Crônicas e pontos de vista**. Rio de Janeiro: Navilouca Livros, 2011.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Signos**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

MERLEAU-PONTY, Maurice Merleau. **A fenomenologia da percepção**. 5ª Edição. São Paulo: Martins Fontes, 2018.

MOREIRA, Daniel Augusto. **O método fenomenológico na pesquisa**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.

MOSER, Gabriel. **Cities**. In: CLAYTON, Susan D. (Ed.). The Oxford handbook of environmental and conservation psychology. Oxford University Press, 2012.

MOSER, Gabriel. **Introdução à psicologia ambiental: pessoa e ambiente**. Campinas: Alínea, 2018.

NATIONAL BUSINESS GROUP ON HEALTH - NBGH. The employer investment in employee wellbeing. National Business Group on Health, 2019. Disponível em: <https://www.businessgrouphealth.org/topics/well-being-and-workforce-strategy>. Acesso em: 01/02/2023.

NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH – NIH. **More adults and children are using yoga and meditation: Nationwide survey reveals significant increases in use of mind and body approaches.** US Department of Health and Human Services, 2018. Disponível em: <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/more-adults-children-are-using-yoga-meditation>. Acesso em: 07/04/2022.

OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. **From Darkness to Light.** India: Rebel Publishing House, 1988.

PALLASMAA, Juhani. **Os olhos da pele: a arquitetura e os sentidos.** Porto Alegre: Bookman, 2011.

PURCELL, Jim. **Case Study: SAP Shows How Employee Well-being Boosts The Bottom Line.** Forbes, October, v. 28, 2019. Disponível em: <https://www.forbes.com/sites/jimpurcell/2019/10/28/case-study-sap-shows-how-employee-wellbeing-boosts-the-bottom-line/?sh=576984d32a4f>. Acesso em: 01/02/2023.

PURSER, Ronald. **McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality.** Repeater, 2019.

SAFATLE, Vladimir; DA SILVA JUNIOR, Nelson; DUNKER, Christian. **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico.** Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

SAGAN, Carl. **Pálido ponto azul: uma visão do futuro da humanidade no espaço.** São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

SIEGEL, Ronald D.; GERMER, Christopher K.; OLENDZKI, Andrew. **Mindfulness: What is it? Where did it come from?.** In: Clinical handbook of mindfulness, p. 17-35, 2009.

SILVA-JUNIOR, João Silvestre; FISCHER, Frida Marina. **Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais.** Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 18, p. 735-744, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/scrmsyPfcnkCQhSdX3H9S3r/?lang=pt>. Acesso em: 07/04/2022.

SUZUKI, Shunryu. **Zen mind, beginner's mind.** Shambhala Publications, 2020.

THIBAUD, Jean-Paul. **Ambiência.** In: CAVALCANTE, S.; ELALI, G. A. Temas básicos em Psicologia Ambiental. Petrópolis: Vozes, 2011.

TOLLE, Eckhart. Um novo mundo: O despertar de uma nova consciência. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

Tribunal Superior do Trabalho. **Saúde mental no trabalho: a construção do trabalho seguro depende de todos nós**. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.tst.jus.br/web/guest/-/sa%C3%BAde-mental-no-trabalho-a-constru%C3%A7%C3%A3o-do-trabalho-seguro%C2%A0depende-de-todos-n%C3%B3s?inheritRedirect=true>. Acesso em: 07/04/2022.

TRUNGPA, Chögyam. **Além do materialismo espiritual**. Teresópolis: Lúcida, 2016.

VASCONCELLOS, Maria José Esteves de. **Pensamento sistêmico: O novo paradigma da ciência**. 5ª Edição. Campinas: Papirus, 2006.

YIN, Robert K. **Pesquisa qualitativa do início ao fim**. Porto Alegre: Penso, 2016.

