



Tear Online é licenciada sob uma Licença Creative Commons.

O MINDFULNESS COMO FERRAMENTA DENTRO DAS DIFERENTES ABORDAGENS PSICOTERÁPICAS

MINDFULNESS AS A TOOL IN DIFFERENT PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACHES

*Brenda Rafaela Rick

**Clairton Puntel

Resumo:

Este artigo buscou compreender se o Mindfulness pode ser utilizado como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas. Pode-se identificar, através da literatura, que o Mindfulness pode auxiliar o terapeuta a se manter no momento presente durante o atendimento, sendo esta uma habilidade essencial a todas as abordagens da psicologia. Além disto, na literatura observaram-se pesquisas que sugerindo que o Mindfulness pode ser empregado de forma indireta dentro da terapia, através da experiência pessoal do terapeuta e insights teóricos. Foi possível evidenciar também que algumas teorias, como a Cognitivo Comportamental, possuem protocolos de aplicação de Mindfulness na psicoterapia, enquanto outras, como a Psicanálise, não possuem. Por fim, devido a limitações dentro do processo de pesquisa e suas limitações, sugere-se a realização de pesquisas para agregarem resultados de forma mais robusta.

Palavras-chave: Psicologia; mindfulness; psicoterapia; psicanálise.

Abstract:

This article sought to understand whether Mindfulness can be used as a tool within the different psychotherapeutic approaches. It can be identified, through the literature, that mindfulness can help the therapist to remain in the present moment during the service, which is an essential skill for all approaches to psychology. In addition, research has been observed in the literature suggesting that mindfulness can be used indirectly within therapy, through the therapist's personal experience and theoretical insights. It was also possible to show that some theories, such as Cognitive Behavioral, have Mindfulness application protocols in psychotherapy, while others, such as Psychoanalysis, do not. Finally, due to limitations within the research process and its limitations, it is suggested that research be carried out to aggregate results more robustly.

Keywords: Psychology, mindfulness, psychotherapy; psychoanalysis.

*Bacharel em Psicologia (Universidade Feevale). Especialista em Mindfulness e Espiritualidade (Faculdades EST).
Email: brenda_rick28@hotmail.com

**Bacharel em Psicologia e Mestre em Diversidade Cultural e Inclusão Social (Universidade Feevale). Professor em Faculdades EST - São Leopoldo, RS/BR. Email: clairtonpuntel@est.edu.br

Introdução

O tema deste artigo é o Mindfulness como ferramenta dentro das diversas abordagens. De acordo com Kabat-Zinn³, Mindfulness (ou atenção plena) é “consciência – cultivada através de um foco de atenção prolongado e específico, que é deliberado, voltado ao momento presente e livre de julgamentos”. Considerando que o fazer do psicólogo clínico se dá a partir de uma abordagem teórica de compreensão do ser humano, bem como de conjuntos de técnicas para conduzir o processo de terapia, esta pesquisa se ocupa da possibilidade de aplicação do Mindfulness ser inserida em diferentes abordagens como ferramenta para o autoconhecimento e bem-estar dentro do processo terapêutico.

Frente ao tema apresentado, foram elaborados os seguintes questionamentos: o Mindfulness pode ser aplicado dentro de qualquer abordagem de psicoterapia? Como a prática pessoal de Mindfulness do psicólogo influencia o processo terapêutico? Como ocorre a prática de Mindfulness dentro do processo psicoterápico? Sendo assim, se constitui como problema de pesquisa: pode o Mindfulness ser utilizado como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas?

A partir do problema de pesquisa, busca-se verificar se o Mindfulness pode contribuir como ferramenta dentro de diversas abordagens psicoterápicas, desde que não entre em conflito com o modo de conduzir a técnica proposto pela linha teórica. No que se refere ao objetivo, este artigo pretende revisar referenciais teóricos que corroboram sobre a viabilidade do Mindfulness como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas. Com isso, espera-se iniciar uma reflexão e discussão sobre a aplicabilidade do Mindfulness em contextos onde a prática não é frequentemente abordada, visto que algumas abordagens da psicologia têm mais propensão a incorporar o Mindfulness em suas técnicas terapêuticas do que outras.⁴

O presente artigo aborda a possibilidade de o Mindfulness ser utilizado como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas e se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica com temática sugerida, de acordo com a classificação proposta por Sylvia Vergara⁵. Nesta direção,

³ KABAT-ZINN, Jon. **Atenção Plena para iniciantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

⁴ AZEVEDO, Mariana Ladeira. **Conhecimento, Atitude e Prática Profissional de Psicólogos Clínicos Brasileiros Sobre Mindfulness**. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/221267/PPSI0888-D.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>> Acesso em: 20 nov. 2021.

⁵ VERGARA, Sylvia Constant. **Métodos de Pesquisa em Administração**. São Paulo: Atlas, 2005.

o artigo se desdobrará nos seguintes passos: levantamento bibliográfico a partir do tema de pesquisa, análise e discussão dos resultados e relato de experiência.

Referencial teórico

Para fins de analisar a viabilidade de o Mindfulness ser utilizado como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas, primeiramente faz-se necessário um aprofundamento sobre a temática do Mindfulness enquanto ciência. Na sequência, será apresentado um breve panorama da área da Psicologia e suas diferentes linhas teórico-práticas, por fim, traçar considerações a respeito do Mindfulness no contexto da psicoterapia.

