



MINDFULNESS E ESPIRITUALIDADE

*Clairton Puntel
Júlio César Adam
Odete Liber de A. Adriano
(Orgs.)*



Beatitude
centro de espiritualidade, psicologia e bem viver

Clairton Puntel
Júlio César Adam
Odete Liber de Almeida Adriano
(Orgs.)

Mindfulness e
Espiritualidade

São Leopoldo
2024

© 2024 Faculdades EST

Faculdades EST

Rua Amadeo Rossi, 467, Morro do Espelho

São Leopoldo - RS / CEP - 93030-220

Tel.: +55 (51) 93300-2566

www.amt-rs.com.br | amtrs@amt-rs.com.br



Esta obra foi licenciada sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial-Sem Derivados 3.0 Não Adaptada.

Diretor-geral

Prof. Dr. Valério Guilherme Schaper

Diretor de gestão

Me. Dezir Garcia

Diretora acadêmica

Dra. Simone Imperatore

Revisão

Das pessoas autoras

Diagramação

Ivan Kíper Malacarne

Capa

Ingrid Smarzaro R. Schultz

Conselho Editorial *ad hoc* deste livro (ordem alfabética)

Esta é uma publicação sem fins lucrativos, disponibilizada gratuitamente no Portal de Livros Digitais da Faculdades EST, bem como outros espaços. Os textos publicados neste livro são de responsabilidade de seu autor, tanto em relação ao respeito às normas técnicas e ortográficas vigentes e à idoneidade intelectual (respeito às fontes) quanto acerca do copyright. Qualquer parte pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M663p Mindfulness e espiritualidade / Clairton Puntel, Júlio César Adam, Odete Liber de Almeida Adriano (orgs.). – São Leopoldo : Faculdades EST – Beatitude, 2024.

271 p. ; 21 cm

ISBN 978-65-88074-56-5

E-Book, PDF

1. Espiritualidade. 2. Atenção plena (Psicologia). I. Puntel, Clairton. II. Adam, Júlio César, 1972-. III. Adriano, Odete Liber de Almeida. IV. Título.

CDD 158.12

Ficha elaborada pela Biblioteca da EST

Sumário

Apresentação.....	7
Clairton Puntel	
Júlio César Adam	
Odete Liber de Almeida Adriano	
Prefácio	11
Clairton Puntel	
Júlio César Adam	
Odete Liber de Almeida Adriano	
Silêncio e <i>mindfulness</i>: perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã.....	15
Michael Richard Reiner	
Júlio César Adam	
Recursos de <i>mindfulness</i> e espiritualidade cristã para elaboração de um retro espiritual.....	49
Paulo Sérgio Einsfeld	
Marco Sueitti	
O <i>mindfulness</i> como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas.....	71
Brenda Rafaela Rick	
Clairton Puntel	
<i>Mindfulness</i> e a espiritualidade no enfrentamento em situações de luto	103
Clair Rosane Scherer Casagrande	
Muriel Closs Boeff	
A influência da espiritualidade na realização do planejamento missionário nas comunidades da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil (IECLB)	121
Eliane Becker	
Júlio César Adam	

Espiritualidade da pertença: o ambiente de trabalho como espaço de expressão.....133

Roselei Stresser

Marcelo Ramos Saldanha

Disciplinas espirituais e *mindfulness* no contexto da pandemia de covid-19153

Tarik Omar Rodrigues Sousa

Marco Antonio Guermandi Sueitti

Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola: um caminho significativo para saúde espiritual do homem e mulher contemporâneos.....179

Maria Auxiliadora de Miranda

Marcelo Ramos Saldanha

Autoconhecimento, mentoria e espiritualidade no contexto da crise: reflexões a partir do livro de Neemias201

Rolf Rieck

Júlio César Adam

Vivências de autocuidado e cuidado coletivo para a promoção do bem-estar diante do contexto da pandemia: relato de experiência 229

Ana Paula Genehr

Marcelo Ramos Saldanha

O valor do ócio na sociedade contemporânea.....251

Tereza Bento Cazelato

Marcelo Ramos Saldanha

Apresentação dos autores e das autoras251

Apresentação

Cara leitora, caro leitor,

É com grande alegria e entusiasmo que trazemos até você este livro, que tem como propósito explorar as profundezas da espiritualidade e a prática do *mindfulness* no formato de produção autoral de estudantes e docentes da primeira edição do curso de *Especialização em Mindfulness e Espiritualidade como estratégias em enfrentamentos de crise*, da Faculdades EST, em 2021-2022.

Neste livro, adentramos em uma jornada fascinante, repleta de reflexões profundas e práticas transformadoras. Desenvolvemos uma compreensão mais abrangente sobre a espiritualidade, suas diversas manifestações e sua importância em nosso cotidiano. Através de histórias e práticas inspiradoras, conhecimentos, e estudos científicos recentes, mergulharemos em um oceano de sabedoria, buscando a união entre a mente, o corpo, emoções, a alma e o espírito.

Em uma era em que estamos constantemente conectados, mas muitas vezes desconectados de nós mesmos, é essencial buscarmos o entendimento da nossa natureza mais profunda, bem como desenvolver habilidades, instrumentos, ferramentas, hábitos, práticas etc. para o bem viver.

Em 2020, vivemos uma pandemia com consequências ainda não vistas pela maioria das gerações contemporâneas. Altamente contagiosa e muito prejudicial para determinados grupos de pessoas, a covid-19 se espalhou sem dar tempo para os órgãos de saúde desenvolverem uma vacina ou mesmo medicamentos para combater a doença. O único meio de frear seu avanço e evitar o colapso dos sistemas de saúde foi o confinamento, o isolamento social e a

quarentena. O mundo foi obrigado a parar: indústria, serviços, lazer, educação e atividades de convivência e de atendimento. Diante dessa situação, não apenas setores da economia nacional, local, mas também a própria economia domiciliar de milhares de pessoas foi profundamente afetada. Negócios não essenciais foram fechados, pessoas perderam seus empregos ou passaram a conviver com a ameaça do desemprego. Assim, a pandemia teve profundo impacto na vida econômica, social, familiar e pessoal. Até o final de setembro de 2020 um milhão de pessoas haviam perdido suas vidas. Apenas no Brasil, no final da pandemia mais de 700 mil pessoas morreram.

É neste cenário que Clairton Puntel e Júlio C. Adam criaram em 2020 o primeiro curso de extensão nas recentes plataformas online sobre *Mindfulness* e Espiritualidade. A procura foi imensa. No mesmo ano, uma segunda edição foi oferecida e outras edições nos anos subsequentes. Esta demanda, despertou a necessidade de criar um curso de especialização em *Mindfulness* e Espiritualidade.

Este foi o interesse principal desta primeira edição do curso de especialização: habilitar pessoas a usar as técnicas de *mindfulness* e a espiritualidade no enfrentamento de adversidades e crises. Entendemos que podemos encontrar na espiritualidade humana um espaço de resiliência, de enfrentamento, de autoconhecimento e de sentido e no *mindfulness* uma significativa redução da ansiedade e do estresse e uma maior clareza para o entendimento de suas emoções, pensamento e comportamentos.

Entendemos que a **espiritualidade** é baseada na busca inerente de cada pessoa do significado e do propósito definitivos da vida. Esse significado pode ser encontrado na religião, mas, muitas vezes, pode ser mais amplo do que isso, incluindo a relação com uma figura divina ou com a transcendência, relações com os outros, bem como a espiritualidade encontrada na natureza, na arte e no pensamento racional. Dentro desta perspectiva, a espiritualidade como uma dimensão humana, dando especial atenção à prática, à vivência, à atitude, ao comportamento e à busca por qualidade e sentido de vida, principalmente diante das crises.

E entendemos que o *mindfulness* é baseado no autoconhecimento, na prática de concentração e atenção no momento presente, assumindo uma postura sem julgamentos, com aceitação e abertura a experiências. Estes fatores se fazem necessários para não se deixar levar por pensamentos e emoções distorcidas, ainda mais em tempos de crise, como a pandemia. Dentro desta perspectiva, o curso irá focar no *mindfulness* como foco na regulação, na redução e na regulação emocional e atencional, na busca de reduzir o sofrimento e criar estratégias de enfrentamento mais assertivas.

O livro tem seu embasamento na busca da espiritualidade e na conexão com algo maior do que nós mesmos, acreditamos que é nessa busca que podemos encontrar respostas para nossas inquietações, conforto para nossas dores, e um sentido maior para nossas vidas. A espiritualidade nos convida a transcender as limitações da mente e a explorar inúmeras relações, como por exemplo, a relação consigo, com o outro, com a natureza e claro, com o transcendente.

Bem como explora e aproxima-se do conceito e nas práticas de mindfulness. Ao explorarmos o conceito de *mindfulness*, desvendamos uma ferramenta poderosa para desacelerar o ritmo frenético da vida moderna e nos encontrarmos com o momento presente. O mindfulness nos convida a direcionar nossa atenção plena para as experiências do aqui e agora, cultivando uma consciência mais clara, menos julgadora e com mais autocompaixão em nossas vidas.

À medida que mergulharmos nessas páginas, convido você a se abrir para uma jornada de autodescoberta e transformação. Este livro servirá como guia e companheiro, oferecendo práticas, insights e reflexões que poderão ajudá-lo a cultivar uma espiritualidade mais profunda e a integrar o mindfulness em sua vida diária.

Entretanto, é importante ressaltar que cada jornada é única, e que o caminho aqui apresentado é apenas uma possibilidade entre muitas outras. Cabe a você adaptar e escolher as práticas e ensinamentos que melhor ressoam com sua própria verdade e necessidades. A espiritualidade e o mindfulness são como um conjunto de chaves que nos permitem abrir portas, mas nós somos os únicos que podemos atravessá-las.

Este livro só se tornou realidade pelo trabalho dedicado de Odete Liber de Almeida Adriano, quem coordenou todo o trabalho de compilação e revisão dos textos, em intenso contato com os autores e as autoras. Destacamos também o trabalho de Ivan Kiper Malacarne, quem fez o árduo trabalho de diagramação e composição do livro. Da mesma forma, precisa ser mencionado aqui a criação da capa, por Ingrid Smarzaró Rodrigues Schultz. A elas e a ele nossa imensa gratidão e reconhecimento.

Por fim, convido você a embarcar nesta jornada com mente aberta e coração receptivo. Que este livro possa ser uma fonte de inspiração e guia para sua própria jornada espiritual e prática mindfulness. Que ele o lembre da importância de se conectar consigo mesmo, com os outros e com o mundo ao seu redor. E que, ao final dessa jornada, você possa encontrar opções e alternativas para acalantar situações de crises que se apresentam em sua caminhada.

Desejo a você uma jornada iluminadora e transformadora!

Com gratidão,
Organizadores e Organizadora

Prefácio

Este livro reúne onze textos que foram produzidos por estudantes e docentes da primeira edição do curso de *Especialização em Mindfulness e Espiritualidade como estratégias em enfrentamentos de crise*, pela Faculdades EST, 2022-2023. *Mindfulness*, espiritualidade”, “cuidado” e “ócio” são os temas centrais que perpassam os textos que compõem o livro. Estes temas têm ganhado espaço de destaque nas pesquisas acadêmicas pelos impactos positivos que se apresentam para a qualidade de vida das pessoas que os praticam, em especial, no contexto de uma sociedade que tem como característica principal característica a “rapidez”, a “produção de resultados” e o “consumismo”. Agendas cheias, dias corridos, prazos de entrega, pontos batidos vividos na esfera de uma lógica acelerada levam o ser humano ao seu limite.

“Silêncio e *Mindfulness*: perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã”, de Michael Richard Reiner e Júlio César Adam, examina a factibilidade, ou não, de uma proposta de espiritualidade baseada na ‘negação de si mesmo’, e procura identificar características do espírito ocidental em nossa sociedade moderna que obstaculizariam a compreensão do ser humano integral. “Recursos de *Mindfulness* e espiritualidade cristã para elaboração de um retiro espiritual”, de Paulo Sérgio Einsfeld e Marco Antonio Guermandi Sueitti, apresenta a conceituação e histórico do *Mindfulness*, descreve as técnicas ancoradas na respiração, na caminhada e na alimentação com atenção plena, a espiritualidade dos pais e mães do deserto, além de indicar a Oração de Jesus e a *Lectio Divina* como práticas de espiritualidade e um roteiro com vistas à realização de um retiro espiritual. “O *Mindfulness* como ferramenta dentro das diferentes

abordagens psicoterápicas”, de Brenda Rafaela Rick e Clairton Puntel, após perguntar: 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? Analisa a viabilidade do *Mindfulness* ser utilizado como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas.

“*Mindfulness* e a espiritualidade no enfrentamento em situações de luto”, de Clair Rosane Scherer Casagrande e Muriel Closs Boeff, fala sobre situações de perda e vazio existencial (luto) a partir da espiritualidade e da psicologia e busca discutir como o *Mindfulness* e a Espiritualidade podem contribuir para o vazio existencial em situações de luto. “A influência da espiritualidade na realização do Planejamento Missionário nas comunidades da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil (IECLB)”, de Eliane Becker e Júlio César Adam, destaca a influência da espiritualidade no Planejamento Missionário nas instâncias da IECLB, uma vez que ela nos traz uma reflexão sobre a vida do ser humano por inteiro no cotidiano individual e coletivo. “Espiritualidade da pertença: o ambiente de trabalho como espaço de expressão”, de Roselei Stresser e Marcelo Ramos Saldanha, indica a existência de uma espiritualidade no ambiente de trabalho que transcende o local do desenvolvimento de um labor cotidiano, apresenta as características de um ambiente de trabalho em que o ritmo de produção e proatividade são requisitos para que a contratação se efetive e os contratos se mantenham ativos, além de abordar o tema espiritualidade no contexto do ambiente administrativo de instituições religiosas onde muitas pessoas trabalham em funções que, aparentemente, são apenas técnicas.

“Disciplinas espirituais e *Mindfulness* no contexto da pandemia de Covid-19”, de Tarik Rodrigues e Marco Antonio Guermandi Sueitti, procura demonstrar que as disciplinas espirituais contribuem para um aumento da resiliência individual, fé, autoconhecimento e aprofundamento da espiritualidade. O texto indica também, no *Mindfulness*, a redução da ansiedade do estresse e um autoconhecimento maior das próprias emoções, pensamentos e comportamentos. “Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola: um

caminho significativo para saúde espiritual do homem e mulher contemporâneos”, de Maria Auxiliadora de Miranda e Marcelo Ramos Saldanha, destaca a prática dos Exercícios Espirituais (EE) de Inácio de Loyola, cuja dinâmica reflete o tema do encontro consigo mesmo como caminho significativo para saúde espiritual. “Autoconhecimento, mentoria e espiritualidade no contexto da crise: reflexões a partir do livro de Neemias”, de Rolf Rieck e Júlio César Adam, propõe, a partir do livro de Neemias, unir elementos de autoconhecimento com a espiritualidade. Exercícios de meditação, oração, leitura contemplativa da Bíblia, enfim, exercícios de autoconsciência, são partes constituintes daquilo que produz bem-estar, direção de vida e propósitos.

“Vivências de autocuidado e cuidado coletivo para a promoção do bem-estar diante do contexto da pandemia: relato de experiência”, de Ana Paula Genehr e Marcelo Saldanha, indica como, no contexto da pandemia do Covid 19, o ser humano precisou lidar com a vulnerabilidade da vida e deparou-se a todo o instante com inúmeros casos de morte, isolamento social, etc., além de destacar que as vivências de autocuidado e cuidado coletivo apresentam-se como uma vivência prática para despertar o interesse para se viver com atenção plena, diante das situações cotidianas, apresentando-se como um recurso de enfrentamento aos desafios que são impostos nestas situações de crise. “O valor do ócio na sociedade contemporânea”, de Tereza Bento Cazolato e Marcelo Ramos Saldanha, assinala a importância do ócio em uma sociedade que não o privilegia em detrimento das neuroses causadas pela alta valorização do tempo de trabalho, aponta a necessidade de reeducação da sociedade a fim de privilegiar e valorizar os períodos de pausa e assinala a importância dos momentos de ócio no cotidiano das pessoas e de compreender o chamado de Deus quanto à vocação profissional como colaboradores do Seu reino.

Os organizadores e a organizadora

Silêncio e *mindfulness*

perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã

Michael Richard Reiner¹
Júlio César Adam²

– *O que você fala quando ora a Deus?*
Madre Teresa: Não falo nada, só escuto.
– *E o que Deus fala?*
Madre Teresa: Ele não fala nada, Ele só escuta.

Introdução

De repente, uma mensagem rompeu o silêncio. Desde o convite feito ao prior de *Chartreuse* por Philip Gröning já haviam se passado dezesseis anos. Mas talvez o tempo, a sensação de urgência, não era a mesma para os monges da Grande Cartuxa. A proposta

¹ Pós-graduado em Teologia. Procurador do Ministério Público. E-mail: michaelrichardreiner@gmail.com.

² Doutor em Teologia. Docente da Faculdades EST, São Leopoldo, RS, Brasil. E-mail: julio3@est.edu.br.

estava finalmente aceita. Gröning empacotou seus equipamentos e se pôs em direção aos Alpes franceses. O cineasta alemão passou ininterruptos quatro meses e meio envolto nas filmagens do longa-metragem.³ Como um hóspede comum naquele velho mosteiro (1133 d. C.), Philip retratou o cotidiano da vida plena e austera dos Cartuxos. Nascia o seu ‘Grande Silêncio’ (*Die Große Stille*, 2005).

Para os monges, tal qual na premiada película de Gröning, somente a palavra sagrada rompe o silêncio. A fala é gestada pela quietude e é na quietude que há escuta e espera. Onde se escuta, brota uma intimidade, um conhecimento, que parte de si em direção ao outro. Neste lugar em que todas as vozes se calam, a contemplação se torna possível. O Encontro se estabelece. Emudece e transforma.

Na mística cristã, a prática do silêncio tem uma profunda tradição.⁴ Tal como ocorre com a oração, diversas culturas espirituais, cristãs e não-cristãs, também nutrem disciplinas meditativas de quietude, carregando o exercício do silêncio uma acentuada convergência de modos e fins.

No campo terapêutico/secular, a relação volta-se para os protocolos do *mindfulness* (de extração budista) notabilizados por sua associação com a promoção da saúde e do bem-estar. Seguindo as lições de Bishop, o psicólogo de Harvard, Christopher Germer, destaca que o *mindfulness* gira em torno do binômio “autorregulação da atenção a fim de que ela seja mantida na experiência imediata” e

³ Philip Gröning retornou à *Grande Chartreuse* por mais um mês e meio para *takes* adicionais, totalizando meio ano de filmagens. Detalhes da história podem ser conferidos na entrevista que concedeu ao *Catholic World Report* (GRÖNING, Philip. *Voyage into Silence: Interview with Philip Gröning*. Entrevista concedida ao *Catholic World Report*, [s.d.]. Disponível em: www.decentfilms.com/articles/groning. Acesso em: 18 maio 2022).

⁴ Que se faz percebida tanto na esfera católica (Ortodoxa e Romana) como, mais recentemente, em vertentes do protestantismo. Aqui se situam, entre outras, as tradições do hesicasmo, dos Pais e Mães do deserto, do monaquismo ocidental, da ampla literatura dos místicos cristãos, dos *Exercitia Spiritualia* de Inácio de Loyola, da Comunidade de Taizé etc. Também é relevante mencionar o renovado interesse, por movimentos leigos contemporâneos, pelas práticas da *Lectio Divina* e da *Oração do Coração*.

“adotar uma orientação particular à experiência do indivíduo que seja caracterizada por curiosidade, abertura e aceitação”. Ou, conforme enfatiza Kabat-Zinn, “estar alerta de coração aberto, momento a momento, sem julgamento”.⁵

Por sua vez, o caminho interior do silêncio, na vivência cristã, vai ao encontro de uma melhor compreensão de si, do próximo e de Deus, ao convidar o crente para um *olhar integral e encarnado* acerca de sua humanidade, estimulando o cultivo dos frutos da compaixão, da solidariedade, do perdão e da resiliência. Trata-se, contudo, também de uma trilha que é de aridez e solidão, de ‘noites escuras’ e de abnegação, próprias da experimentação daqueles que passam a ter os ‘olhos da fé’ e encaram as suas próprias sombras.⁶

Com esta compreensão, temos que tanto a postura do silêncio que marca a devoção cristã, quanto a meditação, em sua raiz asiática (consoante se verá), não devem ser entendidas, em princípio, como meras técnicas ou disciplinas voltadas a resultados. Imputar-se a ideia de performance ao silêncio ou à meditação implicaria na subversão de algo central destas práticas,⁷ que têm no *eu* um ponto de intransponível enfrentamento e mesmo dor. O fim perquirido destas vias, ao que nos parece, não é outro senão o redimensionamento do ego em face do aperceber-se um, de saber-se integrado em algo maior.⁸ Numa outra

⁵ GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. *Mindfulness e Psicoterapia*. Trad. Maria C. G. Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. p. 6.