APÊNDICE A: Roteiro de entrevista semiestruturada

Grupo 1) Cotidiano urbano

1.1) Como é a sua rotina diária? (descreva uma semana típica e uma semana atípica)

1.2) O que é viver em uma grande cidade para você? E como você se relaciona com o espaço e com as pessoas da sua cidade? (descreva como você lida com o espaço onde está inserido: sua casa, seu bairro, sua cidade, a natureza)

1.3) O que mais lhe incomoda em viver numa grande cidade? E o que mais lhe atrai?

1.4) O que você mais valoriza na sua vida? (fale sobre os valores que norteiam as suas escolhas do dia a dia, como é a sua visão de mundo hoje)

Grupo 2) *Mindfulness* urbano

2.1) Como o *mindfulness* entrou na sua vida?

2.2) Você percebeu alguma mudança na sua vida com o conhecimento/prática/estudo do *mindfulness*? (se você notou mudança(s) procure descrevê-la(s), especialmente se houve alteração em valores e hábitos, comparando os antigos e os atuais mais significativos para você, contando há quanto tempo você pratica ou estuda o *mindfulness*)

2.3) Com qual regularidade você realiza a prática de *mindfulness*?

2.4) De que maneira o *mindfulness* está presente no seu dia a dia? (explique se, e como os ensinamentos do *mindfulness* se manifestam na sua vida diária)

2.5) Adicionalmente, quais seriam as facilidades e/ou dificuldades ambientais percebidas por você para a realização da prática de *mindfulness* no cotidiano?

2.6) No seu cotidiano, em ambientes urbanos, destaque quais seriam os principais momentos e/ou eventos que mais lhe causam situações de desconforto?

(nota para o entrevistador: se necessário, prover exemplos ao entrevistado de estressores físicos e/ou interpessoais)

2.7) Adicionalmente, quais são as estratégias de manejo adotadas por você ao se defrontar com os mesmos?

2.8) No seu cotidiano, em ambientes urbanos, você percebe a ocorrência de experiências restauradoras de bem-estar?

Caso existam, quais seriam os principais fatores e/ou significados que você atribui às vivências (ou adversidades) do cotidiano e que possibilitam a ocorrência das experiências restauradoras?

(nota para o entrevistador: ou seja, quais seriam estas experiências, como se apresentam e acontecem)

2.9) Você costuma fazer uso de alguma técnica durante as práticas de *mindfulness*? Caso positivo, quais seriam? (ex.: respiração, *body scan*, *mindfulness walking*, *mindfulness eating*, etc.)

2.10) O que o *mindfulness* significa na sua vida? Caso exista, me conte uma experiência significativa com o *mindfulness* na sua vida. (em relação à aspectos cognitivos/afetivos)

2.11) Você gostaria de acrescentar mais alguma coisa em relação à sua vida de praticante de *mindfulness* em uma grande cidade? (sobre sua relação com o trabalho, sua vida pessoal, etc.)

Observação: Grupos 1 e 2 do roteiro de entrevista adaptados a partir da dissertação de Carine Mendonça de Farias (2011, p.113).

Grupo 3) Percepção de bem-estar e qualidade de vida

3.1) Quais seriam os aspectos benéficos da prática no seu entendimento? E como os benefícios atingidos durante a prática se generalizam às demais atividades ou aspectos de sua vida cotidiana?

3.2) Caso existam, quais seriam os aspectos não benéficos da prática no seu entendimento?

3.3.) Você possui alguma crença em religião, dimensão espiritual ou código de comportamento? Caso positivo, como estes se inserem no seu cotidiano? E como se relacionam com a prática de *mindfulness*?

3.4) Você se encontra atualmente em processo psicoterapêutico? Caso positivo, como este se relaciona com a prática de *mindfulness*?

3.5) Quais seriam as suas perspectivas de futuro, em relação ao seu bem-estar e qualidade de vida?

3.6) Há alguma dúvida ou algo mais que você gostaria de comentar?