Mindfulness e ciência

Com o crescente interesse no pensamento oriental e meditação, por volta das décadas de 1960 e 1970, cada vez mais ocidentais tiveram contato com essa filosofia. Um marco importante para a inserção do Mindfulness na ciência foi em 1977, quando a APA (American Psychiatric Association) solicitou uma investigação formal, através de pesquisas, da eficácia clínica da meditação⁶. O precursor da aplicação na área da saúde e combate a doenças foi John Kabat-Zinn, com a fundação da Clínica de Redução do Estresse e do Programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção Plena (MBSR), no ano de 1979⁷. Mesmo tendo sua origem remontada às tradições religiosas orientais, em especial o Budismo, Mindfulness é uma ferramenta terapêutica com sólida base de pesquisas⁸. Embora o Mindfulness possa ser praticado em contextos religiosos, não se configura como prática estritamente religiosa. Conforme Williams e Penman⁹, “a atenção plena é apenas um método de treinamento mental. Muitas pessoas que meditam são religiosas, porém inúmeros ateus e agnósticos são meditadores contumazes”.

No meio acadêmico, diversas pesquisas tem sido conduzidas com o propósito de compreender de que forma o Mindfulness pode contribuir para uma vida mais plena e¹⁰. Uma das principais áreas de pesquisa sobre este tema é a neurociência, que busca compreender a relação

⁶ GERMER, Christopher K. Mindfulness: o que é? Qual é a sua importância? In: GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. (Org). *Mindfulness e Psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed, 2016. cap 1.

⁷ KABAT-ZINN, 2019.

⁸ DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier García. **Manual Prático Mindfulness**: curiosidade e aceitação. São Paulo: Palas Athena, 2015.

⁹ WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015, p. 14.

¹⁰ MARTÍ, Ausiàs Cebolla I; CAMPAYO, Javier García; DEMARZO, Marcelo. **Mindfulness e Ciência**: Da tradição à modernidade. São Paulo: Palas Athena: 2016.

entre a prática de atenção plena e o funcionamento cerebral. No trecho que segue, Consenza traça um breve panorama sobre os estudos atuais:

Muitos estudos com técnicas de neuroimagem têm procurado demonstrar que a prática de meditação tem impacto sobre a neuroplasticidade, provocando mudanças estruturais e funcionais no cérebro, com consequentes alterações nos funcionamentos cognitivo e emocional. Embora o assunto ainda esteja sendo investigado e mais estudos sejam necessários para conclusões definitivas, algumas áreas corticais parecem ser modificadas: região pré-frontal, giro do cíngulo e córtex insular, por exemplo. Nessas áreas ocorre um aumento de espessura, indicando alterações das conexões entre as células presentes. Deve-se levar em conta que os circuitos em que estas estruturas estão envolvidas também são afetados.¹¹

Além de pesquisas para investigar as mudanças promovidas pelas práticas de atenção plena no cérebro, é possível encontrar produção científica acerca da eficácia do Mindfulness no tratamento de diversos quadros psicopatológicos e para diferentes públicos, como transtorno bipolar¹², depressão¹³, como intervenção com mulheres vítimas de violência¹⁴, e também para auxiliar profissionais de saúde, pacientes e público em geral no enfrentamento de crises globais como a pandemia da COVID-19¹⁵. Dentre os artigos citados, todos possuem como linha teórica de base a teoria cognitivo-comportamental.

No que se refere a outras linhas teóricas, foi realizada uma busca por artigos dentro da plataforma Scielo, baseada nos termos “mindfulness” e “psicanálise”, com data especificada de 2015 a 2022, e não foram encontrados artigos relacionados a essa temática. Como é possível perceber, houve uma dificuldade para encontrar pesquisas que corroborem com a temática desse artigo. Após esta breve contextualização sobre o andamento das pesquisas atuais sobre a eficácia

¹¹ CONSENZA, Ramon M. **Neurociência e Mindfulness**: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Porto Alegre: Artmed, 2021, p.4

¹² LOVAS, David; SCHUMAN-OLIVIER, Zev. **Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Bipolar Disorder**: A Systematic Review. *J Affect Disord.*, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30086469/>> Acesso em: 21 mai. 2022

¹³ ALMEIDA, Nazaré de Oliveira; DEMARZO, Marcelo; NEUFELD, Carmem Beatriz. Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.*, Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300007> Acesso em: 21 mai. 2022.

¹⁴ DANTAS, Amanda Soares et al. Psicoeducação sobre violência e mindfulness para mulheres com histórico de violência: um estudo de caso. *Revista Brasileira de Psicoterapia.*, Porto Alegre, v. 23, n. 2, 2021. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1353837>> Acesso em: 21 mai. 2022

¹⁵ BEHAN, C. The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish journal of psychological medicine*, v. 37, n. 4, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7287297/>> Acesso em: 21 mai. 2022

do mindfulness, o próximo tópico focará em outro tema que serve como importante base para as reflexões propostas neste artigo: a psicoterapia.

Psicoterapia

Para embasar a contextualização a respeito das definições de psicoterapia, e também da psicanálise em particular, o presente artigo se valerá da obra “Psicoterapias: abordagens atuais”¹⁶.