⁶ “[...]se falamos dos ‘olhos da fé’, não queremos dizer que uma luz especial brilhe sobre o crente, a qual é retida do resto de nós, mas que ele tem uma certa facilidade para interpretar a escuridão, para tatear no escuro. Tais olhos estão acostumados à falta de evidências e a viver sem garantias. [...] Os olhos da fé significam que o crente é bom em atravessar as trevas, em seguir os rastros do divino. Longe de poder ver Deus em todos os lugares, o crente talvez tenha o sentido mais agudo de toda a retirada de Deus, sua ausência do mundo. Sua fé consiste precisamente em se inclinar na direção do Deus que se retira” (CAPUTO, John. *Radical Hermeneutics: Repetition, Deconstruction and the Hermeneutic Project*. Indianapolis: Indiana University Press, 1987. p. 279. (Tradução nossa).

⁷ Voltadas para a *união mística* e para a *iluminação*, respectivamente.

⁸ “É necessário que ele cresça e que eu diminua” (João 3.30); “Pois quem quiser salvar a sua vida, a perderá, mas quem perder a vida por minha causa, a encontrará” (Mateus 16.25); “Assim, já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim” (Gálatas 2.20); “Rogo

expressão, de um *deixar-se transformar* resultante da *individuação* experimentada por quem se depara com o sagrado e que é por ele abraçado.⁹ Para estas perspectivas, portanto, eventuais benefícios da meditação ou do silêncio devocional serão vistos como efeitos apenas secundários de uma caminhada (nunca a sua finalidade) e o apegar-se a eles como um indevido egoísmo ou orgulho maquiados de piedade.

De outro lado, a ideia de individuação, de que resulta, segundo C. G. Jung, a mencionada ‘unidade’ do ser, será essencial para a nossa análise, pois identificaremos precisamente no silêncio e na medição esta possibilidade de ‘estar-voltado-para-dentro-de-si’:

O estar voltado para dentro de si significa ‘que o homem está orientado para dentro de si mesmo, para dentro do próprio coração, de modo que pode sentir e compreender a ação interior e as palavras íntimas de Deus’. Esta nova disposição da consciência, surgida da prática religiosa, não se caracteriza pelo fato de que as coisas exteriores não afetam mais a consciência da egoidade da qual se originara uma recíproca vinculação, mas sim pela circunstância de que uma consciência vazia permanece aberta a uma outra influência. Esta ‘outra’ influência não é mais sentida como uma atividade própria, e sim como a atuação de um não eu que tem a consciência como seu objeto. É, por conseguinte, como se o

também por aqueles que crerão em mim, por meio da mensagem deles, para que todos sejam um, Pai, como tu estás em mim e eu em ti. Que eles também estejam em nós, para que o mundo creia que tu me enviaste” (João 17.20-21); “o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus” (1 Coríntios 6.19); “Pois nele vivemos, nos movemos e existimos, como disseram alguns dos poetas de vocês: ‘Também somos descendência dele!’” (Atos 17.28); “Jesus dizia a todos: ‘Se alguém quiser acompanhar-me, negue-se a si mesmo, tome diariamente a sua cruz e siga-me.’” (Lucas 9:23)

⁹ O sagrado nunca é objeto, nem objetivo *por si* alcançável. É Graça. O foco é ‘reconhecer o espaço’, mas não preenchê-lo. Assim, não meditamos, mas *deixamos* meditar. Não silênciamos: *deixamos* silenciar. Há uma *passividade ativa*, uma entrega. “Há uma dinâmica inter-relacional entre Deus e a criatura. Se, por um lado, Deus a envolve com seu hábito misericordioso, por outro, ela também vem movida pelo desejo e anseio de Deus. Para que se dê o encontro *faz-se*, porém, necessário, preparar esse espaço de acolhida” (FEIXEIRA, Faustino. *Malhas da Mística Cristã*. Curitiba: Appris, 2019. p. 37).

caráter subjetivo do eu fosse transferido ou assumido por outro sujeito, que tomasse o lugar do eu.¹⁰

A partir destas colocações é que gravitará o problema fundamental deste artigo, que objetiva examinar a factibilidade, ou não, de uma proposta de espiritualidade baseada na ‘negação de si mesmo’, em vista de nossas atuais sociedades egocentradas. Intenta-se perquirir, assim, se o *espírito racionalista* moderno estaria *equipado* para recepcionar, em sua *inteireza*, um convite de *inversão* e *enfrentamento* do seu individualismo, em face da materialidade e da concretude da mentalidade moldada pelo pensamento ocidental, de maneira que as propostas do silêncio devocional e da meditação possam ser plenamente recepcionadas.

Para abordar estas inquietações, o presente estudo incursionará na identificação de alguns pontos centrais do espírito ocidental em nossa sociedade moderna (notadamente inconscientes), a partir das categorias enunciadas por C. G. Jung, e que obstaculizariam, num primeiro momento, a compreensão do ser *humano integral*, presente nas filosofias e religiões orientais (entre elas, a judaico-cristã). Sustentar-se-á, assim, que algumas práticas podem ter o condão de nutrir este *ver-se um*, de modo que, na seção subsequente, o silêncio devocional cristão será brevemente apresentado, com lastro nos ensinamentos de Thomas Merton e Anselm Grün. Com este panorama, na quarta parte do trabalho, faremos uma aproximação da proposta cristã com os exercícios do *mindfulness*, conforme a leitura promovida desta disciplina no Ocidente. Com a prospecção de convergências, limites e possibilidades, apontar-se-ão, ao final, perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade *cristã* a partir deste encontro.

¹⁰ JUNG, C. G. *Espiritualidade e Transcendência*. Seleção e edição de Brigitte Dorst. Trad. Nélio Schneider. 6. reimp. Petrópolis: Vozes, 2021, p. 242-243. Ou, na apreensão do sacerdote ortodoxo Jean-Yves Leloup, esta unidade “é antes de tudo entrar na meditação e no louvor do universo, pois ‘todas as coisas sabem orar antes de nós’, dizem os padres. O ser humano é o lugar onde a oração do mundo toma consciência dela mesma” (LELOUP, Jean-Yves. *Escritos sobre o Heticismo: uma tradição contemplativa esquecida*. 3. ed. 1. reimp. Trad. Lúcia Orth. Petrópolis: 2017. p. 23).

Entre o Ocidente e o Oriente¹¹

Carl Gustav Jung não costumava recomendar as práticas meditativas orientais aos seus leitores e pacientes. Isto se dava nem tanto por uma possível falta de inculturação do público ocidental acerca do Oriente (de ordem racional/cognitiva), senão, segundo defendia, pelo *receio profundo* - de sua clientela europeia - em “encarar de frente o lado abominável de nosso inconsciente pessoal”, o nosso ‘canto escuro’.¹²

Para o correto entendimento desta afirmação, a identificação específica destas disciplinas com a ioga e o zen se torna necessária. Isto porque, para além de seus exercícios exteriores, a referência religiosa/filosófica direta não nos deixa escapar, num primeiro momento, o pano de fundo que dá a sustentação à meditação oriental. Nosso escopo, porém, é conduzir paulatinamente a um ‘corte’ desta prática para, então, compreender o seu uso no ocidente sob o título do *mindfulness*, mas sem perder este aspecto essencial da confrontação de si, presentes quer na meditação, quer no silêncio devocional.

Com efeito, o conceito chave para a compreensão desta *confrontação* está no ensinamento de Jung segundo o qual o *aclaramento das trevas* do inconsciente pessoal, presente nestas práticas, faz aflorar a percepção de um *inconsciente suprapessoal* (coletivo), e de cujas representações primitivas – enraizadas nos mitos (as grandes narrativas) – revelaria uma camada comum (universal) entre os indivíduos que compõem um dado grupo social.¹³ Transposta essa ideia para a problemática deste ensaio, Jung apostava, portanto, numa certa incapacidade inicial da mente ocidental, embebida em seu *inconsciente grego*, de acolher *completamente* o espírito oriental, pois a

¹¹ Usaremos três textos de Jung no desenvolvimento do presente tópico, reunidos no livro *Espiritualidade e Transcendência* (JUNG, 2021), provenientes de suas *Obras Completas*: 1) §§ 859-876 (*A ioga e o Ocidente*) 2) §§ 877-907 (Prefácio ao livro *A Grande Libertação*, de D.T. Suzuki) e 3) §§ 908-949 (*Considerações em torno da psicologia da meditação oriental*).

¹² JUNG, 2021, p. 280.

¹³ JUNG, 2021, p. 283.

distância entre a *ação/exaltação* de um e o ser *imóvel/imersão* do outro, estabeleceu um denso abismo entre o dualismo mente/corpo do ocidental e a possibilidade de compreensão do *corpo sólido* (integral) do Oriente. “Por isso a cisão operada no espírito ocidental torna impossível, de início, uma adequada realização das intenções da ioga.”¹⁴ E destaca: “O hindu não consegue esquecer nem o corpo nem o espírito. O europeu, pelo contrário, esquece sempre um ou outro.”¹⁵

Uma primeira consequência desta afirmação está na percepção de que a visão integrada (oriental) não permite um *destaque* da ‘técnica’ (religiosa ou filosófica) sem que se perca o sentido do conjunto que a sustenta:

De fato, nestes exercícios, ela [a ioga] liga o corpo à totalidade do espírito, coisa que se pode ver claramente nos exercícios do *prānāyāma*, onde o *prāna* é ao mesmo tempo a respiração e a dinâmica universal do cosmos. Como a ação do indivíduo é ao mesmo tempo um acontecimento cósmico, o assenhoreamento do corpo (inervação) se associa ao assenhoreamento do espírito (da ideia universal), resultando daí uma totalidade viva que nenhuma técnica, por mais científica que seja, é capaz de produzir. Sem as representações da ioga, seria inconcebível e também ineficaz a prática da ioga. Ela trabalha com o corporal e o espiritual unidos um ao outro de maneira raramente superada.¹⁶

E é, justamente, essa ‘disposição psicológica’ oriental que permite “o surgimento de sentimentos e intuições que transcendem o plano da consciência”,¹⁷ possibilitando não só novos entendimentos (*insights*), mas coerência de vida. Em oposição, o dualismo ocidental imprime duas posturas antagônicas ao ser humano: uma frente à natureza (ecologia) e, principalmente no que interessa a este estudo, outra frente à percepção atinente à *sua própria* natureza (*em si e de si*).

¹⁴ JUNG, 2021, p. 224.

¹⁵ JUNG, 2021, p. 225.

¹⁶ JUNG, 2021, p. 224.

¹⁷ JUNG, 2021, p. 225.

O indivíduo alienado da natureza é algoz do planeta, pois nunca se vê junto, mas continuamente acima da ordem natural. Isto fica evidenciado no seu intento de domínio, que sempre demanda técnicas de controle, devidamente legitimadas por uma adjetivação ‘científica’ e ‘racional’. Essa (im)postura, porém, tampouco é diferente do seu modo de se relacionar com a natureza de si mesmo. Conforme destaca Jung, o ocidental:

precisa retornar, não à natureza, à maneira de Rousseau, mas à sua natureza. Sua missão consiste em redescobrir o homem natural. Em vez disso, porém, **o que ele prefere são sistemas e métodos com os quais possa reprimir o homem natural** que atravessa seu caminho, onde quer que esteja. Com toda certeza, ele fará mau uso da ioga, pois sua **disposição psíquica** é totalmente diversa do homem oriental. [...] O que deveria aprender é que não é como ele quer que ele pode. Se não estiver consciente disto, destruirá a própria natureza. Desconhece sua própria alma que se rebela contra ele de maneira suicida.¹⁸

E arremata:

Como [o ocidental] tem o poder de transformar tudo em técnica, em princípio tudo o que tem aparência de método é perigoso e está fadado ao insucesso. Porque a ioga é também uma higiene, é útil ao homem como qualquer outro sistema. Mas entendida no sentido mais profundo do termo não é apenas isso. O que ela pretende – se não estou enganado – é desprender, libertar definitivamente a consciência de todas as amarras que a ligam ao objeto e ao sujeito.¹⁹

Não podemos ignorar, porém, que este caminho de *desaparecimento da egoidade*, de edificação de um *todo harmônico* que visa a

¹⁸ JUNG, 2021, p. 226-227. (Grifo nosso).

¹⁹ JUNG, 2021, p. 227.

*mudança de caráter*²⁰ também é um componente central do Evangelho de Jesus, operado pelo/no Espírito Santo. Mas como as instituições eclesásticas lidam com essa multiforme dinâmica do Espírito, que se volta ao desprendimento e à libertação? Jung tece uma dura crítica:

De fato, em nossa civilização nada há que estimule e secunde estas aspirações, nem mesmo da parte da Igreja, a guardiã dos valores religiosos. Aliás, a *raison d'être* desta sua função é opor-se a todas as **experiências originais**, pois elas não podem ser senão heterodoxas.²¹

Em outras palavras, nutre-se um engessamento da experiência frente a um temor que, talvez, nem seja de uma eventual práxis 'herética', mas de um descontrolo institucional.

A isso, adiciona-se o latente diagnóstico de que nós, cristãos ocidentais, não mais nos identificamos, em sua radicalidade, com o nosso 'corpo sólido', unitário, integral judaico-cristão. "A mais louca pretensão cristã não está do lado das afirmações metafísicas",²² ressalta o poeta e Cardeal Tolentino Mendonça, "ela é simplesmente a fé na ressurreição do corpo":

A concepção bíblica afasta-se propositadamente das versões espiritualistas. Ela defende uma visão unitária do ser humano, em que o corpo nunca é visto como um revestimento exterior do princípio espiritual ou como uma prisão da alma, como pretende o platonismo e as suas réplicas tão disseminadas. [...] Poderíamos adaptar, por isso, aquela frase de Nietzsche: 'Há

²⁰ Objetivos que Jung aponta como sendo os da própria psicoterapia (JUNG, 2021, p. 254). "Se o indivíduo conseguir enquadrar harmonicamente na vida da consciência os fragmentos oferecidos ou forçados pelo inconsciente, resultará então uma forma de existência psíquica que corresponde melhor à personalidade individual e, por isso, também elimina os conflitos entre a personalidade consciente e inconsciente. É neste princípio que se baseia a moderna psicoterapia, na medida em que pôde se libertar do preconceito histórico segundo o qual o inconsciente só abriga conteúdos infantis e inferiores", de acordo com JUNG, 2021, p. 253.

²¹ JUNG, 2021, p. 235. (Grifo nosso).

²² MENDONÇA, José Tolentino. *A Mística do Instante: o tempo e a promessa*. 5. reimp. São Paulo: Paulinas, 2019. p. 28.

mais razões no teu corpo que tua melhor sabedoria' dizendo que 'há mais espiritualidade no nosso corpo que nossa melhor teologia'.²³

Divorciamos, porém, a *compreensão* (no viés racional) da *experiência de fé*, de modo que “os conteúdos espirituais do dogma cristão se reduziram, para nós, a um nevoeiro racionalista e iluminista [a ‘doutrina’]”²⁴ e a experiência cristã, a sua mística, está *numa medida que já se tornou perigosa*, completa Jung. De acordo com Andrew Louth, isto está igualmente evidenciado na teologia cristã, que infelizmente referendou essa separação com a espiritualidade:

[...] o período formativo da teologia mística foi, certamente, o período formativo da teologia dogmática, e o fato do mesmo período ter sido determinante para ambas não é por acaso, uma vez que esses dois aspectos da teologia estão fundamentalmente ligados entre si. As doutrinas básicas da Trindade e da Encarnação, elaboradas nesses séculos, são doutrinas místicas formuladas dogmaticamente. Isto é, a teologia mística fornece o contexto para apreensões diretas do Deus que se revela em Cristo e habita em nós por meio do Espírito Santo; enquanto a teologia dogmática tenta encarnar essas apreensões em termos objetivos/precisos que, por sua vez, inspiram uma compreensão mística do Deus que assim se revelou [...]. Posto assim, é difícil ver como a teologia dogmática e mística poderiam ter se separado; e, no entanto, há pouca dúvida de que, pelo menos no Ocidente, assim se efetivou e que 'a teologia dogmática e a mística ou a teologia e a espiritualidade foram separadas em categorias mutuamente excludentes'.²⁵

Por outro lado, certamente o amplo movimento que se reúne e se identifica como *cristianismo* tem uma pujante manifestação religiosa que, subsumida ou não à aludida cisão, busca honrar a Deus e amar o Seu espírito, que sopra onde quer. Porém, um avanço intencional, que

²³ MENDONÇA, 2019, p. 11-12.

²⁴ JUNG, 2021, p. 276.

²⁵ LOUTH, 2007, p. X-XI. (Tradução nossa).

esquadrinhe as dicotomias e as dualidades de nossa conduta e ensino (em algum momento perdidas), seguramente nos faria avançar como seguidores zelosos da mensagem cristã de transformação de vida.

Não é de outro modo que a *espiritualidade cristã* se apresenta como um caminho *integral* em direção a Deus (Pai-Filho-Espírito Santo), num contínuo *movimento* que não é dentro ou fora, mas do corpo que é dentro e fora. Seus olhos não se guiam pelas *bençãos* (resultados), embora as *bençãos* existam. Por isso que suas *disciplinas* não combinam com o mero tratamento de *técnicas* (como um passo-a-passo normativo a ser aplicado), o que também não significa que prescindam de uma formação que traga critérios, ética, responsabilidade e, principalmente, discernimento. Não se fundamenta, consoante esclarece Butzke, *na ação e nas possibilidades humanas*:

não tem como objetivo o que o mercado construído em torno do tema promete: redução de estresse, autocuidado, maior concentração, bem-estar etc. O objetivo da espiritualidade cristã é a conexão e a intimidade com Deus. É vida marcada e sustentada pela gratidão e pela adoração a Deus.²⁶

Assim, pensamos que será acerca destas práticas de devoção, entre as matrizes ocidentais e orientais que, mais cedo ou mais tarde, teremos que nos posicionar.

Ecoando a sempre lembrada frase de Karl Rahner: “o cristão do futuro será um ‘místico’, isto é, uma pessoa que experimentou algo ou não será um cristão”: “Porque a espiritualidade do mundo futuro não dependerá mais de uma convicção unânime, evidente e pública, ou de um ambiente religioso generalizado, prévios à experiência e decisão pessoais.”²⁷

²⁶ BUTZKE, Paulo Afonso. Espiritualidade e Vida Cristã. In: SELL, Wilhelm (Org.). *Nossa fé: temas centrais da confessionalidade luterana*. São Leopoldo: Sinodal, 2022. p. 178.

²⁷ RAHNER *apud* URÍBARRI BILBAO, Gabino. *La mística de Jesús: Desafío y propuesta*. 2. ed. Maliaño: Sal Terrae, 2016. p. 27. (Tradução nossa).

Porém, para o contexto reformado, destaca Jung:

Como o protestantismo não tem um caminho previamente traçado, qualquer sistema que lhe permita um desenvolvimento adequado é, por assim dizer, bem-visto por ele. No fundo, deveria fazer tudo aquilo que a Igreja sempre fez como mediadora, só que agora não sabe como fazê-lo. Tendo levado a sério as próprias necessidades religiosas, também fez esforços inauditos para crer. Mas a fé é um carisma, um dom da graça, e não um método.²⁸

E continua:

E é justamente um método que faz falta aos protestantes [...]. Este conflito existe única e exclusivamente por causa da cisão histórica operada no pensamento europeu. Se não houvesse, de um lado, um impulso psicológico inatural para crer, e do outro uma fé, igualmente inatural na ciência, não haveria qualquer razão para este conflito.²⁹

Tal advertência é certamente importante pois, nessa profusão de categorias excludentes promovidas no Ocidente entre razão, fé, corpo e espírito, o cristianismo institucional passou a ser enxergado de modo disfuncional, notadamente no que respeita a *proposta de vida* que carrega. Observou Erich Fromm:

Esta é precisamente a razão por que o pensamento religioso oriental, o Taoísmo e o Budismo – e a sua fusão no Zen-Budismo assume tamanha importância para o Ocidente hoje em dia. O Zen-Budismo ajuda o homem a encontrar uma resposta para o problema da sua existência, uma resposta que

²⁸ JUNG, 2021, p. 222-223.

²⁹ “Seria fácil, então, imaginar um estado em que o indivíduo simplesmente lhe *soubesse* e ao mesmo tempo *acreditasse* naquilo que parecesse provável por estas ou aquelas boas razões. A rigor não há, forçosamente, uma razão para o conflito entre essas duas coisas. Na verdade, ambas são necessárias, pois apenas o conhecimento assim como apenas a fé são sempre insuficientes para atender às necessidades religiosas do indivíduo. Por isso, se se propuser algum método religioso como ‘científico’, pode-se estar certo de contar com o público no Ocidente” (JUNG, 2021, p. 223).