Cordioli et al¹⁷ definem psicoterapia como um conjunto de técnicas aplicadas por um profissional qualificado visando o alívio de sintomas, transtornos ou incômodos da pessoa que o procura (paciente ou cliente, como normalmente designado). Além disso, muitas vezes a terapia visa o autoconhecimento e desenvolvimento de potencialidades. Pode ocorrer de forma individual, em grupo, em família e em diferentes etapas do ciclo vital, sendo utilizada como principal método a comunicação verbal. Uma importante característica da psicoterapia é o vínculo que se estabelece entre o terapeuta e o (os) paciente(s). Esse vínculo está relacionado ao empenho do profissional em auxiliar este sujeito, e dependem de características tanto pessoais (honestidade, empatia, afetuosidade, por exemplo) quanto técnicas (domínio dos conceitos teóricos e técnicas da abordagem, conhecimento sobre o transtorno). No que se refere ao paciente, também é necessário o engajamento na terapia, disposição genuína de se defrontar com verdades às vezes dolorosas e promover mudanças. Ressalta-se que os aspectos mencionados neste parágrafo se aplicam a todas as abordagens psicoterápicas.

Embora compartilhem entre si denominadores comuns, as terapias divergem em vários aspectos, como duração e frequência das sessões, objetivos, público alvo, etc. Em relação à fundamentação teórica, cada abordagem possui uma maneira de compreender o ser humano, a origem das patologias e os objetivos que visam alcançar no decorrer do tratamento¹⁸. Para contextualizar a diversidade de linhas teóricas na atualidade, segue-se uma breve descrição de algumas das mais difundidas: psicanálise, psicoterapia de orientação analítica e terapia cognitivo comportamental (TCC), englobando as terapias contextuais-comportamentais (em especial o Mindfulness).

¹⁶ CORDIOLI, Aristides Volpato. As principais psicoterapias: fundamentos teóricos, técnicas, indicações e contraindicações. In: CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horácio (Org.). **Psicoterapias: abordagens atuais**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

¹⁷ CORDIOLI, 2019.

¹⁸ CORDIOLI, 2019.

As terapias psicodinâmicas (psicanálise e terapia de orientação analítica) possuem em comum a base teórica, desenvolvida inicialmente por Freud e que foi sendo ampliada, detalhada e por vezes até reformulada em certos aspectos por seus seguidores. A partir do tratamento de seus pacientes, Freud concluiu que as neuroses se originavam de conteúdos reprimidos, levando-o a postular sobre a existência do inconsciente, um dos fundamentos mais importantes da psicanálise. Posteriormente, dividiu as instancias psíquicas em id, ego e superego, além de identificar os mecanismos de defesa do qual nos servimos para lidar com conteúdos demasiado intensos para o ego elaborar¹⁹.

No que se refere às técnicas, a psicanálise clássica, tal qual elaborada por Freud, se vale principalmente da associação livre. Nesta, o paciente é convidado a falar todos os conteúdos que lhe vem à mente, sem restrições ou censuras. A postura do analista é mais silenciosa em boa parte do tempo da sessão, mas em alguns momentos assume a palavra para fazer interpretações e conexões sobre os conteúdos trazidos. Uma das principais vias de interpretação é através da neurose de transferência, que ocorre quando o analisando, inconscientemente, coloca o terapeuta no lugar de figuras importantes da sua vida. Sonhos, atos falhos e chistes também são analisados, pois são expressões do inconsciente. As sessões ocorrem normalmente de 3 a 5 vezes por semana, o que requer certo poder aquisitivo e disponibilidade de tempo, muitas vezes não sendo acessível para boa parte da população²⁰.

Na psicoterapia de orientação analítica, a postura do terapeuta é mais ativa, e o foco dos diálogos é voltado para as principais demandas do atendimento, sobre as quais o psicólogo faz questionamentos, esclarecimentos e intervenções. São trabalhados conteúdos do presente e do passado do paciente (quando estes afetam a vida atual). Devido ao maior espaçamento entre as sessões, a neurose de transferência não se desenvolve com tanta intensidade quanto na psicanálise clássica, e intervenções voltadas para esse aspecto são menos frequentes. As sessões ocorrem em geral 1 vez por semana, o tratamento pode durar de meses até anos, dependendo do contexto²¹.

Já a TCC (teoria cognitivo comportamental), segunda abordagem teórica a que este artigo se dedica a explorar, é mais objetiva em seu enfoque e a duração do tratamento é menor, em geral de 10 a 20 sessões. Importante ressaltar que a TCC tem suas origens tanto na Terapia Cognitiva, quando na Terapia Comportamental, sendo que atualmente o mais comum é que os profissionais embasem

¹⁹ CORDIOLI, 2019.

²⁰ CORDIOLI, 2019.

²¹ CORDIOLI, 2019.

sua atuação em ambas, de forma complementar²². Por essa razão, segue uma breve descrição de ambas as abordagens.