é, essencialmente, a mesma dada pela tradição judaico-cristã e que, no entanto, não contraria a racionalidade, o realismo e a independência, preciosas consecuições do homem moderno. Paradoxalmente, o pensamento religioso oriental se revela mais congenial ao pensamento racional ocidental do que o próprio pensamento religioso ocidental.³⁰

E se o pensamento religioso oriental é, no ponto, mais *congenial*, é porque, precisamente, permite que algo nele seja esmiuçado no Ocidente como técnica, o que nos faz voltar às ponderações críticas antes formuladas.³¹

Contudo, propõe-se que o resgate da integralidade do humano, abordada no evangelho, deve se dar a partir de sua própria tradição e devoção, e pode, imune de contradições, aproveitar-se de práticas existentes em outras tradições, sem que se percam suas respectivas características e, principalmente, sem recair no perigo da mera reprodução performática, pois estão *devidamente* sedimentadas na espiritualidade, propósito e missão dos ensinamentos de Jesus.

Considerando o contexto luterano, anota Butzke:

a tradição e os exercícios espirituais provindos de outras confissões cristãs podem enriquecer nossa *praxis pietatis*. Temos a aprender especialmente com a espiritualidade da Igreja Oriental, que conservou exercícios dos pais do deserto. A *besiquia* pode – ainda hoje – ser alcançada com o método da ‘oração do coração’, também conhecida como ‘oração interior’ ou ‘oração do coração de Jesus’. Podemos aprender igualmente com a espiritualidade católica romana, especialmente com a vertente inaciana (exercícios espirituais).

³⁰ SUZUKI, D.T.; FROMM, Erich; MARTINHO, Richard de. *Zen-Budismo e Psicanálise*. Trad. Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Cultrix, 1976. p. 96.

³¹ Note-se que a contrariedade levantada por Fromm, vista pela ótica que se apresentou de Jung, é, antes de tudo, da cisão do pensamento promovido pelo Ocidente e incorporada, em parte, na teologia cristã. Pois, à toda evidência, muito da cosmovisão oriental não é adequada aos parâmetros do racionalismo ocidental. Seu diferencial, parece-nos, é permitir-se *mensurar* naquilo que se dá a *medir* (item de *atração* mas, igualmente, de *descharacterização* nas mãos ocidentais).

Valendo-se do discernimento espiritual, é possível, inclusive, valorizar formas provenientes de outras religiões. Especialmente nas fases de preparação à meditação, relaxamento e concentração, práticas ascéticas de outras religiões podem ser úteis.³²

Justamente aqui o contato entre o cristianismo e o *mindfulness* pode ser frutífero para os dias de hoje. Não só porque o consolidado uso terapêutico do *mindfulness* desarma mais facilmente alguns preconceitos, mas, sobretudo, por auxiliar no necessário reposicionamento da *mente cristã* dentro de sua própria tradição unitária.

Silêncio: uma breve incursão cristã³³

A mística cristã, dentre seus muitos aspectos, circunda o silêncio como uma postura *inicial* e *final* de mergulho no ser, de aprofundamento na fé, pois silenciar é, antes de tudo, prestar atenção e ouvir (dispor-se). De uma atitude de quietude que se pretende interna, a decisão externa de calar-se, porém, é o seu começo.

De partida, o silêncio se encontra no meio de nossa luta por um *coração puro*³⁴ e como diz Merton:

O silêncio dos lábios e da imaginação dissolve o que nos separa da paz das coisas, que só existem para Deus e não para

³² BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 43, n. 2, p. 104-120, 2003. p. 119.

³³ Um tratamento minimamente condizente com as profundas implicações desta *disciplina espiritual* no cristianismo extrapolaria os limites deste trabalho. Permitir-nos-emos, assim, a apenas pinçar alguns aspectos, especialmente aqueles mais claramente identificados com o *mindfulness*.

³⁴ GRÜN, Anselm. *As Exigências do Silêncio*. Trad. Carlos Almeida Pereira. 11. ed. 3. reimp. Petrópolis: Vozes, 2021. p. 9.

si. Mas o silêncio de todo o desejo desordenado elimina a barreira que nos separa de Deus. Então passamos a viver só nEle. As coisas mudas cessam, então, de conversar conosco em seu silêncio. É o próprio Senhor que nos fala, com um silêncio ainda mais profundo, do meio do nosso próprio ser, onde Ele se esconde.³⁵

O monge beneditino Anselm Grün ensina que a incapacidade de conseguirmos guardar algo para si, de não conhecermos segredos (de não os suportar/de não conseguir com eles conviver), não só passa uma impressão de ausência de profundidade como, de fato, é um limitador ao mergulho que a vida nos convida. O homem ocidental moderno, por padrão, não permite o mistério. “Destrói o mistério, porque logo quer falar a respeito dele”.³⁶ Mas esse temor do mistério, antes de tudo, é um medo do próprio Deus. Afinal, falar sobre algo, é dominar este algo.

É no mistério da quietude, entretanto, que o Encontro se dá.³⁷ E é nesta solidão que nos apercebemos *pessoa*, sujeitos de uma relação sagrada:

Uma pessoa é pessoa à medida que possui um segredo e constitui uma solidão que não pode ser comunicada a nenhum outro. Se eu amo uma pessoa, amarei o que mais a faz ser uma pessoa: o mistério, a solidão do seu ser, que só Deus pode penetrar e compreender. [...] A nossa solidão e a nossa dignidade é termos uma personalidade incomunicável que é nossa, só nossa e de ninguém mais, e para sempre. Quando a sociedade humana cumpre a sua verdadeira missão, as pessoas que a formam crescem cada vez mais em liberdade individual e integridade pessoal. E quanto mais o indivíduo desenvolve e descobre os secretos poderes da sua incomunicável personalidade, tanto mais contribuirá para a

³⁵ MERTON, Thomas. *Homem Algum é uma Ilha*. Trad. Timóteo Amoroso Anastácio. Campinas: Versus, 2003. p. 216.

³⁶ GRÜN, 2021, p. 11.

³⁷ E é o mistério cristológico, consoante Karl Barth, que “convoca à reverência e à adoração” (BARTH, Karl. *Credo*. Trad. Carlos Ono e Daniel Costa. São Paulo: Novo Século, 2003. p. 81).

vida e o bem-estar do conjunto. A solidão é tão necessária à sociedade como o silêncio à linguagem, o ar aos pulmões e o alimento ao corpo.³⁸

Porém, conforme adverte Thomas Merton, “se um homem desconhece o valor da sua própria solidão, como poderá respeitá-la nos outros?”³⁹ Grün enfatiza que o falar também é um contínuo *juízo*, pois é acerca dos outros que normalmente as falas se concentram, ao passo que “falar sobre os outros é falar sobre si mesmo, sem que disto se tome consciência”.⁴⁰ O muito falar, portanto, ofusca perversamente a possibilidade de *auto-observação*, distanciando-nos ainda mais da própria realidade. No silêncio, porém, podemos aproveitar a falha do outro para refletir sobre a nossa própria debilidade:

No silêncio nós não olhamos para os outros mas sim para nós, e nos confrontamos com aquilo que descobrimos em nós mesmos. Como não conhecemos as condições sob as quais o outro age, proibimo-nos qualquer juízo, e em vez disso deixamos que o comportamento do outro interprete o nosso.⁴¹

A fala também se conecta com a vaidade. “Aquele que fala muito, frequentemente coloca-se no centro”,⁴² quer ser levado em conta, ser ouvido ou, ainda, reconhecido/admirado. A fala, portanto, pode nos levar a *negligenciar a vigilância interior*: “No falar eu sempre de novo me afasto de mim mesmo e do meu centro e passo por cima das barreiras interiores que ergui para criar ordem nas minhas ideias e sentimentos”.⁴³

³⁸ MERTON, 2003, p. 206 e 208.

³⁹ MERTON, 2003, p. 208.

⁴⁰ GRÜN, 2021, p. 12.

⁴¹ GRÜN, 2021, p. 14.

⁴² GRÜN, 2021, p. 13.

⁴³ GRÜN, 2021, p. 14.

O silêncio, portanto, é uma forma de nos encontrarmos conosco mesmos. E este é, justamente, um dos principais motivos que nos levam a dele fugir. No mundo *hiper conectado* devemos estar sempre ocupados:

Silêncio não quer dizer apenas deixar de falar, mas significa também que eu desisto das possibilidades de fuga e que me suporto assim como eu sou. [...] no silêncio eu me forço a pelo menos uma vez permanecer comigo mesmo.⁴⁴

Ou seja, é no silêncio que percebemos a desordem interna de pensamentos e desejos e que as tensões e inquietações decorrentes não têm para onde fugir. Nos deparamos com a nossa situação nua e crua. Tenho então que admitir, conforme sustenta Grün, que os pensamentos, bons e maus, fazem parte de mim e aceitá-los, tratá-los ou não, é nossa responsabilidade:⁴⁵

Quando no silêncio surgem dentro de mim ideias e sentimentos de toda espécie, eu posso ocupar-me com elas, lutar contra elas por tanto tempo até que cheguem ao repouso. Este é um método. O outro consiste em não considerar as ideias e sentimentos como sendo importantes, e simplesmente deixá-las passar. [...] As ideias vão e vêm, elas não tomam posse de mim. Não tenho medo delas, não me considero pressionado a livrar-me delas, mas convivo com elas tranquilamente, deixo-as ir e vir, até que venham cada vez menos, até que aos poucos eu fique livre delas. [...] Quando eu tenho confiança de que Deus me aceita com todos os pensamentos que me torturam e me oprimem, eu fico livre desta pressão, e então em última análise estou deixando passar estes pensamentos.⁴⁶

⁴⁴ GRÜN, 2021, p. 18.

⁴⁵ Afirmar que os pensamentos são uma parte de mim não quer dizer, porém, que sou os meus pensamentos.

⁴⁶ GRÜN, 2021, p. 47-48. Citando C. R. Rogers, lembra-nos Germer: “O curioso paradoxo da vida é que quando me aceito como sou, então eu posso mudar” (GERMER, 2016, p. 7).

Quando pensamos, porém, pensamos no corpo. Nosso corpo pensa. Quando silenciamos, o corpo também se aquieta. Ideias e emoções provocam tensões físicas em nós. O aspecto mais externo/imediato a cuidar, assim, é o corpo, com a conscientização dessas tensões, liberando-as, deixando-as passar, relaxar. Aqui o *mindfulness* muito pode auxiliar, notadamente com os exercícios voltados à respiração e à percepção corporal (*body scan*).

Sem embargo, o deixar ir, a renúncia de controle, o abandonar-me “a Deus assim como eu sou”⁴⁷ é um ato de entrega que clama uma atitude interna: *menos de mim, mais de Ti*.

Não sou eu nem são as minhas necessidades espirituais que devem ocupar o centro, mas sim Cristo, a quem eu me abandono quando me desapego de mim mesmo no silêncio. [...] Meu ideal já não é tão importante para mim. A única coisa que importa é que em mim possa agir o espírito de Deus.⁴⁸

E, assim, no silêncio, exercita-se o

[...] morrer do velho homem. Ele torna-se morto para o mundo a fim de viver para Deus. [...] Nem louvor nem injúria devem significar coisa alguma para ele, mas unicamente Deus. [...] Devemos morrer interiormente a fim de deixarmos espaço em nós para a verdadeira vida.⁴⁹

O temor que se possa ter do silêncio, portanto, não é só porque nele nos colocamos frente a frente com nossas sombras, com o nosso ‘canto escuro’, mas porque a renúncia, a entrega e o desapego apontam para uma morte. E quem “ignora a existência de outra vida, ou que não consegue viver no tempo como uma criatura destinada a passar a eternidade em Deus”, adverte Merton, “resiste ao fecundo silêncio do seu ser por um contínuo ruído”.⁵⁰ O silenciar, para estes, é a própria

⁴⁷ GRÜN, 2021, p. 51.

⁴⁸ GRÜN, 2021, p. 52.

⁴⁹ GRÜN, 2021, p. 57-58.

⁵⁰ MERTON, 2003, p. 219.

morte, que é combatida com barulho, pelo falar sem cessar, pelo entretenimento e ativismo. A morte

[...] é a inimiga que parece afrontá-los cada instante na profunda escuridão e silêncio de seu ser. Ficam, assim, gritando contra a morte. Confundem a vida com ruído. Atordoam os ouvidos com palavras sem sentido, impotentes que são para descobrir as raízes do seu coração num silêncio que não é morte, mas vida. [...] Quem ama, pois, a verdadeira vida, pensa frequentemente na morte. Sua vida é cheia de um silêncio que é vitória antecipada sobre a morte. O silêncio faz da morte uma escrava e, até, uma amiga. Pensamentos e orações que procedem do silencioso pensamento da morte são como árvores nascidas num campo onde há água. São pensamentos fortes, que triunfam do medo do infortúnio porque triunfam da paixão e do desejo. Voltam a face da nossa alma, em constante desejo, para a face de Cristo.⁵¹

O silêncio como desapego, assim, não é só do falar, mas de todo o nosso agir: “O silêncio deve tornar-nos transparentes para o espírito de Deus, de modo que Deus possa assumir a direção em nós”:⁵²

A ‘vida espiritual’ é então vida perfeitamente equilibrada em que o corpo, com os instintos e paixões, a mente com o raciocínio e a obediência aos princípios e o espírito com a passiva receptividade da iluminação que vem da Luz e do amor de Deus formam o homem completo que está em Deus e com Deus e é de Deus e para Deus. O homem novo, unificado, em quem Deus é tudo em tudo. O homem no qual realiza ele a sua vontade sem obstáculo.⁵³

O silêncio se torna, portanto, o principal campo da batalha do *ego* e o *permanecer em silêncio* no zelo e no cuidado por um novo centro:

⁵¹ MERTON, 2003, p. 220-221.

⁵² GRÜN, 2021, p. 68.

⁵³ MERTON, *Novas Sementes de Contemplação*. Trad. Ir. Maria E. de Souza e Silva. Rio de Janeiro: Ficus, 1999. p. 141.

Cristo em mim. O autoconhecimento, a aceitação de si e do outro, a acolhida generosa e o respeito profundo se fazem presentes. É certo, porém, que Deus nos deu uma linguagem. Uma fala com a qual é anunciado o Reino e de que fazemos uso não somente para proclamar a sua justiça, mas, sobretudo, que nos chama a coexecutá-la. O calar e o falar (a ação) constituem, entretanto, “uma só coisa. Quem aprendeu o reto silêncio também consegue falar retamente”,⁵⁴ pois a fala e o silêncio

não são dois polos opostos, mas eles se complementam mutuamente. O que importa é falar de modo a não destruir a atitude do silêncio. Nosso falar é um teste que revela até que ponto nosso silêncio é autêntico. Quando tivermos aprendido o silêncio interior, então mesmo ao falar não haveremos de deixar o silêncio.⁵⁵

Ou como diz Merton: “O silêncio é o pai da palavra”.⁵⁶ Não obstante, aduz Merton que “quando o Senhor vem como um Esposo, nada fica por dizer, exceto que Ele vem e que devemos ir ao Seu encontro”⁵⁷:

Sáímos, então, a encontrá-LO na solidão. Aí nos comunicamos com Ele só, sem palavras, sem pensamentos discursivos, no silêncio de todo o nosso ser. Quando o que dizemos se destina só a Ele, é difícil poder dizê-lo em palavras. O que não se dirige à comunicação, nem sequer é objeto de experiência num nível que pode ser claramente analisado. Sabemos que isso não deve ser dito, porque não pode. Mas, antes de chegarmos a esse impensável, o espírito ronda as fronteiras da linguagem, indeciso em ficar ou não nos seus próprios limites, a fim de ter alguma coisa a trazer aos homens. Essa é a prova daqueles que desejam cruzar as

⁵⁴ GRÜN, 2021, p. 43.

⁵⁵ GRÜN, 2021, p. 38.

⁵⁶ MERTON, 2003, p. 217.

⁵⁷ MERTON, 2003, p. 214.

fronteiras. Se eles não estão prontos a deixar atrás as suas próprias ideias e palavras, não podem ir além.⁵⁸

E é precisamente a ausência da linguagem que nos permite estar, de fato, neste *momento presente*.⁵⁹

Philip Gröning foi absolutamente feliz em captar essa experiência quando filmava o seu longa-metragem na *Grande Chartreuse*:

A linguagem tem um interessante fenômeno que é tirar você do momento. [...] É um fato semiológico que se você quer entender uma frase, você deve lembrar o início dela no momento em que ela está chegando ao fim, o que significa que o presente absoluto já está destruído quando você está no nível da linguagem.⁶⁰

O silêncio que se abre à contemplação é o que nos coloca, pois, no presente e na Presença. É um silêncio encarnado, com um corpo. Uma quietude que exige o desapareçar “do próprio passado e o envolver-se com a realidade do presente”.⁶¹ Não ficamos mais amarrados a coisas: “apegamo-nos exclusivamente a Deus”.⁶² Tornamo-nos interiormente livres, instrui Anselm Grün. Por fim, resta-nos claro que a eloquência cognitiva-racional não é mais o que

⁵⁸ MERTON, 2003, p. 214.

⁵⁹ Rememorando os ensinamentos do Mestre Eckhart, Grün esclarece que “o degrau mais elevado da oração é a união silenciosa com o mais profundo da alma, onde o próprio Deus repousa sem qualquer imagem” [...] “Quando nos desvinculamos de todas as nossas imagens, e mergulhamos no fundamento mais íntimo de nós mesmos livres de toda e qualquer imagem, então nós somos um com Deus.” [...] “[Como diz Eckhart] A menor imagem criada que se fixe em ti é tão grande como Deus: ela impede a presença de Deus inteiramente. Na medida em que essa imagem penetra em ti, Deus tem que ceder lugar, e na medida em que ela sai Deus entra.” Assim, quando “tivermos renunciado a todos os pensamentos próprios, quando tivermos mandado embora o deus que nós criamos, estaremos dando a Deus a possibilidade de nascer em nós” (GRÜN, 2021, p. 84-85).

⁶⁰ GRÖNING, [s. d.]. (Tradução nossa).

⁶¹ GRÜN, 2021, p. 63.

⁶² GRÜN, 2021, p. 65.

nos habilita, por si, a nada. Ela deixa de ser vista como *à cima* e passa a estar *junto*. Uma unidade.⁶³

Silêncio e *mindfulness*

A hipótese desenvolvida neste trabalho é a de que para uma *vivência integral* da experiência cristã demanda-se, no Ocidente, uma nova *forma* de inculcação, com a necessidade de ajustes e inserções de *práticas* que sedimentem as orientações não-duais desta espiritualidade. Parece ser indispensável, por conseguinte, uma espécie de ‘*troca de registro*’ que sinalize esta viragem, diante das fortes premissas que divorciaram a espiritualidade cristã de sua correspondente sustentação doutrinária⁶⁴ e litúrgica.

No que concerne à liturgia, uma palavra especial deve ser consignada. A liturgia é o lugar comunitário de formação da estatura de Cristo em nós. No mundo grego, referia-se ao serviço público, *aquilo que o cidadão fazia pela comunidade*.⁶⁵ No contexto cristão, ela “evita que a forma narrativa das Escrituras seja reduzida a um material de consumo privativo e individualizado”.⁶⁶ Como expressão mística desse

⁶³ “É um erro caracteristicamente moderno reduzir a espiritualidade do homem a mera ‘mentalidade’ e confinar a vida espiritual toda, pura e simplesmente, no raciocínio. A vida espiritual é então reduzida a uma questão de ‘pensar’ – de verbalização, de raciocínio etc. Mas uma vida assim estaria truncada e incompleta” (MERTON, 1999, p. 141).

⁶⁴ Neste processo, convém lembrar como parte da filosofia medieval cristã transformou Deus, aos poucos, numa simples categoria, com as mesmas características de fundo da *ideia* em Platão ou do *cosmos* em Aristóteles. Ou seja, Deus deixou de ser compreendido como alguém com quem o humano se relaciona (cuja expressão máxima é Jesus de Nazaré). Escoa-se a percepção de que Deus é uma pessoa e está *entre* e *em* nós (não apenas *além*). Deus perde o seu rosto.

⁶⁵ PETERSON, Eugene. *Coma este Livro*: As Sagradas Escrituras como referência para uma sociedade em crise. Rio de Janeiro: Textus, 2004. p. 49.