A teoria Comportamental foi originada dos experimentos de Pavlov sobre condicionamento, no qual um estímulo neutro, repetidamente apresentado junto de um estímulo incondicionado, acabam por criar uma resposta condicionada. Em termos mais práticos, o cão ouvia uma sineta toda vez que recebia comida, e após muitas repetições, passou a salivar todas as vezes que ouvia a sineta, mesmo sem o estímulo da comida. Empregado ao contexto da saúde mental, essa teoria descreve o motivo das reações de medo frente a estímulos neutros, no caso de fobias específicas e também no transtorno de estresse pós-traumático. Outros aspectos, como aprendizagem social, extinção e habituação também são fundamentos da teoria²³.

Já a teoria Cognitiva iniciou-se com os estudos de Aaron Beck, nos quais percebeu que os sintomas depressivos de seus pacientes tinham sua origem na percepção negativa de si mesmos, do seu entorno e do futuro (a chamada tríade de Beck). Em outras palavras, a interpretação que as pessoas dão aos fatos é o que vai determinar seus sentimentos e comportamentos em relação a estes, e não o fato em si. A partir de então, buscou formular estratégias para corrigir essas distorções perceptivas, que são chamadas de pensamentos disfuncionais²⁴. Ainda conforme os autores, as sessões são estruturadas e é recorrente a aplicação de técnicas como tarefa de casa e auto avaliações. Conforme mencionado anteriormente, o mais comum é que técnicas comportamentais e cognitivas sejam empregadas de forma conjunta, justificando o emprego de tarefas como exposição, modelação e treino de assertividade, técnicas tipicamente comportamentais.

Nas últimas décadas, emergiu da TCC o que vem sendo chamado de “terapias contextuais”, que englobam diferentes abordagens, como Mindfulness, ACT (terapia da aceitação e compromisso), terapia dialética, dentre outros. Diferente da TCC, estas terapias focam mais na relação do indivíduo com seus processos mentais do que com o processo em si. Ao invés de se empenhar em mudar o conteúdo, como no treino comportamental ou na correção de pensamentos disfuncionais, essas terapias auxiliam o paciente a diminuir a esquiva experiencial, desta forma aumentando a flexibilidade no manejo de diversas situações²⁵. No próximo tópico, serão exploradas especificamente as relações do Mindfulness com a psicoterapia.

²² CORDIOLI, 2019.

²³ CORDIOLI, 2019.

²⁴ CORDIOLI, 2019.

²⁵ CORDIOLI, 2019.

Mindfulness e Psicoterapia

O paciente geralmente busca a terapia por encontrar-se em sofrimento, ao identificar que algo não vai bem com a sua vida e que gostaria de sentir-se melhor. Mesmo que no decorrer da psicoterapia, independente de qual linha teórica, o paciente vai se tornando consciente e obtendo clareza sobre sua situação, como ela se configurou e quais os movimentos possíveis para uma maior qualidade de vida, muitos sofrimentos são inevitáveis²⁶. Em outras palavras, embora não estejamos imunes ao sofrimento e situações adversas, a forma como nos relacionamos com estes aspectos pode contribuir para uma vida mais plena. Neste sentido, o Mindfulness apresenta-se como ferramenta promissora para auxiliar terapeutas e pacientes neste caminho, e serão exploradas a seguir as especificidades da integração desta prática na psicoterapia.

Conforme delimitado por Germer²⁷, as *psicoterapias orientadas em Mindfulness* podem ser organizadas das seguintes maneiras:

1. Praticá-lo, formal ou informalmente, para cultivar a presença terapêutica.
2. Usar uma estrutura de referência teórica inspirada por *insights* derivados desta prática, da literatura psicológica sobre o assunto ou da psicologia budista (psicoterapia informada por Mindfulness), ou
3. Ensinar explicitamente os pacientes a praticar esse tipo de meditação (psicoterapia baseada em Mindfulness).

No sentido de explorar o primeiro tópico citado acima, Pollak, Pedulla e Siegel²⁸ afirmam que o Mindfulness pode auxiliar o terapeuta tanto em sua vida profissional quanto pessoal. A prática, além de proporcionar bem-estar emocional e evitar o esgotamento que pode advir do exercício da profissão, ajuda a desenvolver qualidades muito importantes para o desenvolvimento de sua prática clínica, como aceitação, empatia, atenção e equanimidade. Uma vez que estas habilidades estejam desenvolvidas no terapeuta, podem ser mais facilmente ensinadas para seus pacientes. Segundo os autores, terapeutas de todas as abordagens podem se beneficiar das qualidades exercitadas através da prática pessoal de Mindfulness.

²⁶ GERMER, 2016.

²⁷ GERMER, 2016, p. 22.

²⁸ POLLAK, Susan M.; PEDULLA, Thomas; SIEGEL, Ronald D. **Sentarse Juntos**: Habilidades esenciales para una psicoterapia basada en el mindfulness. Bilbao: Desclée De Brouwer, 2016.

Segundo Siegel²⁹, o primeiro passo para ser um terapeuta mindful é cultivar a capacidade de presença, definida por ele como a capacidade de criar um estado de ser integrado que se torna uma característica permanente. A integração supõe abertura a possibilidade e uma circulação mais fluída para transitar entre os fenômenos internos, para depois regressar à possibilidade aberta e indefinida. Na prática, essas qualidades permitem que o psicoterapeuta, ao deparar-se com estados interiores de desconforto, raiva, desânimo ou indiferença, possa identificar com mais facilidade seus sentimentos e retornar para um estado de presença. Essa integração é o núcleo da presença, que nos permite conectar o nosso eu em sintonia com outro.