⁶⁶ PETERSON, 2004, p. 49.

nascimento coletivo de Cristo em nós, a permanente atenção às formas litúrgicas é necessária para que suas finalidades sejam preservadas. Romano Guardini enfatiza, nesse sentido, que o “que a liturgia se propõe é, antes de tudo, criar a mentalidade fundamental cristã. Visa a ordenação justa e essencial do homem a Deus [...]”.⁶⁷ E acrescenta:

a contemplação é o princípio fundamental de uma vida sã e verdadeira. A força da ação do querer, do fazer e do procurar, deve sempre repousar sobre um silêncio, profundidade, voltada para a verdade eterna e imutável. Tal é a intenção que se enraíza na eternidade. Possui a paz. Possui a tranquilidade interior que exprime a vitória na vida. Não se apressa, pois tem tempo. Pode esperar e deixar-se crescer.⁶⁸

Porém, ao que tudo indica, boa parte de *nossa manifestação de fé* converge, atualmente, a um mesmo *inconsciente e disposição psíquica*, vigente na sociedade secular, que é marcadamente dualista, racionalista, imediatista e direcionada a resultados.⁶⁹

Desta forma, em que pese existir uma imensa tradição cristã que faça frente a este *modo de ser* do sujeito ocidental moderno, o alcance comunitário dessas práticas e respectivos *insights* encontra-se, por muitas razões, severamente limitado. De outro lado, há um sopro que tem exaltado as vias integrativas da autorregulação e do bem-estar por meio de disciplinas meditativas, com o que se abre não só a possibilidade, mas a conveniência, de um diálogo que traga tais exercícios para dentro do espaço cristão e, juntamente com eles, também as pessoas que neles buscam auxílio, revigorando-se caminhos antigos, e por vezes esquecidos, do próprio cristianismo.⁷⁰

⁶⁷ GUARDINI, Romano. *Espírito da Liturgia*. São Paulo: Cultor de Livros, 2018. p. 86.

⁶⁸ GUARDINI, 2018, p. 86 e 94.

⁶⁹ E este *ativismo*, elucida Byung-Chul Han, impede o *demorar contemplativo* que poderia nos levar ao “longo fôlego, ao lento. Formas ou estados de duração escapam à hiperatividade” (HAN, Byung-Chul. *Sociedade do Cansaço*. Trad. Enio Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015. p. 36).

⁷⁰ Numa curiosa observação, Han afirma que o “próprio Nietzsche, que substituiu o *ser* pela vontade, sabe que a vida humana finda numa hiperatividade mortal se dela for

O silêncio e a meditação (*mindfulness*) apresentam-se, por excelência, como as principais portas de entrada destas vias integrativas, servindo também à necessária conexão terapêutica entre o consciente e o inconsciente, fundamental no processo de crescimento espiritual e da *individuação*.⁷¹ Por isso mesmo, é sempre recomendável o acompanhamento dessas disciplinas por meio de pessoas experimentadas, como ocorre nas relações do discípulo cristão.⁷²

Quanto à compreensão de *mindfulness*, Germer elucida:

O termo *mindfulness* pode ser usado para descrever um construto teórico (a ideia de *mindfulness*), exercícios para cultivar *mindfulness* (como a meditação) ou processos psicológicos (mecanismos de ação na mente e no cérebro). Uma definição básica de *mindfulness* é ‘estar alerta momento a momento’. Outras definições incluem ‘manter nossa consciência viva para a realidade presente’ (Hanh, 1976, p. 11); ‘estar clara e determinadamente alerta ao que realmente nos acontece em momentos sucessivos da percepção’

expulso todo elemento contemplativo: ‘Por falta de repouso, nossa civilização caminha para uma nova barbárie. Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos, valeram tanto. Assim, pertence às correções necessárias a serem tomadas quanto ao caráter da humanidade fortalecer em grande medida o elemento contemplativo’” (HAN, 2015, p. 37).

⁷¹ O *mindfulness*, assim como o silêncio devocional, “não é um fim em si mesmo [...]. À medida que se aprofunda, sabedoria e compaixão tendem a surgir, e essas qualidades levam naturalmente a libertação psicológica” (GERMER, 2016, p. 9). Outra semelhança com a prática cristã é que o “*mindfulness* ocorre naturalmente na vida diária, mas requer prática para ser mantido. Periodicamente, todos nós despertamos para nossa experiência presente, mas em seguida escorregamos rapidamente de volta para o nosso pensamento discursivo comum” (GERMER, 2016, p. 14).

⁷² Há uma crescente literatura resgatando a necessidade dos ‘diretores espirituais’ (ou mentores) para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã saudável. A figura de um guia ou mestre também é icônica nas tradições orientais, mas sempre geraram suspeitas no lado de cá do globo: “Quem, dentre nós, confiaria incondicionalmente à superioridade de um mestre e a seus métodos incompreensíveis? *Este* respeito e consideração por uma personalidade humana só se encontram no Oriente. [...] se um ‘mestre’ impõe uma tarefa mais árdua, que exige mais do que um mero papaguear, então o europeu começa a duvidar, pois a senda ingreme do autodesenvolvimento parece-lhe tão melancólica e sombria como o próprio inferno” (JUNG, 2021, p. 252-253).

(Nyanaponika, 1972, p. 5); e ‘o estado de alerta que emerge por meio da atenção, intencional, no momento presente e no desenrolar da experiência momento a momento’ (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Por fim, *mindfulness* não pode ser compreendido totalmente com palavras porque é uma experiência não verbal, sutil (Gunaratana, 2002). É a diferença entre sentir um som em nosso corpo e descrever o que você poderia estar ouvindo.⁷³

De semelhante modo, na devoção cristã, a *trilha do silêncio* percorre diversas áreas da vida com graus e intensidades variadas, mas que perpassam, de certa forma, as mesmas diretrizes comumente destacadas no *mindfulness*. Os(as) praticantes do *silêncio* partem de um ouvir atento à auto-observação (autoconhecimento); buscam um coração puro, amoroso e compassivo (sabem guardar seus tesouros e mistérios); reconhecem estas características nas demais pessoas (alteridade); deixam de direcionar aos outros seus estereótipos e julgamentos; não procuram chamar atenção para si, porém reconhecem que são *um em si mesmos*; percebem o seu corpo, seu peso e limites; entregam e enfrentam as suas sombras, sem condenações;⁷⁴ despem-se, por fim, de preconceitos e imagens próprias, inclusive do sagrado, para se colocarem, por inteiro, presentes na Presença daquele que É.⁷⁵

Em termos práticos, pode-se aliar, assim, muitos dos exercícios do *mindfulness* como atos *preparatórios* e de *suporte* à disciplina de quietude e interiorização cristã, especialmente no que se refere à conscientização do corpo, à adequação da postura, ao relaxamento e à

⁷³ GERMER, 2016, p. 5-6.

⁷⁴ Assim como no *mindfulness*, a aceitação destas experiências não significa “validar mau comportamento” (GERMER, 2016, p. 6), mas estar aberto à “experiência presente com *aceitação*” (GERMER, 2016, p. 7).

⁷⁵ A *espiritualidade cristã* “diz respeito ao ser humano de forma integral – corpo-alma-espírito – e abrange convicções, posicionamentos, atitudes, comportamentos, ações. Não é possível separar o que é interno e o que é externo, o que é espiritual e o que é corporal, o que é teórico do que é prático. O ser humano como um todo é determinado e impregnado pelo Espírito de Deus – isso é espiritualidade cristã!” (BUTZKE, 2022, p. 170).

atenção respiratória,⁷⁶ voltadas diretamente ao controle do fluxo mental desordenado (o devaneio).⁷⁷

Além destes aspectos atinentes à *concentração*, o fato de constituir o *mindfulness* uma experiência *não-verbal*, de foco *intencional* e que estimula o *não-julgamento*, estas orientações também se enquadram perfeitamente ao exercício devocional cristão, que igualmente intenta conduzir à alteridade, à compaixão e ao amor (e, assim, em direção do enfrentamento do ego autocentrado).⁷⁸ Já a percepção do *tempo presente* ganha especial importância na busca pelo enraizamento e concreção, da necessária *encarnação como percepção da fé*, que aponta ao Eterno.

Como bem observaram Clairton Puntel e Júlio Adam, o *mindfulness*:

Basicamente é uma proposta de parar e estar presente, levando em consideração dois componentes fundamentais: autorregulação da atenção e a adoção de uma orientação particular frente às próprias experiências do momento. O próprio Jesus de Nazaré instrui seus e suas ouvintes – e leitores/as – a vivenciar o momento presente ao invés das preocupações que ainda não chegaram: ‘Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas

⁷⁶ “Em apenas dois ou três segundos de respiração consciente, despertamo-nos para o fato de que estamos vivos, respirando. De que estamos aqui. De que existimos. O ruído em nosso interior desaparece, abrindo um espaço generoso – além de muito poderoso e eloquente. E podemos responder ao chamado da beleza que existe ao nosso redor” (HANH, Thich Nhat. *Silêncio: o poder da quietude em um mundo barulhento*. Trad. Rodrigo Peixoto. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2021. p. 11).

⁷⁷ “*Mindfulness* é o oposto do funcionamento do piloto automático, o oposto de devanear; é prestar atenção ao que é proeminente no momento presente. [...] Também diz respeito a *lembrar*, mas não viver de memórias. [...] Essa reorientação requer *intenção* de desembaraçar nossa atenção de nossos devaneios e vivenciar plenamente o momento presente” (GERMER, 2016, p. 5).

⁷⁸ Ensina Hanh: “Se a prática não lhe trazer mais compaixão, não se trata de *mindfulness*.” (HANH, 2021, p. 55).

próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal’
(Mt 6.34).⁷⁹

E a pausa, o *presente* e a atenção, consoante já destacado, são imprescindíveis para o caminho de *aperceber-se* um. Assim, o que urge a nós, cristãos ocidentais, não é nos *convencermos* que somos uma integralidade (isso já está razoavelmente assente no nível intelectual), mas *sentir* que somos, de fato, seres integrais (adequando-se também o nosso discurso, sem *atos-falhos*, à uma *visão unitária* do ser humano). Neste estudo sustentamos que isso só pode advir pela vivência e experimentação dessa unidade; no colocar os nossos corpos submersos numa intimidade que *conhece a verdade* e repousa no “totalmente Outro”, que se dá a conhecer.⁸⁰

Ou seja, o nível de cognição requerido deve ultrapassar o mero convencimento mental e se fazer gradual, conjunta e dinamicamente, com a razão, o corpo, as emoções, os sentidos e os sentimentos, de forma pessoal e comunitariamente, pois, para os cristãos, este caminho é o caminho para encontrar uma Pessoa.

É uma disposição que se aproxima, no nosso entender, daquilo que Michel Maffesoli denominou de ‘*saber dionísico*’: um conhecimento que está *próximo* do que é *intimizado*, reconhece as ambivalências em sua prática *deontológica* e satisfaz-se, quando necessário, a somente identificar o *paradoxo* e a *complexidade das coisas*. Uma ‘*razão sensível*’ que diverge do “racionalismo revelador de mensagens [que] vai direto ao

⁷⁹ PUNTEL, Clairton; ADAM, Júlio César. Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em situações de crise. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 61, n. 2, p. 239-255, 2021.

⁸⁰ “Quanto mais retamente um homem aprende a rezar, mais profundamente ele experimenta que todo o seu baluciar a Deus não passa de uma resposta à Palavra que Deus lhe dirigiu [...]. Foi Ele quem iniciou o diálogo, e apenas porque se externou, pôde o homem nele se interiorizar.” (BALTHASAR, Hans Urs von. *A oração contemplativa*. São Paulo: Paulus, 2019. p. 10).

alvo, [e] segue essa *via recta* cuja eficácia é conhecida.”⁸¹ Um conhecimento que descansa diante do mistério.

Em consequência, não há dúvidas de que um importante passo que considere as preocupações expostas neste ensaio está na criação de espaços de formação prática em *espiritualidade*, possibilitando que as disciplinas contemplativas cristãs alcancem, cada vez mais, um número maior de pessoas, e passem a integrar o seu cotidiano. A *Oração do Coração*⁸² e a *Lectio Divina*, que também abarcam a devoção do silêncio, são modelos *históricos* vitais nesse processo (ao lado dos exercícios inicianos), e associam-se, com natural fluidez, às orientações fornecidas pelo *mindfulness*.

No que se refere à *Lectio Divina*, algumas breves palavras devem ser ditas, por bem exemplificar uma disciplina em que os elementos do *silêncio* e do *mindfulness* podem percorrem o seu desenvolvimento.⁸³

Trata-se da *oração sem imagens ou pensamentos*, o “orar como puro estar em silêncio diante de Deus”⁸⁴ – a *contemplatio*.

⁸¹ MAFFESOLI, Michel. *Elogio da Razão Sensível*. Trad. Albert Stuckenbruck. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2001. p. 21. E continua: “pois outro é o caminhar incerto do imaginário. Isso culmina num saber raro; um saber que, ao mesmo tempo, revela e oculta a própria coisa descrita por ele; um saber que encerra, para os espíritos finos, verdades múltiplas sob arabescos das metáforas; um saber que deixa a cada um o cuidado de desvelar, isto é, de compreender por si mesmo e para si mesmo o que convém descobrir; um saber, de certa forma, iniciático (MAFFESOLI, 2001, p. 21).

⁸² A tradição hesicasta da *Oração do Coração* valeria, aqui, um novo capítulo, assim como a *Lectio Divina*. Jean-Yves Leloup nos dá, entretanto, uma trilha resumida da maneira da oração hesicasta: “1) A arte 2) de se despertar à 3) consciência de Ser 4) Eu Sou 5) ‘com’ 6) (o Outro e os outros) 7) em um corpo 8) que possui um coração” (LELOUP, Jean-Yves. *Sabedoria do Monte Athos*. Trad. Karin A. de Guise. Petrópolis: Vozes, 2012. p. 97-98).

⁸³ A *Lectio Divina*, conforme nos ensina Armindo dos Santos Vaz, é uma postura de devoção que, embora abarque ideias hermenêuticas, é, antes de tudo, ‘experiência de Deus’, por meio da Palavra, conduzida pelo Espírito Santo. Uma prática mistagógica e cristocêntrica de buscar no mistério de si e do nosso Senhor um Encontro, com escuta (silêncio) e coração recolhido, de modo que a mensagem do texto bíblico e a vida se tornem uma coisa só (VAZ, Armindo dos Santos. *A Arte de Ler a Bíblia*. Em Louvor da ‘Lectio Divina’. Marco de Canaveses: Edições Carmelo, 2008).

⁸⁴ GRÜN, 2021, p. 76.

Mas esta espécie de oração é em última análise um dom gratuito da graça divina. Ela não pode ser aprendida por meio de técnicas. É uma meta que só pode ser alcançada depois de se haver percorrido os degraus anteriores: [...] leitura, oração e meditação.⁸⁵

Nela, o leitor/ouvinte:

simplesmente deixa que o que foi lido atue sobre ele. Não prossegue a leitura, mas deixa-se levar por uma palavra a um silêncio recolhido, onde a palavra, sem ser analisada, pode invadir e transformar o coração inteiro. Na meditação o homem não precisa mais de palavras, ele permanece em silêncio sob a impressão da palavra. O silêncio da meditação não é nenhum silêncio vazio, mas sim um silêncio cheio, um silêncio sob a palavra, provocado pela palavra de Deus, um silêncio na presença de Deus.⁸⁶

Ou seja:

a presença de Cristo se concretiza através da palavra lida. As palavras que me ocorrem na leitura fazem surgir em mim uma imagem humana de Jesus, e também uma imagem humana de Deus, diante de quem eu permaneço em silêncio, porque o contemplar e o deixar-se contemplar já é perfeição suficiente. [...] A palavra cria para si mesma um silêncio, levam-me a um silêncio vivo, a um diálogo silencioso com Deus, cuja imagem fala-me no silêncio.⁸⁷

Para Grün já existe, contudo, em cada um de nós, um lugar onde o silêncio é completo, onde nós mesmos nos encontramos *inteiros e imperturbados por pensamentos*, onde, enfim, o Encontro pode ocorrer⁸⁸:

Não temos necessidade de apresentar a Deus coisa alguma, nem pensamentos edificantes nem sentimentos piedosos.

⁸⁵ GRÜN, 2021, p. 76.

⁸⁶ GRÜN, 2021, p.77.

⁸⁷ GRÜN, 2021, p. 78.

⁸⁸ GRÜN, 2021, p. 86.

Simplesmente estamos diante de Deus – e em silêncio. Conservamos nosso coração vazio em sua presença para deixarmos que se encha com seu amor inefável, que já não pode ser descrito em palavras. [...] Calamo-nos diante de Deus e aguardamos. Não sabemos se Deus vem e se Ele toma posse de nós. Sabemos pela fé que Ele está aí, mesmo que não o experimentemos. Perseverar e esperar, suportar também a não experiência de Deus, desapegar-nos da solidez da terra firme, deixarmos cair no amor de Deus, abrir-nos para a presença de Deus sem a certeza de dela experimentarmos alguma coisa, é nisto que para os monges consiste o silêncio.⁸⁹

Considerações finais

A espiritualidade referida neste estudo compõe um contínuo *vir-a-ser* que nos convida a uma jornada rumo à união, à alteridade e ao amor. Sugerimos que a *individuação*, o *saber-se* e *sentir-se* um consigo mesmo, é o passo fundante para a compreensão do pertencimento e do sentido de vida nela promovidos. Trata-se de um caminho de transformação, de redimensionamento do *ego*, e que não se faz sem *confrontação*, muito menos sem um chamado para o serviço num mundo de injustiças, conforme Jesus nos legou.⁹⁰ Ao entendimento do ser humano integral, com o seu *corpo sólido*, opõe-se, entretanto, o *dualismo* da mentalidade ocidental típica. Nesta *disposição*, o racionalismo, a técnica e o desempenho assumem o protagonismo de um mundo a ser dominado. As práticas espirituais (quando consideradas) são comumente tomadas como performance, e a *confrontação* de si cede lugar à *conformação* a si, com todas as suas consequências.

⁸⁹ GRÜN, 2021, p. 86-87.

⁹⁰ Na bem colocada admoestação de Leonardo Boff: “A mística judeu-cristã, a despeito da mediocridade das instituições e da preguiça espiritual da maioria de seus professantes, apresenta-se como uma mística político-libertador-contemplativa.” (BETTO, Frei; BOFF, Leonardo. *Mística & Espiritualidade*. Petrópolis: Vozes, 2010. p. 64. (Grifo nosso).

Embora se possa reconhecer, no plano racional, as mazelas do dualismo para a espiritualidade cristã, a conscientização da integralidade do ser humano, que aqui nos ocupa, só alcançará os níveis mais profundos da mente e da disposição psíquica caso esteja imersa num caminho de *práticas* integrativas, do inconsciente ao consciente (e vice-versa), corporais, terapêuticas e transcendentais.⁹¹ Ou seja, que passe ao plano da *experiência* humana, com toda a sua força. O silêncio devocional, aliado às orientações fundamentais do *mindfulness*, apresenta-se como uma dessas alternativas, tão necessária ao revigoreamento das disciplinas espirituais cristãs, quanto ao próprio aprendizado do ensino que carregam.

Referências

BALTHASAR, Hans Urs von. *A oração contemplativa*. São Paulo: Paulus, 2019.

BARTH, Karl. *Credo*. Trad. Carlos Ono e Daniel Costa. São Paulo: Novo Século, 2003.

BETTO, Frei; BOFF, Leonardo. *Mística & Espiritualidade*. Petrópolis: Vozes, 2010.

BÍBLIA SAGRADA: Nova Versão Internacional. Trad. Comissão de tradução da Sociedade Bíblica Internacional. São Paulo: Sociedade Bíblica Internacional, 2000.

BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 43, n. 2, p. 104-120, 2003.

⁹¹ Que permitam ultrapassar a nós mesmos, a nossa eguidade, e nos centramos no verdadeiro Eu.

BUTZKE, Paulo Afonso. Espiritualidade e Vida Cristã. In: SELL, Wilhelm (Org.). *Nossa fé: temas centrais da confessionalidade luterana*. São Leopoldo: Sinodal, 2022.

CAPUTO, John. *Radical Hermeneutics: Repetition, Deconstruction and the Hermeneutic Project*. Indianapolis: Indiana University Press, 1987.

GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. *Mindfulness e Psicoterapia*. Trad. Maria C. G. Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GRÖNING, Philip. *Voyage into Silence*: Interview with Philip Gröning. Entrevista concedida ao Catholic World Report. [s.d.]. Disponível em: www.decentfilms.com/articles/groning. Acesso em: 18 maio 2022.

GRÜN, Anselm. *As Exigências do Silêncio*. Trad. Carlos Almeida Pereira. 11. ed. 3. reimp. Petrópolis: Vozes, 2021.

GUARDINI, Romano. *Espírito da Liturgia*. São Paulo: Cultor de Livros, 2018.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do Cansaço*. Trad. Enio Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HANH, Thich Nhat. *Silêncio: o poder da quietude em um mundo barulhento*. Trad. Rodrigo Peixoto. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2021.

JUNG, C. G. *Espiritualidade e Transcendência*: Seleção e edição de Brigitte Dorst. Trad. Nélio Schneider. 6. reimp. Petrópolis: Vozes, 2021.

LELOUP, Jean-Yves. *Escritos sobre o Hesicasmo: uma tradição contemplativa esquecida*. 3. ed. 1. reimp. Trad. Lúcia Orth. Petrópolis: 2017.

LELOUP, Jean-Yves. *Sabedoria do Monte Athos*. Trad. Karin A. de Guise. Petrópolis: Vozes, 2012.

- LOUTH, Andrew. *The Origins of the Christian Mystical Tradition: From Plato to Denys*. 2. ed. Oxford: Oxford University Press, 2007.
- MAFFESOLI, Michel. *Elogio da Razão Sensível*. Trad. Albert Stuckenbruck. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- MENDONÇA, José Tolentino. *A Mística do Instante: o tempo e a promessa*. 5. reimp. São Paulo: Paulinas, 2019.
- MERTON, Thomas. *Homem Algum é uma Ilha*. Trad. Timóteo Amoroso Anastácio. Campinas: Versus, 2003.
- MERTON, Thomas. *Novas Sementes de Contemplação*. Trad. Ir. Maria E. de Souza e Silva. Rio de Janeiro: Ficus, 1999.
- PETERSON, Eugene. *Coma este Livro: As Sagradas Escrituras como referência para uma sociedade em crise*. Rio de Janeiro: Textus, 2004.
- PUNTEL, Clairton; ADAM, Júlio César. Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em situações de crise. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 61, n. 2, p. 239-255, 2021.
- SUZUKI, D.T.; FROMM, Erich; MARTINHO, Richard de. *Zen-Budismo e Psicanálise*. Trad. Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Cultrix, 1976.
- TEIXEIRA, Faustino. *Malhas da Mística Cristã*. Curitiba: Appris, 2019.
- URÍBARRI BILBAO, Gabino. *La mística de Jesús: Desafío y propuesta*. 2. ed. Maliaño: Sal Terrae, 2016.
- VAZ, Armindo dos Santos. *A Arte de Ler a Bíblia: Em Louvor da 'Lectio Divina'*. Marco de Canaveses: Edições Carmelo, 2008.

Recursos de *mindfulness* e espiritualidade cristã para elaboração de um retro espiritual

Paulo Sérgio Einsfeld¹
Marco Suecitti²

Introdução

Na primeira parte explora-se o *mindfulness*, definindo brevemente sua conceituação e histórico. Também são descritas as técnicas ancoradas na respiração, na caminhada e na alimentação com atenção plena.

A segunda parte se atém à área da espiritualidade, especificamente à espiritualidade cristã. Descreve-se um conceito e breve histórico da espiritualidade dos pais e mães do deserto. Como práticas de espiritualidade possíveis elegem-se a Oração de Jesus e a *Lectio Divina*.

¹ Bacharel em Teologia (Faculdades EST). Pastor da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil (IECLB). E-mail: peinsfeld76@gmail.com.

² Doutor e mestre em Teologia (Faculdades EST). E-mail: marcosuecitti@gmail.com.

Na terceira e última parte elabora-se um roteiro de quatro sessões tendo em vista a realização de um retiro espiritual. As técnicas do *mindfulness* antes descritas são cuidadosamente incorporadas às práticas de espiritualidade. Exemplos são o ‘respirar o Salmo 23’ no ritmo de respiração, a caminhada com atenção plena associada à meditação no andar em trilhas no local do retiro e a atenção plena ao se alimentar incorporada à refeição conjunta e à Ceia do Senhor.

1 *Mindfulness*

Inicialmente faremos uma breve conceituação de *mindfulness*, suas origens e desenvolvimento histórico. A seguir, a título de ilustração, descreveremos três técnicas ancoradas na respiração, na caminhada e na alimentação, respectivamente.

1.1 Conceito de *mindfulness*

Embora seja amplamente difundido em nosso tempo, *mindfulness* tem origem em tempos antigos. De acordo com Marcelo Demarzo e Javier Campayo,

Mindfulness é uma tradução da palavra *sati*, proveniente da língua *pali* - um dos idiomas nos quais os discursos de Buda foram escritos, há cerca de 2.500 anos. *Sati* tem uma difícil tradução, já que se trata de um conceito amplo no budismo³.

Mindfulness é uma palavra em inglês, que pode ser traduzida para o português como “atenção plena” ou “consciência plena”.⁴ Dando um grande salto no tempo, chega-se ao ano de 1979 quando Jon Kabat-Zinn, desenvolve o *Programa de Redução de Estresse Baseado em*

³ DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier García. *Manual Prático de Mindfulness: curiosidade e aceitação*. São Paulo: Palas Athena, 2015. p. 17.

⁴ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 18.

Mindfulness (sigla em inglês: MBSR) e funda o Centro de *Mindfulness* da Universidade de Massachusetts (EUA).⁵

A partir da compilação de diversos conceitos de diferentes autores chega-se ao sucinto enunciado para *mindfulness*: “Capacidade de estar atento no presente de forma intencional com aceitação”⁶. Trata-se de uma capacidade que pode ser aprendida de estar totalmente atento e conectado ao que se faz, se pensa e se sente no aqui e agora. *Mindfulness* ajuda a tirar o foco do passado, típico de pessoas depressivas, e do futuro, típico de pessoas ansiosas. É manter o foco no tempo presente, *curtindo* o momento presente como se fosse eterno. Esse processo é intencional, ou seja, há que se querer isso. E sempre há uma postura de aceitação do que se passa no interior da pessoa, sem julgamentos e autocríticas.

Demarzo e Campayo enfatizam que os dois componentes fundamentais e que sempre devem ser levados em conta são a autorregulação da atenção e a abertura para a experiência.

A autorregulação da atenção. Permite manter-se concentrado na experiência imediata, facilitando maior reconhecimento dos fenômenos corporais, sensoriais, emocionais e mentais. Uma orientação aberta a própria experiência. Caracteriza-se pela curiosidade e pela aceitação, o que implica a capacidade de reconhecer a realidade dos fenômenos, livre de nossos filtros cognitivos.⁷

Kabat-Zinn enfatiza a importância de se ter a mente de iniciante. Diferente da mente de especialistas, a mente de iniciantes é aberta, curiosa ao novo que vem, disposta a aprender. É a capacidade de deslumbrar-se com o momento presente, que é sempre novo.⁸ *Mindfulness* é um ‘modo ser’, ou seja, trata-se de uma postura ética, filosófica e amorosamente responsável diante da vida. Já o ‘modo fazer’ reporta-se às técnicas utilizadas para alcançar determinado

⁵ KABAT-ZINN, Jon. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. p. 56.

⁶ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 19-20.

⁷ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 20.

⁸ KABAT-ZINN, 2017, p. 16-17.

objetivo.⁹ Kabat-Zinn enumerou as atitudes básicas da prática da atenção plena: Não julgamento; Paciência; Mente de iniciante; Confiança; Não esforço; Aceitação; Desapego.¹⁰

1.2 Técnicas de *mindfulness*

1.2.1 Respiração

Obviamente não vivemos sem respirar. Mas ao respirar, sou eu mesmo quem respiro? Sou autor ou autora dessa ação? Kabat-Zinn comenta jocosamente que se a respiração dependesse de uma ação consciente minha, eu poderia simplesmente esquecer de fazê-la. E seria meu fim! Nossa fisiologia, a partir da atividade cerebral, faz a respiração acontecer normal e tranquilamente sem nossa interferência consciente, assim como as batidas do coração e outros órgãos vitais.¹¹

Atenção plena na respiração é ter a atenção e os pensamentos voltados para o processo do ato de respirar: temperatura do ar, sua entrada e saída, movimentos do abdômen e outros. Não se trata do ato de respirar em si, mas usufruir dos efeitos que a observação consciente e atenta produz, como o acalmar-se, reduzir as batidas do coração, sensação de paz e bem-estar. Aliás, a respiração deveria movimentar, não o peito, mas a região abdominal próxima ao umbigo. A respiração abdominal é a que melhor auxilia o organismo a produzir esse bem-estar.¹²

Por óbvio, a respiração é a técnica mais usada e à qual prontamente temos acesso. Demarzo e Campayo falam das vantagens em adotá-la: Está sempre conosco; não gera apego, nem aversão; está

⁹ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 34.

¹⁰ KABAT-ZINN, 2017, p. 127-137.

¹¹ KABAT-ZINN, 2017, p. 20.

¹² ALTMAN, Donald. *50 Técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés e el dolor*. Málaga, Espanha: Editorial Sirio, 2014. p. 57-61.

sempre mudando; há saudável relação entre movimentos voluntários e involuntários.¹³

1.2.2 Caminhar com atenção plena

Caminhar com atenção plena é uma forma simples de exercício. Pode se caminhar lentamente pequenos trajetos de ida ou volta do trabalho ou mercado. A pressa no cotidiano nos rouba atenção nesses momentos que podem ser belos e purificadores em meio à poluição externa. Embora a caminhada mais rápida também possa ser útil, especialistas sugerem fazer uma caminhada bem lenta, de preferência de pés descalços, naturalmente sem causar dano. Presta-se total atenção aos movimentos dos pés e das pernas, sem, no entanto, olhar para eles. Importante é também aproveitar as sensações externas do clima, do sol, do ar, do visual da paisagem. Aos poucos pode-se imprimir o ritmo normal na caminhada, sempre prestando atenção aos movimentos corporais.¹⁴

1.2.3 Atenção plena ao se alimentar: técnica da uva-passa

Realizamos a maioria das atividades cotidianas sem prestar atenção nelas. Agimos no piloto automático. Escovamos os dentes, ligamos o carro e saímos dirigindo, comemos rapidamente um lanche. Eis a questão: na maioria das vezes nos alimentamos mal, engolimos rapidamente os alimentos distraídos com televisão ou celular sem nos darmos conta do que realmente está acontecendo. A técnica de *mindfulness* da uva-passa ajuda-nos a realmente estar presente no ato da alimentação e tudo que essa envolve.

Consiste em ingerir três uvas-passa, uma de cada vez. A primeira uva-passa é ingerida normalmente, de forma habitual.

¹³ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 60.

¹⁴ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 96-97; Altman chama a técnica de “surfear sobre a terra” (ALTMAN, 2014, p. 66-69).

Com a segunda uva-passa faz-se um vagaroso processo de vários passos:

- a) Manter a uva nas mãos, segurando-a entre o dedo indicador e polegar;
- b) Ver – veja por todos os lados, observe detalhes e saliências;
- c) Tocar com os dedos, sentindo a textura;
- d) Sentir o cheiro – que fragrância têm?
- e) Levar a uva-passa aos lábios e à boca, lentamente, mas sem morder, observando os movimentos da bochecha, língua, etc;
- f) Saborear – mastigá-la lentamente sem engolir. Que sabor tem? Que texturas? Elas se modificam a cada mastigação?
- g) Deglutir – O que acontece imediatamente antes e depois de engolir? Percebeu o trajeto interno até o estômago?
- h) Perceba a interconexão da uva-passa com o planeta e os humanos. Pense no desenvolvimento da videira, local e clima, crescimento e colheita, industrialização e transporte até chegar a você.

Com a terceira uva-passa, faça o processo de atenção plena anterior, mas sem orientação de um instrutor, no seu próprio ritmo. Depois compartilha-se a experiência.¹⁵

A técnica quer ser mais que uma prática de laboratório em *mindfulness*. Pode representar uma tomada de consciência em relação às refeições que tomamos, para que as façamos de modo mais saudável,

¹⁵ DEMARZO; CAMPAYO, 2015, p. 28-30. A obra (eletrônica) de KABAT-ZINN, 2017, p. 145-146, inclui o áudio da meditação da uva-passa.

tranquilo, consciente e assim também mais gratos. Gratos à natureza, às pessoas, a Deus!

2 Espiritualidade

Na segunda parte de nosso trabalho vamos delinear o que é espiritualidade cristã, e os aspectos inerentes a ela de acordo com alguns especialistas. Segue-se um breve histórico da espiritualidade dos pais e das mães do deserto. Por fim, destacamos as práticas da Oração de Jesus e da *Lectio Divina*.

2.1 Conceito de espiritualidade

Definir Espiritualidade em nossos tempos é tarefa difícil, quase impossível, dada a abrangência que o tema adquiriu. Espiritualidade é algo inerente ao ser humano em sua busca por uma vida com significado, que pode ter conotação religiosa ou não. Estamos todos nessa busca como condição humana de incompletude, de carência, de fragilidade. E damos nossa resposta diante do mistério da vida.¹⁶

Nosso estudo se delimita à espiritualidade cristã. Dessa forma, ao mencionar doravante o termo *espiritualidade* pressupõem-se definições e práticas inerentes ao Cristianismo, de modo que prescindimos do adjetivo “cristã”.

Dito isso, passemos ao conceito de espiritualidade elaborado pelo pastor luterano Paulo Butzke:

As formas com as quais a comunidade ou o cristão individual expressa sua fé chamamos de espiritualidade. Ela é a

¹⁶ Entre os especialistas é consenso estabelecer uma distinção entre espiritualidade e religião. KOENIG, Harold G. *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012. p. 13; BOFF, Leonardo. *Espiritualidade: caminho de transformação*. Rio de Janeiro: Sextante, 2001. p. 19-26.

expressão exterior e corporal da fé interior motivada pelo Espírito. Espiritualidade, portanto, inclui a fé, o exercício espiritual e o estilo de vida do cristão. Trata-se da vivência da fé sob as condições da vida cotidiana. Como *praxis pietatis*, a espiritualidade abrange a dimensão individual, a dimensão familiar, a dimensão comunitária e a dimensão social.¹⁷

Tivemos acesso a inúmeros autores sobre espiritualidade cristã. A título de exemplificação citamos Nelson Kilpp¹⁸ que une espiritualidade ao compromisso na prática da justiça e no cuidado da criação, entre outros. Já Carlos Queiroz¹⁹ olha para a mercantilização da fé no contexto brasileiro em contraposição ao evangelho da graça e suas implicações na prática do amor, da humildade e da justiça. A abordagem de Peter Scazzero²⁰ enfatiza que a espiritualidade contemplativa tem de ser também emocionalmente saudável.

Para mim, espiritualidade é minha resposta e reação ao amor de Deus por mim revelado em Cristo. Envolve reações de gratidão, de oração, de contemplação, de reflexão, enfim, uma frágil e limitada tentativa de corresponder a esse amor perfeito de Deus. De minha parte torno-me ‘apaixonado’, deslumbrado pela Graça que me acolhe como sou. Esse processo se dá porque, nas expressões bíblicas “Cristo vive em mim” (Gálatas 2.20)²¹ ou “meu viver é Cristo” (Filipenses 1.21). Concluindo, espiritualidade é a vida mística de Cristo em mim e, portanto, em nós, na dimensão interior produzindo frutos do Espírito

¹⁷ BUTZKE, Paulo. Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 43, n. 2, p. 106, 2003. Em recente artigo, Butzke desdobra este conceito acrescentando implicações e desafios da espiritualidade cristã no contexto luterano. Cf. BUTZKE, Paulo Afonso. Espiritualidade e vida cristã. In: SELL, Wilhelm (Org.) *Nossa fé*. temas centrais da confessionalidade luterana. São Leopoldo: Sinodal, 2022. p. 169-181.

¹⁸ KILPP, Nelson. *Espiritualidade e compromisso*. dez boas razões para... orar; praticar a justiça; cuidar da criação; acolher o outro; compartilhar. São Leopoldo: Sinodal, 2008.

¹⁹ QUEIROZ, Carlos. *Em busca da espiritualidade*. o mercado da fé e o evangelho da graça. Viçosa: Editora Ultimato, 2013.

²⁰ SCAZZERO, Peter. *Espiritualidade emocionalmente saudável*. desencadeie uma revolução em sua vida com Cristo. São Paulo: Hagnos, 2013.

²¹ As referências bíblicas são da versão Nova Almeida Atualizada adotada pela BIBLIA DE ESTUDO CONSELHEIRA. Baueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019.

Santo (Gálatas 5.22-23), como amor, alegria, paciência, equidade e solidariedade humana na dimensão exterior.

2.2 Práticas de espiritualidade: breve histórico

Espiritualidade cristã, naturalmente, se norteia e se inspira na vida e na obra de Jesus de Nazaré. Não que devamos ou possamos fazer o que ele fazia, pois isso seria impossível porque ele era, simultaneamente, divino e humano. De Jesus, no entanto, nos vêm impulsos para práticas de espiritualidade como a oração, o silêncio, a comunhão, a compaixão, a solidariedade, entre outros. Butzke afirma “que a espiritualidade de Jesus se compunha dos seguintes elementos: ouvir, orar, compartilhar, testemunhar e agir”²².

A prática da espiritualidade da Igreja primitiva, conforme o relato de Atos dos Apóstolos, se dá em quatro ações: “Perseveravam na doutrina dos apóstolos, e na comunhão, no partir do pão e nas orações” (Atos 2.42).

A Igreja se forma em contexto de perseguição sob o Império Romano. Mais tarde, sob o imperador Constantino a partir do ano 300 d.C., aproximadamente, as pessoas cristãs ganham liberdade para celebrar e difundir sua fé. Ainda mais, o Cristianismo torna-se a religião oficial do Império. Surgem catedrais luxuosas, papas com poder e influência, a Igreja torna-se proprietária de terras e construções. Nesse contexto um grande número de pessoas retira-se ao deserto para viver como Jesus viveu. Despojam-se de suas posses, vivendo em pequenas comunidades da mendicância e do cultivo da terra. Retiram-se para orar e meditar. É o período conhecido como a “espiritualidade dos pais e mães do deserto”.²³

²² BUTZKE, 2003, p. 107.

²³ Texto elaborado pelo autor a partir de leituras e palestras sobre o tema. Informações confirmadas por BUTZKE, 2003, p. 110. Cf. SOUSA, Ricardo Barbosa de. *O Caminho do Coração*. Ensaios sobre a Trindade e a espiritualidade cristã. Curitiba: Encontro Editora, 1996. p. 100-105.

Um pouco antes, no ano de 285 d.C., com a ida de Antão ou Antônio para o deserto egípcio, a espiritualidade ganha novos contornos, isso porque o monaquismo ou monasticismo se apresenta como movimento de protesto contra a Igreja imperial.²⁴ A espiritualidade desse movimento recupera e sistematiza os exercícios espirituais da igreja antiga, tais como palavra bíblica, oração, culto eucarístico, jejum e silêncio.²⁵

Ricardo Barbosa de Sousa afirma que o resgate dos valores e dos ideais desse movimento se faz necessário porque “fizeram destes homens e mulheres os santos que foram. Isto porque carecemos deles hoje. [...] Hoje os santos foram substituídos pelos ídolos religiosos e pelas celebridades”.²⁶

2.2.1 Oração de Jesus ou Oração do Coração

Os evangelhos narram por diversas vezes que Jesus se retirava para lugares solitários e orava: “Tendo se levantado de madrugada, quando ainda estava escuro, Jesus saiu e foi para um lugar deserto, e ali orava” (Marcos 1.35).²⁷ De Jesus aprendemos que oração é diálogo com Deus e, como tal, envolve o falar e o escutar com atenção. Enfatizamos a primeira parte, incentivando e praticando a oração pessoal e em grupo, silenciosa e em voz alta, em casa e nos templos. Mas muitas vezes omitimos a segunda parte: a escuta atenta a Deus que se dá primordialmente em sua Palavra, a Sagrada Escritura.²⁸

²⁴ BUTZKE, 2003, p. 110.

²⁵ BUTZKE, 2003, p. 112.

²⁶ SOUSA, 1996, p. 103.

²⁷ Jesus ora antes de escolher seus discípulos (Lucas 6.12), e os ensina a orar (Lc 11.1). No período de sua Paixão, Jesus é fortalecido por meio da oração (Lc 21.37; 22.39).

²⁸ HERNÁNDEZ, Carlos José. *Leiamos a Bíblia*. Guia para leitura meditativa. 3. ed. Joinville: Grafar, 2015. Hernández, psiquiatra de profissão, e mentor em espiritualidade, enfatiza a centralidade da escuta no seu método de leitura de toda a Bíblia em quatro anos.

Oração como prática de espiritualidade exigiria um estudo à parte de tão vasto que é o tema.²⁹ Optamos por uma prática específica, conhecida como Oração de Jesus ou Oração do Coração. Compõe-se de duas partes, a saber, a invocação do nome de Jesus Cristo numa frase e a ligação dessa ao ritmo da respiração.³⁰

As origens bíblicas são o clamor do cego Bartimeu: “Jesus, filho de Davi, tem compaixão de mim” (Lucas 18.39) juntamente com a oração do publicano no templo: “Deus, tem piedade de mim, pecador” (Lucas 18.13). Assim chegou-se à formulação: “Jesus Cristo, Filho de Davi, tem compaixão de mim, pecador!” ou “Jesus, Filho de Davi, tem compaixão”. Ou ainda de forma simplificada: na inspiração ‘Senhor Jesus’ e na expiração ‘tem piedade de mim’, podendo ainda limitar-se ao nome “Jesus Cristo”.³¹

O monge católico Anselm Grün afirma que esse é seu método preferido de meditação pessoal. Lembra que o significado de ser ‘oração do coração’ é que ao inspirar imagina-se como Jesus preenche o coração de calor e de amor e, ao expirar, como o amor de Jesus infiltra-se no corpo inteiro, especialmente nas áreas sombrias do corpo e da alma.³² Grün testemunha que é tomado por alegria interior na sua prática, pela Alegria do próprio Jesus.³³

2.2.2 *Lectio Divina* ou Leitura Orante da Bíblia

Uma das heranças do monarquismo é a *Lectio Divina*, expressão latina para leitura divina, ou leitura das Sagradas Escrituras. No Brasil é conhecida como leitura orante da Bíblia, popularizada pelo teólogo católico Carlos Mesters.³⁴ Para os monges, a leitura da Bíblia não era

²⁹ Cf. VASCONCELOS, Eder; RODRIGUES, Emerson Aparecido. *A essência da oração*. São Leopoldo: Sinodal, 2018; KILPP, 2008, p. 7-21.