Além das práticas pessoais do terapeuta que agregam sua capacidade relacional, conforme citado anteriormente, um segundo modo de inserir a atenção plena na clínica seriam as chamadas psicoterapias informadas por mindfulness. Nesta modalidade, os terapeutas utilizam-se de reflexões teóricas e insights gerados a partir da prática pessoal como ferramenta adicional na condução da terapia, sem necessariamente ensinar a respeito do Mindfulness e praticar exercícios com os pacientes³⁰.

A respeito da abordagem indireta (informada por Mindfulness), os autores Pollak, Pedulla e Siegel³¹ consideram que, à medida que o terapeuta prossegue em suas práticas pessoais de atenção plena, vai tomando maior consciência do funcionamento da mente e do sofrimento gerado por ela. Independente da abordagem teórica, o terapeuta praticante pode observar como a mente do seu paciente gera sofrimento da mesma maneira. Sendo assim, faz sentido que insira alguns elementos de Mindfulness na sua maneira de entender o sujeito e conduzir o tratamento, mesmo que não fale diretamente sobre o Mindfulness ou ensine exercícios.

Cabe ressaltar que não encontrou-se na literatura até este momento nenhuma pesquisa que entrelace Mindfulness e psicanálise, portanto este artigo possui caráter inovador pela tentativa de aproximar as duas correntes teóricas. Entretanto, o ensaio teórico escrito por Fulton e Siegel³² fornece alguns primeiros direcionamentos. Os autores, no segundo capítulo do livro “Mindfulness e Psicoterapia”³³ traçam alguns paralelos e diferenças entre a psicanálise, a teoria cognitivo

²⁹ SIEGEL, Daniel. **Mindfulness y Psicoterapia**: Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas. Buenos Aires: Paidós, 2012.

³⁰ GERMER, 2016.

³¹ POLLAK; PEDULLA; SIEGEL, 2016.

³² FULTON, Paul R.; SIEGEL, Ronald D. Psicologia budista e psicologia ocidental: buscando pontos em comum. In: GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. (Org). **Mindfulness e Psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2016. cap 2.

³³ FULTON; SIEGEL, 2016.

comportamental e a psicologia budista, que podem ser úteis para promover reflexões sobre o tema. Entretanto, antes de iniciar a discussão, alguns cuidados são necessários. Conforme os autores:

Tanto a psicoterapia quanto a prática de mindfulness estão preocupadas em buscar alívio para o sofrimento psicológico, esforçando-se para encontrar uma base útil e positiva. Uma avaliação respeitosa de cada uma esclarece suas respectivas forças e limitações, ajuda a evitar reduzir uma à outra e nos alerta para os perigos de ignorar a integridade de cada prática dentro de sua própria tradição. Uma vez que tentarmos tomar essas precauções, podemos passar a examinar as formas como o mindfulness pode expandir e aprofundar a prática da psicoterapia.³⁴

No que se refere ao sofrimento humano, tanto a psicanálise e a TCC quanto o Mindfulness atribuem sua origem a distorções nos pensamentos, sentimentos e comportamentos. Para a psicanálise, essas distorções são advindas das experiências vividas durante a infância, que marcam o sujeito de forma que este passa a interpretar e reagir às suas vivências da mesma maneira, como se repetisse o que já lhe aconteceu. As defesas criadas para dar conta destas circunstâncias passadas são aplicadas indiscriminadamente no momento presente, muitas vezes impedindo o sujeito de ampliar seu repertório de experiências e comportamentos. O Mindfulness, por outro lado, não se aprofunda nas origens do condicionamento, mas procura ajudar a pessoa a reconhecer como os padrões repetitivos de comportamentos influenciam sua vida atual³⁵.

Outro aspecto que é ao mesmo tempo semelhante e diferente em ambas abordagens diz respeito à descoberta da verdade através do insight. Para a psicanálise, o insight está relacionado à descoberta do que estava inconsciente, oculto, reprimido. Já no Mindfulness, o insight está mais voltado para a percepção direta das características das experiências, como por exemplo a variabilidade e a impermanência das circunstâncias. Apesar dessa diferença, nas duas tradições a libertação do sofrimento está relacionada a desapegar-se de ilusões e passar a enxergar os fenômenos internos e externos com mais clareza. O insight, de acordo com as duas teorias, envolve a percepção de que se estava tomando os pensamentos como mais reais do que o são de fato³⁶.

Quanto aos objetivos terapêuticos, é importante ressaltar que a noção do que é saudável está bastante associada com a cultura. Uma vez que um sistema de psicoterapia está inserido em um contexto cultural, o mesmo é influenciado por suas crenças e valores. Nesse sentido, é possível

³⁴ FULTON; SIEGEL, 2016, p. 58.

³⁵ FULTON; SIEGEL, 2016.

³⁶ FULTON; SIEGEL, 2016.

identificar significativas diferenças entre o que se considera “cura” na psicoterapia ocidental (como psicanálise e TCC) e nas tradições de meditação Mindfulness, que tem suas raízes no budismo³⁷.

Na visão das psicoterapias ocidentais, um indivíduo saudável é “...bem individuado, não excessivamente dependente dos outros, conhecedor das próprias necessidades, adequadamente respeitoso das próprias limitações, com um sentido de identidade claro e estável e um sentido de self marcado por coesão e estima”³⁸. Ainda, conforme os autores, pode-se observar que esses valores estão muito relacionados com os ideais de individualidade característicos da cultura ocidental. É comum que a busca pela psicoterapia se dê justamente por alguma dificuldade nesses aspectos, como baixa autoestima, dificuldade de estabelecer limites nos relacionamentos, busca por mais autonomia, etc.

Já o Mindfulness, ao menos em suas raízes budistas, busca justamente o oposto, que seria o conceito de “não eu”. Para as tradições budistas, tudo é “impermanente” e absolutamente único daquele momento em específico. O self seria interpretado também dessa maneira, como um fluxo constante, sempre em movimento e transformação, sem estar vinculado a um núcleo ou essência. Cabe ressaltar que a ideia de self como um processo pode ser bastante desafiadora para a compreensão de indivíduos constituídos no sistema ocidental³⁹.

Para concluir a reflexão sobre psicanálise e Mindfulness, nas tradições orientais as características como senso de autoestima e segurança estáveis são vistas como “patológicas”, e seriam o ponto de partida para a busca pela iluminação⁴⁰. A afirmação acima fornece material para várias discussões, e algumas dessas ramificações serão exploradas mais adiante. Por hora, a discussão seguirá o trajeto proposto, passando a explorar o terceiro tópico, as especificidades das terapias baseadas em Mindfulness.

Nesse sentido, a TCC destaca-se pela produção científica sobre o tema, uma vez que os conceitos do Mindfulness fazem parte das chamadas “terapias contextuais”. Um exemplo desses modelos de terapia é a cognitivo-comportamental baseada em Mindfulness e aceitação (TCBA)⁴¹. Nessa abordagem, o terapeuta utiliza recursos tanto da terapia cognitivo comportamental tradicional quanto do Mindfulness. As estratégias provenientes da TCC incluem ferramentas de

³⁷ FULTON; SIEGEL, 2016.

³⁸ FULTON; SIEGEL, 2016, p.48.

³⁹ FULTON; SIEGEL, 2016.

⁴⁰ FULTON; SIEGEL, 2016.

⁴¹ ROEMER, Lizabeth; ORSILLO, Susan M. **A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação**. Porto Alegre: Artmed, 2010

auto-observação e automonitoramento, nos quais o paciente faz registros sobre seus dias, e especialmente como maneja situações estressoras. A psicoeducação também cumpre um importante papel no processo terapêutico, pois dessa forma o paciente aprende sobre as emoções e como elas podem influenciar seu comportamento. Visualizar na vida cotidiana esses conceitos aumenta a compreensão do paciente sobre seus processos internos e amplia suas possibilidades de resposta. O treinamento de habilidades pode ser empregado para auxiliar em alguma questão que seja relevante, e também podem ser programadas atividades de exposição na própria sessão ou durante a semana. Além das práticas da TCC, utilizam-se ferramentas típicas do Mindfulness, como meditação formal e informal, exercícios experienciais, metáforas e histórias⁴².

Sobre o funcionamento das TCBA's, o número de sessões, frequência e duração do tratamento são estipulados conforme a demanda e as possibilidades do paciente. Na terapia individual, as sessões iniciais servem para que o terapeuta possa fazer uma avaliação e construir um plano de tratamento, que depois é compartilhado com o paciente para obter seu consentimento. Nesta abordagem há também a possibilidade de terapia em grupo. (ROEMER; ORSILLO, 2010)⁴³.

RESULTADOS

O referencial bibliográfico encontrado na literatura identifica que, desde os primeiros estudos solicitados pela APA (American Psychiatric Association) em 1977⁴⁴, muitas pesquisas se dedicam a comprovar a eficácia do Mindfulness. A neurociência tem se destacado nesse quesito, conduzindo várias pesquisas que demonstram alterações no funcionamento cerebral relacionadas à prática de atenção plena⁴⁵. Demais áreas do conhecimento também têm investido em estudos sobre esse tema, buscando compreender como o Mindfulness pode ser ferramenta de apoio no tratamento de várias psicopatologias ou empregado na promoção de saúde mental em diversos contextos⁴⁶.

Sendo o principal objetivo do presente artigo revisar referenciais teóricos que corroboram sobre a viabilidade do Mindfulness como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas, foi necessário um aprofundamento nas questões referentes a terapia. Com base no livro "Psicoterapias: abordagens atuais"⁴⁷, foi possível traçar definições sobre o conceito de

⁴² ROEMER; ORSILLO, 2010.

⁴³ ROEMER; ORSILLO, 2010.

⁴⁴ GERMER, 2016.

⁴⁵ CONSENZA, 2021.

⁴⁶ DANTAS et al, 2021; LOVAS, SCHUMAN-OLIVIER, 2018; AZEVEDO, MENEZES, 2020.

⁴⁷ CORDIOLI; GREVET, 2019.

psicoterapia e os pontos em comum entre todas as abordagens. Devido à ampla gama de teorias e técnicas da psicologia, delimitou-se o foco a duas abordagens específicas: a psicanálise e a terapia Cognitivo Comportamental. Posteriormente, foi possível relacionar ambas aos aspectos do Mindfulness, com o intuito de buscar respostas às questões iniciais propostas para este artigo.