³⁰ BUTZKE, Paulo Afonso. A meditação do coração. *Revista TEAR*, São Leopoldo, n. 25, p. 15, maio 2008.

³¹ BUTZKE, 2008, p. 15.

³² GRÜN, Anselm. *O espaço interior*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2011. P.15-16.

³³ GRÜN, 2011, p. 18-19.

³⁴ MÜLLER, Iára. *Lectio divina ou leitura orante da Bíblia*. *Revista TEAR*, São Leopoldo, n. 29, p. 8, set. 2009.

especialmente ato da razão, mas ato divino, de adoração e de contemplação.³⁵ Os quatro passos clássicos da *Lectio Divina* assim acontecem: após a *lectio* (leitura), passa-se à *meditatio* (meditação) lenta sobre palavras e expressões, que são repetidas e absorvidas. A *oratio* (oração) é uma prece curta e afetiva que revela o anseio por Deus, a sede por Deus. Os passos anteriores levam à *contemplatio*, (contemplação): um estado de receber de Deus, calar puro, um deslumbramento.³⁶

A pastora luterana Iára Müller adaptou a *Lectio Divina* intercalando três leituras do texto bíblico com momentos de silêncio e de compartilhamento, assim como no modelo abaixo:

- a) Primeira leitura pausada pelo líder, em que se presta atenção a alguma palavra ou expressão que chama a atenção, que é assinalada com lápis;
- b) Em silêncio, reflete-se sobre a palavra assinalada;
- c) Compartilha-se no grupo: Por que essa palavra me atingiu e “saltou do papel” ao meu coração? Acontece somente o partilhar, sem interrupções;
- d) Faz-se a segunda leitura pausada do texto. Agora se pensa: O que esse texto diz para mim hoje? O que o texto me faz ver, sentir e entender hoje?
- e) Segue um tempo de silêncio para reflexão;
- f) Novo compartilhar no grupo;
- g) Terceira e última leitura do texto bíblico, enquanto se pergunta: Como eu gostaria de responder ao que aprendi do texto ouvido, e das palavras que me impactaram?

³⁵ GRÜN, 2011, p. 70.

³⁶ GRÜN, 2011, p. 70-75.

- h) Silêncio para refletir: Como respondo aos desafios do texto e qual compromisso quero assumir diante do grupo a partir do que me foi revelado?
- i) Nesse último passo pode-se partilhar verbalmente as respostas às questões acima ou faz-se uma oração espontânea em voz alta.³⁷

Interessante e simples é como Butzke sistematiza os quatro passos: *Lectio* - ler: O que o texto diz; *Meditatio* – mover no coração: O que o texto diz para mim; *Oratio* – Orar: O que o texto me faz dizer; *Contemplatio* – silenciar: O que ressoa em mim.³⁸

3 Roteiro de retiro espiritual

Desde a adolescência participei de retiros espirituais. Naturalmente como jovem entre jovens e depois como orientador. Nos últimos anos participei dos assim chamados de “retiros de silêncio”³⁹ e do retiro de Exercícios Espirituais,⁴⁰ preconizados por Inácio de Loyola, fundador dos jesuítas. Como as experiências foram um marco divisório na nossa a prática de espiritualidade e no modo de ser pessoa cristã no mundo, sonhamos oferecer um retiro nesses moldes.

No âmbito das igrejas históricas sente-se falta da oferta de um retiro espiritual, que seja conduzido de forma sensível, segura e acolhedora por pessoas capacitadas.

³⁷ MÜLLER, 2009, p. 9.

³⁸ BUTZKE, Paulo Afonso. *Orar com a Bíblia*. Arquivo pessoal do autor. [s.d.].

³⁹ Participei do Retiro *Renovatum* dirigido por Lieselote Hedderich e Roseli K. de Oliveira nos dias 23-25/04/2012 em Viamão, RS. E também do Retiro de Silêncio dirigido pela Pastora Iára Müller nos dias 05-07/04/2013 em São Leopoldo, RS.

⁴⁰ Participei do retiro de sete dias dos Exercícios Espirituais em 25.09-02.10/2017 no Centro de Espiritualidade Cristo Rei (Cecrei) em São Leopoldo, RS.

As razões para se tirar um tempo *retirado*, à parte do cotidiano, são várias. O ambiente urbano com sua poluição sonora, visual e midiática, as tensões em meio à pandemia do Corona vírus, pressões e expectativas do mundo do trabalho estão levando muitas pessoas ao *stress* e à síndrome do *bornout*. É crescente a necessidade de descanso, equilíbrio, regulação emocional e capacidade de enfrentamento de situações estressantes.

Nossa proposta temática para o tetiro fundamenta-se no Salmo 23. Os salmos bíblicos são os textos sagrados que melhor retratam a alma humana. Esse precioso livro de canções e orações traz emoções das mais diversas e contundentes. Encontramos desde o louvor ao lamento, da queixa à gratidão, do choro ao riso, da prostração à dança.⁴¹ Escolhemos o Salmo 23, atribuído a Davi, famoso Rei de Israel que, em sua juventude, fora um simples pastor de ovelhas. A experiência pastoril norteia a primeira parte do salmo (v.1-4), em que sobressai a metáfora de Deus como pastor. Já na segunda parte (v.5), a metáfora predominante é de Deus como anfitrião que põe a mesa. O encerramento no v.6 é o desejo de morar no templo amparado pela bondade e pela misericórdia de Deus.⁴²

⁴¹ Devo importantes impulsos na reflexão sobre os Salmos ao Curso EaD Entre o clamor e o louvor: livro dos Salmos e a espiritualidade cristã – Turma 2. São Bento do Sul: Faculdade Luterana de Teologia. 2. sem. 2021. Entre a vasta literatura sobre os salmos destaco: GERSTENBERGER, Erhard S. *Como estudar os salmos?* Guia interativo para seminários e grupos bíblicos. São Leopoldo: Sinodal, 2015; BONHOEFFER, Dietrich. *Orando com os salmos*. Curitiba: Encontrao Editora, 1995; LEWIS, C. S. *Lendo os Salmos*. Viçosa: Ultimato, 2015.

⁴² BÍBLIA DE ESTUDO CONSELHEIRA, 2019, p. 860-861. Cf. o quadro “Exercícios de oração nos Salmos”, p. 862-863 que apresenta ótimas ideias de como meditar nos salmos. Muito útil também é a leitura da introdução (p. 834-835) e dos quadros “Meditando nos salmos” (p. 838) e “Os cinco livros dos Salmos e a nossa idade” (p. 883).

3.1 Primeira sessão – *Lectio Divina* com Salmo 23

Na abertura da série de sessões sobre o Salmo 23, faremos a prática da *lectio divina* como anteriormente apresentada, com necessárias adaptações.⁴³

3.2 Segunda sessão – Salmo 23.1-3

Passaremos pelas palavras e imagens desse salmo, pausadamente, inspirando e expirando conforme o esquema abaixo. Se o exercício puder ser feito ao ar livre, sob a sombra de algumas árvores ou sobre um gramado perto de um lago, facilita em muito a vivência. Deitado confortavelmente num colchonete, de olhos fechados, relaxe e diga sussurrando ou apenas mentalmente:

- “Senhor é meu pastor” [Na inspiração]; “Nada me faltará” [na expiração]

[A pessoa orientadora falará cada frase por duas vezes. Depois deixará cada participante seguir no seu próprio ritmo de respiração pelo tempo de um a dois minutos].⁴⁴

- “Me faz repousar” [sentindo bem-estar em descansar] // em pastos verdejantes [sinta o cheiro da grama]

- Leva-me // às águas de descanso

- Refrigerera-me [imagine sensação de frescor no calor] // a alma

- Guia-me // pelos caminhos da justiça.

⁴³ Como primeiro contato com o grupo, convém omitir ou reduzir os momentos de partilha pública, enfatizando a meditação pessoal. Para tanto o método de leitura meditativa de HERNÁNDEZ, 2015 pode ser eficaz, pois prioriza a leitura, meditação silenciosa e oração.

⁴⁴ Adaptamos a dinâmica da ‘Oração de Jesus’ aos versículos do Salmo 23. Nas inspirações pode-se pensar nos benefícios interiores como paz, confiança, repouso e na expiração joga-se para fora o stress e tensões por sobre ambientes externos: pasto, águas, caminhos.

Para fechar o exercício, canta-se o refrão: “Tu és Senhor, o meu pastor/ por isso nada em minha vida faltará.”⁴⁵

Segue uma atividade em que cada participante, em silêncio, passeia lentamente pelo bosque, e detém-se nos elementos da natureza citados no Salmo: pastos verdes, ovelhas e gado, águas, caminhos.⁴⁶

Pergunta-se para meditação: Como está meu nível de descanso x trabalho? Estou cansado de quê? De quem? Como posso “descansar no Senhor” (Salmo 37.7) de forma simples e prática? Como recebo o convite de Jesus: “Venham a mim todos vocês que estão cansados e sobrecarregados, e eu os aliviarei” (Mateus 11.28)?

Segue-se o intervalo para lanche.

Tem-se um diálogo com o grupo de retirantes. Impressões e sensações são compartilhadas.

Segue-se uma caminhada silenciosa na trilha pela propriedade, em ritmos diferentes, podendo ser contemplativa e lenta⁴⁷, ou rápida e intensa como exercício físico.

3.3 Terceira sessão – Salmo 23.4

Note-se que nesses versículos o salmista se dirige diretamente a Deus: “tu estás comigo”. Se antes a referência a Deus como pastor era uma declaração sobre Ele, agora se passa ao diálogo, ao pedido direto. Isso é simbólico, pois à medida em que a meditação avança cria-se maior intimidade nas súplicas de oração.

Começa-se com exercícios leves de alongamento.

⁴⁵ Livro de Canto da IECLB. São Leopoldo: Sinodal; Porto Alegre: Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil, 2017. Refrão do Hino 90. Música de Frei Fabretti.

⁴⁶ GRÜN, 2011, p. 19-30 discorre sobre o simbolismo bíblico dos elementos naturais: floresta, água, montanha, deserto.

⁴⁷ Aqui fazemos uso da técnica de *Mindfulness* “Caminhar com atenção plena” descrita em 1.2.2.

Respirando o salmo 23.4-5. [Andando lentamente na sala]

- Ainda que eu ande // pelo vale da morte – [inspirando e expirando durante um minuto]

[Parado em pé⁴⁸ sem caminhar, de olhos fechados]:

- Não temerei // mal nenhum

- Tu estás // comigo

- Teu cajado [Abrindo as mãos para ‘pegar o cajado’] // me consola.

Canta-se um hino alusivo ao Salmo 23.⁴⁹

Faz-se uma caminhada guiada. A pessoa orientadora para em algumas estações, fazendo breves reflexões em diálogo com o grupo, e este, na medida em que há liberdade, pode partilhar suas sensações e/ou emoções.

Estação 1 – pastos verdejantes

Estação 2 – águas de descanso

[Recapitulam-se as experiências anteriores.]

Estação 3 - caminhos íngremes na trilha [com a reflexão sobre ‘altos e baixos’ em minha vida];

Estação 4 - lugar sombrio, úmido. [Que vales de sombra da morte, simbólicos ou reais estou enfrentando? Como pessoa cristã, o que significa considerar-me “morto para o pecado, mas vivo para Deus em Cristo Jesus?” (Romanos 6.11)]

⁴⁸ GRÜN, 2011, p. 36-39 comenta que a postura de estar em pé significa no Antigo Testamento ficar em pé diante de Javé. Também é postura típica de oração e de confissão de fé (Credo Apostólico) no culto luterano.

⁴⁹ LIVRO DE CANTO DA IECLB. Hino 90, intitulado “Pelos prados e campinas”. Também os Hinos 89 e 91 são versões musicadas do Salmo 23.

Estação 5 – no retorno da caminhada usa-se um cajado de apoio, ou bastão de caminhada.

Estação 6 – na chegada reflete-se em silêncio: Quem são os ‘cajados de Deus’ em minha vida? [Pessoas, grupos, instituições que me deram apoio e suporte nas horas de cansaço]. Para quem eu posso ser cajado?

Depois de tomar água e descansar um pouco. Canta-se o hino “Canção do cuidado”:

Fonte eterna de amor que transborda de bondade,
Te derramas em favor de toda a humanidade.
Vem me dar a tua mão e conduz a minha vida.
Nestes tempos de aflição concede-me guarida.

Sob a luz do teu olhar sigo em paz a minha estrada,
Pois eu sei que vais guiar cada passo da jornada.
Vem, Senhor, me carregar nos momentos de cansaço.
Caso eu venha a tropeçar, que eu caia em teu abraço. ⁵⁰

3.4 Quarta sessão - Salmo 23.5-6

No ambiente está uma mesa posta, com pratos, talheres e taças. Sentados confortavelmente à mesa, mas com a coluna ereta, pés descalços, de olhos fechados⁵¹ inspirar e expirar durante um minuto:

- Preparas-me // uma mesa [imagine a mesa]
- Na presença // dos meus adversários
- Unges-me a cabeça // com óleo [sinta o perfume do óleo]
- O meu cálice // transborda.

⁵⁰ LIVRO DE CANTO DA IECLB, Hino 567. Letra e música da autoria de Rodolfo Gaede Neto.

⁵¹ Sentar-se é a postura clássica de meditação em todas as tradições religiosas. GRÜN, 2011, p. 31-36 diz os monges sentavam como que ‘montando um tigre’, como senhores sobre as paixões, e como um ‘timoneiro ao leme’ de um navio, no qual Jesus está. Sentar-se recorda Maria que “assentada aos pés de Jesus, ouvia o seu ensino” (Lucas 10.39).

Na sequência será servida uma refeição leve, em absoluto silêncio. Presta-se atenção ao sabor dos alimentos, temperatura, texturas, aromas e cores.⁵² A comunicação com o grupo acontece, principalmente, pelos olhares.

O silêncio é desfeito quando se dá início à celebração da Ceia do Senhor, que usará como elementos pão e suco de uva integrais.

Ler João 10.1-11; 27-29 cujo tema central é Jesus como o bom pastor que dá sua vida pelas ovelhas.⁵³

Encerra-se a celebração cantando o hino:
Bondade e misericórdia certamente me seguirão/
Todos os dias da minha vida/
E habitarei na casa do Senhor/
para todo o sempre, Aleluia!⁵⁴

Para envio e bênção de encerramento das sessões sobre o Salmo 23, o que pode coincidir com o final do próprio retiro, a pessoa orientadora unge a cabeça dos participantes com óleo perfumado e lhes impõe suavemente as mãos.⁵⁵

Conclusão

Concluimos que, sim, *mindfulness* e espiritualidade podem trabalhar juntas com o objetivo de proporcionar auxílio para pessoas que querem se exercitar, tanto numa como noutra área. Em nosso caso específico, as técnicas de *mindfulness* aliadas aos conteúdos e práticas de

⁵² Confira 1.2.3 a técnica de *Mindfulness* “Atenção plena ao se alimentar”.

⁵³ Pode-se trabalhar o texto de João 10 à parte. Se o grupo for composto por pastores de igrejas explora-se o pastoreio de Jesus como modelo para o pastoreio eclesial. Fazer *Lectio Divina* de João 10 seria uma prática adequada.

⁵⁴ HINOS DO POVO DE DEUS. 3. ed. São Leopoldo: Sinodal, 1982. Hino 232, de autoria desconhecida.

⁵⁵ Não associamos o gesto com o ritual litúrgico da unção aos enfermos. Usa-se a unção, pois remete ao salmo trabalhado, permite proximidade calorosa e respeitosa, bênção com imposição de mão, além da fragrância agradável no ambiente.

espiritualidade cristã fornecem valiosas ferramentas para o planejamento e execução de um retiro espiritual.

Consideramos que nossos objetivos foram alcançados. Desejamos que esse estudo sirva de inspiração para clérigos e demais orientadoras e orientadores de espiritualidade. Há necessidade de termos modelos e roteiros que respondam às complexas demandas do ser humano em nossos dias, as quais foram anteriormente enumeradas de forma breve.

Desejávamos também estabelecer um diálogo crítico entre *mindfulness* e espiritualidade cristã, mas o limitado espaço não o permite. Há pontos de encontros entre ambas, que antes apresentamos, e há também pontos de desencontros que envolvem objetivos, pano de fundo religioso, visão de ser humano, entre outros a serem eventualmente explorados em estudos posteriores.⁵⁶

Referências

ALTMAN, Donald. *50 Técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés e el dolor*. Málaga, Espanha: Editorial Sirio, 2014.

BÍBLIA DE ESTUDO CONSELHEIRA. KEPLER, Karl (Ed.)
Baueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019.

BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 43, n. 2, p. 104-120, 2003.

⁵⁶ FOSTER considera incompatíveis os objetivos e processos da meditação cristã e os da meditação transcendental, assim por ele chamada em 1978. Cf. FOSTER, Richard. *A celebração da disciplina: o caminho do crescimento espiritual*. São Paulo: Editora Vida, 1983. p. 13-23. Uma recente e fundamentada reflexão é apresentada por Butzke para discernir o que é e o que não é espiritualidade cristã. BUTZKE, 2022, p. 170, 178-180.

BUTZKE, Paulo Afonso. *Orar com a Bíblia*. Arquivo pessoal do autor. [s.d.].

BUTZKE, Paulo Afonso. A meditação do coração. *Revista TEAR*, São Leopoldo, n. 25, p. 15, maio 2008.

BUTZKE, Paulo Afonso. Espiritualidade e vida cristã. In: SELL, Wilhelm (Org.). *Nossa Fé*: temas centrais da confessionalidade luterana. São Leopoldo: Sinodal, 2022. p. 169-181.

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

FACULDADE LUTERANA DE TEOLOGIA. *Entre o clamor e o louvor*: livro dos Salmos e a espiritualidade cristã. Curso EaD, Turma 2. São Bento do Sul. 2. sem. 2021.

GRÜN, Anselm. *O espaço interior*. 3. ed. Petrópolis: Vozes. 2011.

GRÜN, Anselm. *O poder do silêncio*. 2. ed. Petrópolis: Vozes. 2011.

HINOS DO POVO DE DEUS. 3. ed. São Leopoldo: Sinodal, 1982.

KABAT-ZINN, Jon. Atenção plena para iniciantes. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

LIVRO DE CANTO DA IECLB. São Leopoldo: Sinodal; Porto Alegre: Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil, 2017.

MÜLLER, Iára. Lectio divina ou leitura orante da Bíblia. *Revista TEAR*, São Leopoldo, n. 29, p. 8, set. 2009.

SOUSA, Ricardo Barbosa de. *O Caminho do Coração*: Ensaios sobre a Trindade e a espiritualidade cristã. Curitiba: Encontrão Editora, 1996.

O *mindfulness* como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas

Brenda Rafaela Rick¹
Clairton Puntel²

Introdução

O tema deste projeto é o *mindfulness* como ferramenta nas diferentes abordagens de psicoterapia. De acordo com Kabat-Zinn (2019),³ *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

¹ Bacharel em Psicologia (Universidade Feevale). Especialista em Mindfulness e Espiritualidade (Faculdades EST). São Francisco de Paula, RS/BR. brenda_rick28@hotmail.com.

² Bacharel em Psicologia e Mestre em Diversidade Cultural e Inclusão Social (Universidade Feevale). Professor em Faculdades EST - São Leopoldo, RS/BR. Sobradinho, RS/BR. clairtonpuntel@est.edu.br.

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

inserida nestes diferentes contextos como ferramenta para o autoconhecimento e bem-estar.

Frente ao tema apresentado, foram levantados 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, a principal hipótese é de que o *mindfulness* pode sim 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 analisar a viabilidade do *mindfulness* ser utilizado como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas.

Visto que algumas abordagens da psicologia têm mais propensão a incorporar a atenção plena em suas técnicas terapêuticas do que outras,⁴ a presente pesquisa visa contribuir para a reflexão e a discussão sobre a aplicabilidade do *mindfulness* em contextos onde o tema não é frequentemente abordado.

A presente pesquisa aborda a possibilidade do *mindfulness* ser utilizado como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas e se caracteriza como uma pesquisa exploratória em relação aos fins e bibliográfica em relação aos meios, de acordo com a classificação proposta por Sylvia Vergara.⁵ Nesta direção, a pesquisa se desdobrará nos seguintes passos: levantamento bibliográfico a partir

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.

do tema de pesquisa; leitura e fichamento das obras selecionadas; análise e discussão dos dados; sistematização dos resultados no formato de um artigo científico.

1 Referencial teórico

Para fins de analisar a viabilidade do *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, para que seja possível, no último tópico deste referencial, traçar considerações a respeito do *mindfulness* no contexto da psicoterapia.

1.1 *Mindfulness* e ciência

No Ocidente, os primeiros contatos com o pensamento religioso oriental, do qual o *mindfulness* é proveniente, ocorreram no fim dos anos 1700, quando estudiosos britânicos se propuseram a traduzir textos espirituais indianos para o inglês. No início do século XX, importantes teóricos da psicologia como Sigmund Freud e Carl Gustav Jung teceram suas considerações a respeito da filosofia oriental em suas obras. Nas décadas de 1960 e 1970, o crescente interesse no pensamento oriental e meditação como um caminho para libertação emocional fez com que cada vez mais ocidentais tivessem contato com essa filosofia. Outro 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 meditação.⁶ 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 1979. Esse programa originou uma série de pesquisas sobre os efeitos práticos do *mindfulness* e seu benefício em diversos contextos, como no manejo de dor crônica, na melhora da qualidade de vida de pessoas com câncer e, também, em pacientes com histórico de depressão grave.⁷

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. Conforme⁹, “a atenção plena é apenas um método de treinamento mental. Muitas pessoas que meditam são religiosas, porém inúmeros ateus e agnósticos são meditadores contumazes”.

Muito embora na literatura por vezes *mindfulness* e meditação sejam encontrados como sinônimos, os dois conceitos não são equivalentes. Pode-se caracterizar o *mindfulness* como um estado da mente humana, a possibilidade de estar de forma plena vivenciando o momento presente, capacidade esta que é inerente a todas as pessoas, em maior ou menor grau. Embora a meditação seja uma das formas mais amplamente utilizadas para acessar este modo de consciência, não é o mesmo que *mindfulness*. A atenção plena pode inclusive ser

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.

vivenciada nos momentos cotidianos, como ao saborear uma refeição ou praticar algum exercício físico.¹⁰

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

O autor cita também a ínsula como uma das regiões onde os efeitos da prática de mindfulness são mais evidentes. Essa região do cérebro está ligada aos processos de interocepção, ou seja, a percepção das sensações que partem do interior do corpo, que se relaciona diretamente com a sensação de estar presente no momento. Além disso, a influência da ínsula também é significativa no processamento das emoções e interação social.¹²

¹⁰ DEMARZO; CAMPAYO, 2015.

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

¹² CONSENZA, 2021.

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* em vários outros contextos, como transtornos alimentares¹³, transtorno bipolar¹⁴, no tratamento ao tabagismo¹⁵, como intervenção com mulheres vítimas de violência¹⁶, e também para auxiliar profissionais de saúde, pacientes e público em geral no enfrentamento de crises globais como a pandemia da COVID-19.¹⁷ Depressão e estresse também são assuntos aos quais, frequentemente, dedicam-se pesquisas, e serão abordados mais detalhadamente a seguir.

No site das Nações Unidas Brasil¹⁸, a Organização Mundial da Saúde (OMS) revela que a prevalência de depressão subiu em 25% em todo o mundo, sendo que circunstâncias estressoras são o principal causador deste aumento. Por esse motivo, o presente artigo se dedica

-
- 13 BARBOSA, Marina Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA, Ana Flávia de Sousa. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. *JMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.*, Ribeirão Preto, v. 16, n. 3., jul./set. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300013. Acesso em: 21 mai. 2022
 - 14 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
 - 15 PUMARIEGA, Yesica Nunez et al. Prevenção de recaídas baseada em mindfulness no tratamento do tabagismo - Brasil. *Rev. CES Psico*, Medellín, v. 13, n.2, 2020. Disponível em: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/5147/3176>. Acesso em: 21 mai. 2022
 - 16 DANTAS, Amanda Soares et al. Psicoeducação sobre violência e mindfulness para mulheres com histórico de violência: um estudo de caso. *Rev. Bras. Psicol.*, Porto Alegre, v. 23, n. 2, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1353837>. Acesso em: 21 mai. 2022
 - 17 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.
 - 18 BRASIL, Nações Unidas. Pandemia de COVID-19. *Nações Unidas Brasil*. 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/173825-pandemia-de-covid-19-desencadeia-aumento-de-25-na-prevalencia-de-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 05 jun. 2022.

a ampliar o olhar acerca tanto da depressão quanto do estresse. Segundo Pedulla¹⁹, *mindfulness* é tanto uma característica pessoal quanto um estado (passível de ser cultivado), que torna a depressão menos propensa a ocorrer, ou reduz a gravidade quando esta ocorre. Para o autor, o enfrentamento da dor muda a perspectiva sobre a mesma. Ao esquivar-se da dor, o sujeito gera desconexão consigo mesmo e desligamento da experiência, o que muitas vezes se encontra no cerne da depressão. Em uma pesquisa conduzida por Almeida, Demarzo e Neufeld²⁰, foi aplicado um protocolo de Terapia Cognitiva Baseada em *mindfulness*, durante o período de oito semanas, em um grupo de 11 pacientes com diagnóstico de depressão leve a moderada. Ao final deste período, comprovou-se por meio de testagens uma melhora significativa nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Apesar de a pesquisa contar com um número pequeno de participantes, os resultados corroboram com os dados apresentados na literatura.

É possível também encontrar estudos sobre a eficácia do *mindfulness* em casos de depressão resistente ao tratamento. Em um grupo de 24 participantes com depressão recorrente²¹, os mesmos foram divididos em dois grupos, no qual um deles recebeu tratamento apenas com antidepressivos, e o outro com meditação e antidepressivos. Foi observado no grupo experimental uma melhora significativa nos índices de depressão e pensamento ruminativo, além

¹⁹ PEDULLA, Thomas. Depressão: encontrar um caminho de entrada, encontrar um caminho de saída. In: GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. (Org). *Mindfulness e Psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed, 2016. cap 8.

²⁰ 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.

²¹ FOROUGH, Aliakbar. *et al.* The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, v. 42, n. 2, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/54sYf8NmSnh5NjFc9fnYCSM/?lang=en#>. Acesso em: 21 mai. 2022.

de um aumento nas médias de *mindfulness* e autocompaixão. Além disso, os autores observaram que os ganhos foram mantidos pelos participantes no acompanhamento realizado após um mês.

A eficácia das práticas de *mindfulness* também tem sido analisada em relação ao estresse, ocasionado nas mais diversas circunstâncias. No Brasil, foi realizada uma pesquisa para verificar os efeitos da aplicação de um programa de *mindfulness* em estudantes de graduação. O resultado do treinamento foi uma melhora nos índices de estresse percebido e autoeficácia, demonstrando a potencialidade do *mindfulness* como recurso para lidar com os desafios do ambiente acadêmico.²² Outro relevante contexto pesquisado foi dentre enfermeiros da ala psiquiátrica, que conforme Yang, Tang e Zhou²³, apresentam níveis mais elevados de estresse e índices menores de saúde mental que outros grupos de enfermagem. Os 100 participantes foram divididos em um grupo de intervenção e um grupo controle, e antes da aplicação dos protocolos, não apresentavam diferenças significativas em escalas de saúde mental, depressão, ansiedade e estresse. O grupo que recebeu intervenções de *mindfulness* apresentou melhora relevante nos índices de saúde mental, e redução nos demais escores citados acima, demonstrando que a prática foi eficaz para promoção de saúde em um público que enfrenta altos níveis de estresse em sua rotina.

22 AZEVEDO, Mariana Ladeira; MENEZES, Carolina Baptista. Efeitos do Programa Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários. *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=S1806-69762020000300006#:~:text=CONCLUS%C3%83O%3A%20os%20dados%20indicam%20que,contexto%20acad%C3%AAmico%2C%20durante%20a%20forma%C3%A7%C3%A3o%2C. Acesso em: 21 mai. 2022.

23 YANG, Jiao; TANG, Siyuan; ZHOU, Wen. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on Work Stress and Mental Health of Psychiatric Nurses. *Psychiatr Danub.*, v. 30, n. 2, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29930229/>. Acesso em: 01 jun. 2022.

Outro interessante estudo foi realizado por Chin e outros pesquisadores²⁴, que buscou compreender a importância das práticas voltadas para aceitação no manejo do estresse. Para isso, os 137 participantes foram divididos em três grupos: um deles participou de um programa de oito semanas com práticas de monitoramento e de aceitação. Outro grupo, durante o mesmo período, recebeu treinamento em práticas de monitoramento apenas, e um terceiro grupo não realizou treinamento nenhum. Foi observada uma redução mais significativa nos níveis de estresse do primeiro grupo, demonstrando que aceitação é um componente muito relevante das práticas de *mindfulness* para fomentar a resiliência ao estresse. Após esta breve contextualização sobre o andamento das pesquisas atuais sobre a eficácia do *mindfulness*, o próximo tópico focará em outro tema que serve como importante base para as reflexões propostas neste artigo: a psicoterapia.

1.2 Psicoterapia

Para embasar a contextualização a respeito das definições de psicoterapia, bem como algumas das mais conhecidas linhas teóricas, o presente artigo se valerá da obra “Psicoterapias: abordagens atuais”.²⁵ O interesse por compreender a mente humana se faz presente desde os tempos mais remotos, em especial o período da antiguidade, onde a filosofia grega se destaca por dar início ao processo de substituição de uma visão mítica do mundo e da mente, propondo uma forma mais sistemática e racional de compreensão. Foi neste contexto que o termo “psique” (“sopro vital”, “espírito”, “alma”) passou a ser objeto de estudo e elaborações conceituais que se seguem até os dias atuais. Entretanto, a psicoterapia em si, estruturada tal como a conhecemos hoje, teve seu início com a criação do método que

²⁴ CHIN, Brian. Psychological mechanisms driving stress resilience in mindfulness training: A randomized controlled trial. *Health Psychol*, v. 38, n. 8, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31120272/>. Acesso em: 01 jun. 2022

²⁵ CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horácio. *Psicoterapias: abordagens atuais*. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Sigmund Freud denominou psicanálise no final do século XIX. Nas décadas que se seguiram, diversas abordagens de psicoterapia foram criadas, existindo hoje uma ampla gama de abordagens.²⁶

Cordioli e outros pesquisadores²⁷ 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 utilizado 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 depende 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 a fundamentação teórica, cada abordagem possui uma maneira de compreender o ser humano, a origem das patologias e os objetivos que visam alcançar no

²⁶ CASTANHEIRA, Nuno Pereira; GREVET, Eugenio Horácio; CORDIOLI, Aristides Volpato. Aspectos conceituais e raízes históricas das psicoterapias. In: CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horácio (Org.). *Psicoterapias: abordagens atuais*. Porto Alegre: Artmed, 2019. cap 1.

²⁷ CORDIOLI, Aristides Volpato. As principais psicoterapias: fundamentos teóricos, técnicas, indicações e contra-indicações. In: CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horácio (Org.). *Psicoterapias: abordagens atuais*. Porto Alegre: Artmed, 2019. cap 2.

decorrer do tratamento.²⁸ Para contextualizar a diversidade de linhas teóricas na atualidade, segue-se uma breve descrição de algumas das mais difundidas: psicanálise e psicoterapia de orientação analítica, terapia existencial/humanista e centrada na pessoa e terapia cognitivo comportamental (TCC), englobando as terapias contextuais-comportamentais (em especial o mindfulness).

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 instâncias 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 elaborar.²⁹

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, na qual o analisando, de forma inconsciente, coloca seu terapeuta no papel de figuras importantes da sua vida. O psicanalista também se dedica a analisar sonhos, atos falhos e chistes (todos estes são considerados formas de expressão do inconsciente). As sessões ocorrem normalmente de 3 a 5 vezes por semana, o que requer certo poder aquisitivo e disponibilidade de

²⁸ CORDIOLI. *et al.*, 2019.

²⁹ CORDIOLI. *et al.*, 2019.

tempo, muitas vezes não sendo acessível para boa parte da população.³⁰

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 uma vez por semana, o tratamento pode durar de meses até anos, dependendo do contexto (CORDIOLI *et al.*, 2019).³¹

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, quanto na Terapia Comportamental, sendo que atualmente o mais comum é que os profissionais embasem sua atuação em ambas, de forma complementar.³² 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

³⁰ CORDIOLI *et al.*, 2019.

³¹ CORDIOLI *et al.*, 2019.

³² CORDIOLI *et al.*, 2019.

transtorno de estresse pós-traumático. Os estudos de Skinner também foram cruciais na construção da teoria, através da investigação do condicionamento operante. Esse fenômeno explica que as consequências de um comportamento vão influenciar se o mesmo irá aumentar ou diminuir (por exemplo se uma criança é repreendida por um comportamento, a tendência é que diminua a ocorrência do mesmo). Outros aspectos, como aprendizagem social, extinção e habituação também são fundamentos da teoria.³³

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 disfuncionais. A técnica foca nos pensamentos conscientes ou pré-conscientes, e o papel do terapeuta consiste em “auxiliar o paciente a usar os próprios recursos para identificar erros de lógica pensamentos e crenças errôneas ou disfuncionais e, posteriormente, corrigi-los mediante exame das evidências, testes comportamentais e geração de pensamentos alternativos”.³⁴ Ainda conforme os autores, as sessões são estruturadas e é recorrente a aplicação de técnicas como tarefa de casa e autoavaliações. 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

³³ CORDIOLI. *et al.*, 2019.

³⁴ CORDIOLI. *et al.*, 2019.

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 situações.³⁵ No próximo tópico, será explorado especificamente as relações do mindfulness com a psicoterapia.

1.3 *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 inevitáveis.³⁶ Ainda conforme o autor, uma parte do nosso sofrimento é existencial, e todos nos deparamos com a doença, a velhice, a morte, etc. Mas outra parcela do sofrimento está nas nossas dificuldades pessoais de nos relacionarmos com as circunstâncias e experiências passadas ou presentes, ou com predisposições genéticas e outros tantos fatores. 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.

³⁵ CORDIOLI. *et al.*, 2019.

³⁶ GERMER, 2016.

Conforme delimitado por Germer³⁷, 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 Siegel³⁸ 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*.

Segundo Siegel,³⁹ 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. Quando um sistema funciona de maneira integrada, este possui a capacidade de unir partes diferenciadas (ou perceber múltiplos aspectos da realidade), o que o torna mais flexível, adaptativo,

³⁷ GERMER, 2016, p. 22.

³⁸ POLLAK, Susan M.; PEDULLA, Thomas; SIEGEL, Ronald D. *Sentarse Juntos: Habilidades esenciales para una psicoterapia basada en el mindfulness*. Bilbao: Desclée De Brouwer, 2016.

³⁹ SIEGEL, Daniel. *Mindfulness y Psicoterapia: Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas*. Buenos Aires: Paidós, 2012.

coerente, está mais cheio de energia e estável. A integração supõe abertura a possibilidade e uma circulação mais fluida 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.

O autor define ainda sintonia como canalizar nossa atenção para os demais e incorporar sua essência ao nosso mundo interior por alguns momentos, deixando de lado nossas próprias preocupações. Através dessa sintonia, nos tornamos mais atentos aos sinais que o outro exterioriza de forma verbal ou corporal, levando a uma maior compreensão acerca do que se passa no interior dessa pessoa. A sintonia exige que estejamos presentes (atitude aberta e atenta), para então direcionar a atenção para o estado interno de outras pessoas.⁴⁰

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 pacientes.⁴¹

O presente artigo tomará como base, para analisar a aplicabilidade do *mindfulness* de maneira indireta, uma das modalidades de psicoterapia explanadas no capítulo anterior, a psicanálise. A TCC será explorada mais adiante, sob o viés da psicoterapia baseada em *mindfulness*. A respeito da abordagem indireta (*informada* por

⁴⁰ SIEGEL, 2012.

⁴¹ GERMER, 2016.

mindfulness), os autores Pollak, Pedulla e Siegel⁴² 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 se encontrou 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 Siegel⁴³ fornece alguns primeiros direcionamentos. Os autores, no segundo capítulo do livro “Mindfulness e Psicoterapia”⁴⁴ traçam alguns paralelos e diferenças entre a psicanálise, a TCC 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

⁴² POLLAK; PEDULLA; SIEGEL, 2016.

⁴³ 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.

⁴⁴ FULTON; SIEGEL, 2016.

o mindfulness pode expandir e aprofundar a prática da psicoterapia.⁴⁵

No que se refere ao sofrimento humano, tanto a psicanálise e a TCC quanto o mindfulness atribuem sua origem ao condicionamento gerado por 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 esta 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. Em outras palavras, a psicanálise se dedica a compreender como o condicionamento foi construído para aquele indivíduo específico e qual seu significado pessoal. 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 atual.⁴⁶

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 fato. Conforme o sujeito vai obtendo clareza, percebe que o que antes considerava como inquestionável realidade, se trata de uma construção

⁴⁵ FULTON; SIEGEL, 2016, p. 58.

⁴⁶ FULTON; SIEGEL, 2016.

mental, e o quanto essas percepções engessadas podem causar sofrimento. Aos poucos, o indivíduo vai aprendendo a separar a experiência em si de suas reações a ela.⁴⁷

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 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 budismo.⁴⁸

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.⁴⁹

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”. E embora essa prática produza resultados que podem ser considerados psicoterapêuticos, o objetivo é diferente da nossa visão ocidental de *self* saudável: ela busca um entendimento sobre a insubstancialidade de todos os fenômenos, incluindo o self. Para as tradições budistas, tudo é impermanente e absolutamente único daquele momento em específico. O *self* seria interpretado também dessa maneira, como um

⁴⁷ FULTON; SIEGEL, 2016.

⁴⁸ FULTON; SIEGEL, 2016.

⁴⁹ FULTON; SIEGEL, 2016.

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 ocidental.⁵⁰

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 iluminação.⁵¹ De acordo com os autores:

Segundo essa análise, a psicoterapia ocidental conduz uma pessoa até um ponto ao longo de um caminho de desenvolvimento, e a meditação *mindfulness* continua o processo daquele ponto. A “infelicidade humana comum”, a descrição de Freud do melhor desfecho que pode ser esperado em psicanálise (FREUD; BREUER, 1895/1961), é descrita para o ponto de partida para essa prática de meditação.⁵²

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 as especificidades da relação da TCC com o *mindfulness*.

A TCC, ao contrário da psicanálise, possui modelos de intervenção baseados no *mindfulness*. Conforme Pollak, Pedulla e Siegel,⁵³ nesta modalidade o psicólogo explicitamente ensina sobre *mindfulness* ao paciente, muitas vezes conduzindo meditações durante o encontro terapêutico, ou solicitando que realize práticas como tema de casa, entre uma sessão e outra. Esse modelo é o que Roemer e Orsillo (2010)⁵⁴ chamam de terapia cognitivo-comportamental

⁵⁰ FULTON; SIEGEL, 2016.

⁵¹ FULTON; SIEGEL, 2016.

⁵² FULTON; SIEGEL, 2016, p. 50.

⁵³ POLLAK; PEDULLA; SIEGEL, 2016.

⁵⁴ ROEMER, Lizabeth; ORSILLO, Susan M. *A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

baseada em *mindfulness* e aceitação (TCBA). Conforme as autoras, embora as pesquisas sobre essa abordagem ainda estejam em seus estágios iniciais, é possível observar semelhanças entre os métodos da TCC tradicional e do *mindfulness*, principalmente no que se refere à aceitação das experiências, como por exemplo nos tratamentos baseados em exposição. A diferença essencial entre as duas abordagens residiria no enfoque que as terapias baseadas em *mindfulness* dão à forma que os pacientes se relacionam com suas experiências internas.⁵⁵ A seguir, será exposto mais detalhadamente o funcionamento de uma TCBA, conforme modelo proposto pelas autoras.

Nessa abordagem, o terapeuta utiliza recursos tanto da terapia cognitivo comportamental tradicional quanto do *mindfulness*. As estratégias provenientes da TCC incluem ferramentas de 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, como elas podem influenciar seu comportamento, e também uma série de conhecimentos específicos sobre as dificuldades que enfrenta. 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 também 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 histórias.⁵⁶

Segundo Roemer e Orsillo,⁵⁷ a terapia cognitivo-comportamental baseada em *mindfulness* e aceitação possui três objetivos principais. O primeiro deles consiste em alterar o relacionamento do paciente com sua experiência interna. As pessoas

⁵⁵ ROEMER; ORSILLO, 2010.