Foi identificado que uma das características mais importantes da psicoterapia, independente da abordagem, é o vínculo que se estabelece entre terapeuta e paciente. Esse vínculo depende de vários fatores, conforme citado anteriormente, sendo que um deles envolve as características pessoais do terapeuta, como por exemplo a honestidade, empatia, afetuosidade⁴⁸. Conforme Pollak, Pedulla e Siegel⁴⁹, a prática de Mindfulness ajuda a desenvolver essas qualidades, auxiliando na criação de uma boa relação terapêutica. Dessa forma, a prática pessoal de Mindfulness do psicólogo pode influenciar o processo terapêutico de maneira positiva, na medida em que facilita a construção de vínculos. Ainda segundo os autores, é possível que terapeutas de todas as abordagens se beneficiem das qualidades exercitadas através da prática pessoal de Mindfulness.

O presente artigo buscou também compreender como ocorre a prática de Mindfulness dentro do processo psicoterápico. Nesse sentido, a TCC destaca-se pela produção científica sobre o tema, uma vez que os conceitos do Mindfulness fazem parte das chamadas “terapias contextuais”. Um exemplo desses modelos de terapia é a cognitivo-comportamental baseada em Mindfulness e aceitação (TCBA), que foi abordada mais detalhadamente no tópico anterior. Em suma, esse modelo de psicoterapia une técnicas provenientes da TCC tradicional com técnicas de Mindfulness, seja nas sessões ou através de práticas em casa, formais ou informais⁵⁰. Este é um dos modelos possíveis e serve como norteador para ampliar a compreensão de como ocorre o Mindfulness em psicoterapia, mas cabe ressaltar que cada abordagem, dentro das próprias “terapias contextuais”, possui suas particularidades na condução dos processos psicoterápicos. Em relação à psicanálise, não se encontrou na literatura nenhuma diretriz sobre como o terapeuta poderia aliar o Mindfulness às técnicas tradicionais. Por fim, importante mencionar que para o presente artigo coletou-se materiais unicamente relacionados à psicanálise e TCC, e outras abordagens podem também possuir modelos de inserção do Mindfulness na psicoterapia, como por exemplo, a psicologia budista, que foi citada de forma breve no tópico acima.⁵¹

⁴⁸ CORDIOLI et al, 2019.

⁴⁹ POLLAK; PEDULLA; SIEGEL, 2016.

⁵⁰ ROEMER; ORSILLO, 2010.

⁵¹ GERMER, 2016.

Outro questionamento que o presente artigo se propôs a buscar respostas é se o Mindfulness pode ser aplicado dentro de qualquer abordagem de psicoterapia. No que se refere à psicanálise, Fulton e Siegel⁵² afirmam que a mesma possui pontos em comum com o Mindfulness, como por exemplo a busca pelo insight e a ideia de que o paciente precisa se desapegar de suas ilusões, construídas por seus pensamentos e interpretações muitas vezes distorcidas da realidade. Ao mesmo tempo apresenta diferenças significativas, como a visão oriental de self e o que se pode esperar como resultado terapêutico⁵³. Sobre esse ponto, cabe a ressalva de que os autores escrevem partindo das raízes budistas da prática, mas conforme Williams e Penman⁵⁴ o Mindfulness atualmente é utilizado como um treino de atenção e não está atrelado a nenhuma religião. Dessa forma, levando em consideração a natureza inovadora do presente artigo e a escassez de pesquisas que correlacionam às duas abordagens, não é possível afirmar a viabilidade de inserir aspectos do Mindfulness em um tratamento embasado na psicanálise.

Para traçar conclusões mais assertivas sobre a pergunta motivadora deste artigo, que é “pode o Mindfulness ser utilizado como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas?”, é necessário que se produzam mais pesquisas sobre esse tema, inclusive relacionando o Mindfulness a outras abordagens da psicologia, além das mencionadas neste artigo.

Considerações finais

A partir da revisão da literatura, foi possível traçar considerações a respeito da temática proposta. A primeira delas, é que a prática pessoal do terapeuta pode influenciar de maneira positiva no tratamento de seus pacientes, pois proporciona o desenvolvimento de qualidades que são importantes para a construção de um bom vínculo terapêutico. Além disso, psicólogos de todas as abordagens podem manter uma prática pessoal de Mindfulness para cultivar sua presença na relação, sendo assim, essa se configura uma maneira onde o Mindfulness pode ser incluído em qualquer linha de psicoterapia.

Com relação a como ocorre a prática de Mindfulness na terapia, foram encontrados modelos mais recentes da TCC, as “terapias contextuais”, que incluem a prática em suas técnicas. O presente artigo explorou mais detalhadamente o funcionamento da terapia cognitivo-comportamental baseada em Mindfulness e aceitação (TCBA), mas ressalta-se que este é apenas um dos modelos

⁵² FULTON, SIEGEL, 2016.

⁵³ FULTON, SIEGEL, 2016.

⁵⁴ WILLIAMS; PENMAN, 2015.

possíveis, e que mesmo dentre as demais terapias contextuais podem haver outras formas de condução. Em relação à psicanálise, não foi encontrada na literatura nenhum material que forneça diretrizes para a inclusão do Mindfulness no processo terapêutico. Outro aspecto que cabe ressaltar é que esse artigo dedicou-se a buscar literatura sobre duas linhas teóricas, a psicanálise e a TCC, visto que, devido a extensão deste trabalho, não seria possível incluir outras abordagens e discutilas de forma satisfatória. Para ampliar a discussão e compreender como o Mindfulness pode ser empregado em outras abordagens da psicologia, indica-se que sejam realizadas mais pesquisas sobre o tema.

A fim de responder a outra das inquietações propostas no início do artigo, buscou-se compreender se o Mindfulness pode ser aplicado dentro de qualquer abordagem de psicoterapia, e esta discussão foi proposta pelo viés da psicanálise. Encontrou-se na literatura pontos de convergência e também divergências na compreensão de sujeito entre a psicanálise e as tradições do Mindfulness, e conforme citado acima, não foi possível localizar nenhum modelo que proponha uma integração de aspectos do Mindfulness nas terapias originadas da psicanálise. Entretanto, foi mencionado anteriormente que a prática pessoal de Mindfulness do terapeuta pode contribuir de forma positiva no tratamento, configurando-se assim na primeira forma que o Mindfulness pode ser de alguma maneira integrado a outras abordagens, tais como a própria psicanálise.

Ademais, pode-se retomar aqui o conceito de psicoterapia informada em Mindfulness. A partir da sua prática pessoal, o terapeuta obtém insights sobre o funcionamento de sua mente e como ela pode gerar sofrimento. Dessa forma, pode inserir na sua maneira de conduzir a psicoterapia alguns aspectos que aprendeu com a sua prática, mesmo que não ensine exercícios ou mesmo fale abertamente sobre o Mindfulness. Cabe ressaltar a importância do senso crítico do terapeuta ao introduzir insights do Mindfulness na terapia, de forma a não contradizer a linha teórica e técnica que vem seguindo no tratamento do seu paciente. O presente artigo propõe a reflexão de que este pode ser um segundo caminho para integrar o Mindfulness em abordagens da psicologia que ainda não possuam referencial bibliográfico para tal fim.

Para finalizar, destaca-se novamente a importância de que sejam conduzidas mais pesquisas a respeito da inserção do Mindfulness nas psicoterapias, seja a psicanálise ou outras abordagens. Inúmeras pesquisas já demonstraram os resultados positivos que o Mindfulness pode trazer para seus praticantes, mas para utilizar essa ferramenta com segurança, o embasamento teórico é essencial.

Referências

ALMEIDA, Nazaré de Oliveira; DEMARZO, Marcelo; NEUFELD, Carmem Beatriz. Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.*, Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300007> Acesso em: 21 mai. 2022.

AZEVEDO, Mariana Ladeira. **Conhecimento, Atitude e Prática Profissional de Psicólogos Clínicos Brasileiros Sobre Mindfulness**. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/221267/PPSI0888-D.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 20 nov. 2021.

BEHAN, C. The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish journal of psychological medicine*, v. 37, n. 4, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7287297/>> Acesso em: 21 mai. 2022

CONSENZA, Ramon M. **Neurociência e Mindfulness**: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Porto Alegre: Artmed, 2021.

CORDIOLI, Aristides Volpato. As principais psicoterapias: fundamentos teóricos, técnicas, indicações e contraindicações. In: CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horácio (Org.). **Psicoterapias**: abordagens atuais. Porto Alegre: Artmed, 2019. cap 2.

CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horácio. **Psicoterapias**: abordagens atuais. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DANTAS, Amanda Soares et al. Psicoeducação sobre violência e mindfulness para mulheres com histórico de violência: um estudo de caso. *Rev. Bras. Psicoter.*, Porto Alegre, v. 23, n. 2, 2021. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1353837>> Acesso em: 21 mai. 2022

DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier García. **Manual Prático Mindfulness**: curiosidade e aceitação. São Paulo: Palas Athena, 2015

FULTON, Paul R.; SIEGEL, Ronald D. Psicologia budista e psicologia ocidental: buscando pontos em comum. In: GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. (Org.). **Mindfulness e Psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2016. cap 2.

GERMER, Christopher K. Mindfulness: o que é? Qual é a sua importância? In: GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. (Org.). **Mindfulness e Psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2016. cap 1.

KABAT-ZINN, Jon. **Atenção Plena para iniciantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019

LOVAS, David; SCHUMAN-OLIVIER, Zev. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Bipolar Disorder: A Systematic Review. *J Affect Disord*, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30086469/>> Acesso em: 21 mai. 2022

MARTÍ, Ausiàs Cebolla I; CAMPAYO, Javier García; DEMARZO, Marcelo. **Mindfulness e Ciência: Da tradição à modernidade.** São Paulo: Palas Athena: 2016.

POLLAK, Susan M.; PEDULLA, Thomas; SIEGEL, Ronald D. **Sentar-se Juntos: Habilidades essenciais para una psicoterapia basada en el mindfulness.** Bilbao: Desclée De Brouwer, 2016.

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

SIEGEL, Daniel. **Mindfulness y Psicoterapia: Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas.** Buenos Aires: Paidós, 2012.

VERGARA, Sylvia Constant. **Métodos de Pesquisa em Administração.** São Paulo: Atlas, 2005.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena.** Rio de Janeiro: Sextante, 2015.