⁵⁶ ROEMER; ORSILLO, 2010.

⁵⁷ ROEMER; ORSILLO, 2010.

em geral possuem a tendência de criticar e julgar a forma como sentem, pensam e agem. O objetivo seria, portanto, cultivar uma consciência baseada em aceitação, curiosidade e compaixão. Gradualmente, o paciente vai percebendo que esses eventos internos são comuns à experiência humana e seu *self* não é resumido a eles.

O segundo objetivo é diminuir a esQUIVA experiencial e aumentar a flexibilidade. Uma vez que o paciente aprende a não se julgar tão intensamente nem se sentir ameaçado por seus processos internos, é possível reduzir a esQUIVA dos mesmos. O terapeuta incentiva que o paciente cada vez mais observe e aceite seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, ao invés de reagir com medo e evitá-los. Isso amplia a capacidade do paciente de promover mudanças, pois poderá enfrentar mais diretamente suas dificuldades e não reagir automaticamente com esQUIVA. Para finalizar quanto aos objetivos, o terceiro se refere a aumentar comportamentos valorizados. Considerando que o julgamento, a crítica e a esQUIVA restringem os comportamentos do paciente, libertar-se destes aumentam as possibilidades de ação. Assim o sujeito é incentivado a se dedicar mais ao que realmente considera importante, seja família, trabalho, lazer, ou outras tantas atividades.⁵⁸

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. Há também a possibilidade de terapia em grupo, e nesses casos o planejamento das sessões é mais padronizado, por vezes seguindo protocolos já existentes. Os dois formatos possuem suas vantagens e limitações, e dependendo do caso, o paciente pode participar de grupos concomitantemente com sua terapia individual.⁵⁹

⁵⁸ ROEMER; ORSILLO, 2010.

⁵⁹ ROEMER; ORSILLO, 2010.

Para finalizar este tópico, seguem algumas recomendações gerais sobre a inserção do mindfulness na psicoterapia, que conforme Pollak⁶⁰ podem auxiliar terapeutas de todas as abordagens teóricas. A primeira delas (já mencionada anteriormente, mas sempre cabe reforçar) é que o terapeuta deve praticar o que ensina. Não é obrigatório que o terapeuta possua determinado tempo de prática ou participação em um número específico de retiros de meditação, mas é importante que ensine práticas que estejam de acordo com o que já vivenciou pessoalmente. Outro aspecto é que nem todo paciente estará aberto às práticas de mindfulness, que inclui disponibilidade em observar a si mesmo, até quando a realidade for desconfortável. Alguns pacientes podem não querer abrir mão da terapia por conversa tradicional, ou simplesmente não possuírem interesse na prática. Por fim, é importante que o terapeuta tenha conhecimento sobre os diferentes tipos de meditação, para que possa incluir no plano terapêutico as que forem mais adequadas para o processo, ao mesmo tempo respeitando as preferências do paciente.⁶¹

2 Resultados

O referencial bibliográfico encontrado na literatura identifica que, desde os primeiros estudos solicitados pela APA (American Psychiatric Association) em 1977,⁶² 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 plena.⁶³ Demais áreas do conhecimento também tem investido em estudos

⁶⁰ POLLAK, Susan M. Ensinar mindfulness em terapia. In: GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. (Org). *Mindfulness e Psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed, 2016. cap 7.

⁶¹ POLLAK, 2016

⁶² GERMER, 2016.

⁶³ CONSENZA, 2021.

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 contextos.⁶⁴

Sendo o principal objetivo de o presente artigo compreender se pode o *mindfulness* ser utilizado como ferramenta dentro das diferentes abordagens psicoterápicas, foi necessário um aprofundamento nas questões referentes a terapia. Com base no livro “Psicoterapias: abordagens atuais”,⁶⁵ foi possível traçar definições sobre o conceito de psicoterapia e os pontos em comum entre todas as abordagens. Devido a 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 as 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, afetuosidade.⁶⁶ Conforme Pollak, Pedulla e Siegel,⁶⁷ 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 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*.

⁶⁴ BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020; LOVAS; SCHUMAN-OLIVIER, 2018; FOROUGH, *et al.*, 2020; AZEVEDO; MENEZES, 2020.

⁶⁵ CORDIOLI; GREVET, 2019.

⁶⁶ CORDIOLI, *et al.*, 2019.

⁶⁷ POLLAK; PEDULLA; SIEGEL, 2016.

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 informais.⁶⁸ 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.⁶⁹

Outro questionamento que o presente artigo se propôs a buscar respostas é se o *mindfulness* pode ser aplicado dentro de qualquer abordagem de psicoterapia. Nesse sentido, Pollak⁷⁰ traça algumas diretrizes que podem ser úteis para terapeutas de qualquer abordagem, como por exemplo a necessidade de investir na prática pessoal e de conhecer uma ampla gama de exercícios e técnicas, dentre outros aspectos. Muito embora a autora faça essas sugestões de forma atórica, é importante considerar a abertura do terapeuta em estudar maneiras de inserir o *mindfulness* dentro da psicoterapia, mesmo quando este não faz parte do arsenal de técnicas tradicionais de sua abordagem.

⁶⁸ ROEMER; ORSILLO, 2010.

⁶⁹ GERMER, 2016.

⁷⁰ POLLAK, 2016

No que se refere à psicanálise, Fulton e Siegel⁷¹ 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 de self e o que se pode esperar como resultado terapêutico, “infelicidade humana comum” de Freud x “iluminação” no budismo.⁷² Sobre esse ponto, cabe a ressalva de que os autores escrevem partindo das raízes budistas da prática, mas conforme Williams e Penman⁷³ 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 as duas abordagens, não é possível afirmar a viabilidade de inserir aspectos do *mindfulness* em um tratamento embasado na psicanálise. Já em relação à TCC, estão disponíveis na literatura vários estudos que comprovam a eficácia da inserção do *mindfulness* nessa linha de terapia.

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.

Conclusão

A escrita do presente artigo foi uma experiência na mesma medida desafiadora e enriquecedora. Desafiadora, pois trata-se de uma temática um tanto inexplorada, com pouca produção científica a

⁷¹ FULTON; SIEGEL, 2016

⁷² FULTON; SIEGEL, 2016

⁷³ WILLIAMS; PENMAN, 2015

respeito até o presente momento. Mas esse é justamente o intuito da ciência, um movimento de questionar, explorar, esclarecer o que está obscuro! Foi ao mesmo tempo enriquecedor, no sentido de que o artigo parte de inquietações pessoais da pesquisadora, numa tentativa de refletir e convidar para a reflexão sobre as possibilidades do encontro do *mindfulness* com a psicoterapia.

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 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 se dedicou 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 discuti-las 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 possuem 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/P/PSI0888-D.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 nov. 2021.

AZEVEDO, Mariana Ladeira; MENEZES, Carolina Baptista. Efeitos do Programa Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários. *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=S1806-69762020000300006#:~:text=CONCLUS%C3%83O%3A%20os%20dados%20indicam%20que,contexto%20acad%C3%AAmico%2C%20durante%20a%20forma%C3%A7%C3%A3o%2C. Acesso em: 21 mai. 2022.

BARBOSA, Marina Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA, Ana Flávia de Sousa. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. *SMAD - Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.*, Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, jul./set. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300013. Acesso em: 21 mai. 2022

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 maio 2022

BRASIL, Nações Unidas. *Pandemia de COVID-19*. Nações Unidas Brasil. 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/173825->

pandemia-de-covid-19-desencadeia-aumento-de-25-na-prevalencia-de-ansiedade-e-depressao-em. Acesso em: 05 jun. 2022.

CASTANHEIRA, Nuno Pereira; GREVET, Eugenio Horácio; CORDIOLI, Aristides Volpato. Aspectos conceituais e raízes históricas das psicoterapias. *In*: CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horácio (Orgs.). *Psicoterapias: abordagens atuais*. Porto Alegre: Artmed, 2019. cap 1.

CHIN, Brian. Psychological mechanisms driving stress resilience in mindfulness training: A randomized controlled trial. *Health Psychol.*, v. 38, n. 8, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31120272/>. Acesso em: 01 jun. 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 contra-indicações. *In*: CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horácio (Orgs.). *Psicoterapias: abordagens atuais*. Porto Alegre: Artmed, 2019. cap 2.

CORDIOLI, Aristides Volpato; GREVET, Eugenio Horácio (Orgs.). *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 maio 2022

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

FOROUGH, Aliakbar. *et al.* The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant

depression. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, v. 42, n. 2, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trends/a/54sYf8NmSnh5NjFc9fnYCSM/?lang=en#>. Acesso em: 21 maio 2022.

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. (Orgs.). *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. (Orgs.). *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 maio 2022

PEDULLA, Thomas. Depressão: encontrar um caminho de entrada, encontrar um caminho de saída. In: GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. (Orgs.). *Mindfulness e Psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed, 2016. cap 8.

POLLAK, Susan M. Ensinar mindfulness em terapia. In: GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. (Orgs.). *Mindfulness e Psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed, 2016. cap 7.

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

PUMARIEGA, Yesica Nunez. *et al.* Prevenção de recaídas baseada em mindfulness no tratamento do tabagismo - Brasil. *Rev. CES Psico*, Medellín, v. 13, n. 2, 2020. Disponível em:

<https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/5147/3176>. Acesso em: 21 maio 2022.

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.

YANG, Jiao; TANG, Siyuan; ZHOU, Wen. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on Work Stress and Mental Health of Psychiatric Nurses. *Psychiatr Danub.*, v. 30, n. 2, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29930229/>. Acesso em: 01 jun. 2022.

Mindfulness e a espiritualidade no enfrentamento em situações de luto

Clair Rosane Scherer Casagrande¹
Muriel Closs Boeff²

Introdução

Este texto tem como tema situações de perda e vazio existencial (luto) a partir da espiritualidade e a partir da psicologia, sugerindo formas de lidar com isso através das técnicas de *mindfulness*. Ele busca discutir, a partir de uma revisão bibliográfica, com base no questionamento: como o *mindfulness* e a espiritualidade podem contribuir para o vazio existencial em situações de luto? Apesar de ser um assunto delicado, que mexe na dor da pessoa enlutada, não podemos nos abster de olhar para este tema com respeito e

¹ Bacharel em Teologia, Graduação e Pós-Graduação ao Ministério Eclesiástico na IECLB, pela Faculdade EST. Canguçu, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: casagrandeclair70@gmail.com.

² Psicóloga, Mestre em Educação em Ciências/Saúde e Doutoranda em Educação em Ciências/Saúde, pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS. Santa Maria do Herval, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: muri.cb@hotmail.com.

responsabilidade, a fim de orientar pessoas enlutadas sobre como perceber e lidar com seus sentimentos e sobre maneiras de buscar por ajuda da melhor forma possível.

Nesse sentido, o texto pretende falar do tempo de chorar a dor da perda e o tempo de resignificar a vida. A vida é como um mosaico de tempos diversos. Cada momento é assinado por algo que se deixa ou por algo que se descobre. Alguma coisa em nós está morrendo e se transformando a todo instante. Cada momento comporta a separação daquilo que se era, para se aventurar em direção do que se pode vir a ser. A consciência da própria finitude traz o questionamento do sentido da vida.

A pandemia de COVID-19 acarretou inúmeras perdas no mundo todo. O contágio pelo vírus que está em nosso meio desde 2020, trouxe consigo uma quantia exagerada de mortes e mudanças nos ritos de sepultamento. Os ritos são importantes para dar ritmo à vida e organizar o caos; eles contribuem para uma maior aceitação da perda e para o processo de enlutamento. As mudanças, e, em alguns casos, a falta do rito, geraram desequilíbrio emocional e afetaram diretamente o processo de luto. Esta situação de perda potencializou o vazio existencial e fez com que o luto se transformasse em dor e sofrimento contínuo.

Esta situação ameaça a continuidade em uma vida de bem-estar, tanto pessoal quanto coletivamente, pois o ser humano é um ser em relação a outro. Dessa forma, este artigo busca discutir como lidar com estas situações de perda e vazio existencial a partir da espiritualidade e a partir da psicologia, mais propriamente através das técnicas de *mindfulness*. Como o *mindfulness* e a Espiritualidade podem contribuir para o vazio existencial em situações de luto?

Dessa forma, o texto quer sugerir que na espiritualidade humana há um espaço de resiliência, de enfrentamento à crise e de sentido existencial, e nas técnicas do *mindfulness* uma significativa redução da inquietação provocada pela dor e uma maior clareza para o entendimento de suas emoções e sentimentos. Através disso, espera-se poder acolher as pessoas enlutadas com suas dores e seu vazio

existencial, bem como auxiliar no enfrentamento da crise com resiliência.

Percursos metodológicos

A pesquisa se desdobrará nos seguintes passos: Primeiramente apresentara bibliografias a partir dos temas: luto, *mindfulness*, inteligência espiritual, vazio existencial e por fim, espiritualidade. Em seguida, fara uma análise dos dados, através dos quais utilizou-se dos conceitos mais relevantes dos autores e das autoras acerca das temáticas levantadas pelo artigo para, assim, realizar a fundamentação teórica do trabalho, buscando construir uma justificativa para a questão norteadora da pesquisa. Por fim, serão apresentadas as considerações finais.

Fundamentação teórica

Elisabeth Kübler-Ross³, relacionou estudos sobre como pacientes em estado terminal lidavam com a espera da morte e com o processo de elaboração do luto, dividindo-o em cinco fases, sendo elas: (1) Negação, que é o período de intensa dor e dificuldade em acreditar a perda do outro, gerando impasse para elaborar uma perspectiva de futuro sem a presença da pessoa falecida e, conseqüentemente, isolamento; (2) Raiva, que são os esforços para canalizar a negação dos fatos, pois o indivíduo começa a entender que não há volta para o ocorrido; (3) Barganha, onde acontecem espécies de negociações internas. O indivíduo negocia de maneira interna, ou seja, com ele

³ KÜBLER-ROSS, E. *Sobre a morte e o morrer*. o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2012. p. 42.

mesmo, buscando soluções para enfrentar a ausência do outro e lidar com o presente e o futuro; (4) Depressão, tendo como principal característica a vivência de um sofrimento intenso. O indivíduo é tomado pela falta do outro, o que gera sentimento de culpa, desesperança, arrependimento por algo que fez ou deixou de fazer enquanto o outro ainda estava em vida; por fim, a (5) aceitação, através da qual a melancolia e a impotência acontecem, fazendo com que o indivíduo passe a ver a ausência do outro de maneira realista. O desespero cede lugar a uma certa serenidade, a saudade se faz presente de forma consciente.

Para Kübler-Ross⁴, as fases do luto não acontecem como regras, nem em uma ordem. Da mesma forma, é necessário ressaltar que nem todos os indivíduos passam por todas as fases sugeridas pela autora, pois a vivência e o enfrentamento da perda são subjetivos, sendo que cada pessoa enfrenta o luto de uma forma, dentro dos seus contextos, experiências e vivências. O fato é que o luto precisa ser vivenciado, pois a sua não elaboração poderá afetar não somente a pessoa que passou pela perda direta, mas também seus familiares e demais membros de seu círculo relacional.

Kübler-Ross⁵ entende que tentar reprimir ou oprimir o que é sentido pode ser prejudicial à elaboração do luto. Para a autora, em nossos dias, os sentimentos não são externalizados, já que, logo após o funeral, a maior parte das pessoas se retira, deixando sozinhos aqueles que tinham maior proximidade afetiva com a pessoa falecida. Por esta razão, os enlutados muitas vezes não têm com quem compartilhar o que sentem. É nesta ocasião [os dias que seguem ao funeral] em que os familiares se sentiriam gratos se houvesse alguém com quem pudessem conversar, especialmente se esse alguém tiver tido contato recente com o falecido, podendo, assim, partilhar fatos pitorescos e boas memórias vividas com a pessoa que faleceu. Isto

⁴ KÜBLER-ROSS, 2012, p. 58.

⁵ KÜBLER-ROSS, 2012, p. 71.

ajudaria o parente a superar o choque e o pesar, preparando-o para uma aceitação gradual.

Outrora, a revisão bibliográfica acerca do tema *mindfulness* aconteceu através do médico, doutor em biologia molecular, professor e autor Jon Kabat-Zinn⁶, autor de vários livros sobre meditação, entre eles, “Atenção plena – Mindfulness”. A escolha se deu, uma vez que o autor tem pesquisa e experiência no tema. De acordo com o pesquisador, diante de situações estressantes, o que importa de verdade é o próprio ato de estar presente. É a consciência que importa, afinal, atenção plena é consciência. Ainda segundo o autor, a atenção plena também mantém relação positiva frente à forma como o cérebro processa emoções difíceis sob estresse, gerando um maior equilíbrio emocional e possibilitando um agir de forma apropriada. Com a prática guiada – atenção plena à respiração, ao corpo inteiro, aos sons, pensamentos e emoções, pode-se conduzir o indivíduo a um estado de amadurecimento, sustentado em um alicerce complementar calcado em atitudes, tais como: não julgamento, paciência, mente de iniciante, confiança, não esforço, aceitação, desapego.

Além disso, Danah Zohar⁷, formada em filosofia e psicologia pela Universidade de Harvard, Professora da Universidade de Oxford, na Inglaterra, e autora do livro *QS: Inteligência espiritual*, o qual trabalha o quociente Espiritual, oscilações neurais de 40 Hz e consciência, refere que a Inteligência Espiritual se configura como uma inteligência com a qual podemos avaliar que caminho na vida faz mais sentido quando comparado a um outro, possibilitando, assim, até mesmo, a abertura de novos caminhos. De acordo com a autora, esta é uma capacidade interna, inata do cérebro e da psique humana, extraindo seus recursos mais profundos do âmago do próprio universo. A inteligência espiritual é a inteligência da alma, com a qual

⁶ KABAT-ZINN, J. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. p. 39.

⁷ ZOHAR, D. *QS: Inteligência Espiritual*, 2016. p. 94. Disponível em: <http://danahzohar.com/>. Acesso em: 12 jul. 2021

nos curamos e com a qual nos tornamos seres verdadeiramente íntegros.

Zohar⁸ apresenta o QS como senso profundo, intuitivo, de sentido e valor, nossa consciência, que nos ajuda a superar nosso ego imediato e nos estendermos para as camadas mais profundas das potencialidades ocultas existentes em nós. Ajuda-nos a enfrentar problemas da vida e da morte, as origens mais profundas do sofrimento humano. Mostra quais os nossos limites e como ultrapassá-los. Implica o senso de que há alguma coisa além, algo mais, que confere sentido e valor à situação em que estamos agora.

As emoções nos compõem a ação. Conforme Zohar⁹ todas as emoções são importantes e não são intrinsecamente boas ou más. A maneira como lidamos com elas é que pode trazer consequências positivas ou negativas, construtivas ou destrutivas. Nestes processamentos, é possível identificar três componentes: respostas corporais, sentimentos emocionais e consciência emocional. Ainda de acordo com a autora, a espiritualidade é visceralmente corporal. O corpo é o palco das emoções, e as modificações que nele ocorrem são fundamentais para que tomemos consciência delas, o que influenciará de forma determinante na tomada de decisão. Dessa forma, alterações corporais, principalmente viscerais, dão origem a sensações introspectivas que, uma vez conduzidas ao cérebro, são processadas sob a forma de sentimentos emocionais.

A revisão bibliográfica acerca do tema vazio existencial aconteceu através de Viktor Frankl¹⁰, autor que observou que esta é a fase mais dramática do processo de luto. Ela inicia quando cessa a agitação, os familiares e amigos se foram e quando retorna à rotina do dia a dia. Mas o dia a dia agora não é mais o mesmo. O sentimento de perda se instala de forma tão forte que parece impossível pensar em

⁸ ZOHAR, 2016, p. 132.

⁹ ZOHAR, 2016, p. 201.

¹⁰ FRANKL, V. E. *Em busca de sentido*: um psicólogo no campo de concentração. 15. ed. rev. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2002. p. 46.

outra coisa. Onde quer que se vá e não importa o que se faça, a pessoa falecida está presente. Só agora parece que o enlutado se dá conta do que aconteceu de fato e adquire a consciência real da perda. A pessoa enlutada sente um grande vazio existencial, sendo possível até mesmo a perda do sentido da vida.

O escritor e psiquiatra Viktor Frankl¹¹, autor do livro “Em busca de sentido” descreve a experiência que o levou à descoberta da logoterapia, terapia que faz encontrar o sentido da situação para além do próprio eu. Prisioneiro durante longo tempo em campos de concentração, onde seres humanos eram tratados de modo pior do que se fossem animais, o autor se viu reduzido aos limites entre o ser e o não-ser. Ele perdeu sua família nos campos de concentração. E, mesmo tendo perdido tudo o que era seu, com todos os seus valores destruídos, sofrendo de fome, do frio e da brutalidade, esperando a cada momento a sua exterminação final, Frankl aponta que sempre há escolhas a serem feitas.

Segundo ele¹² nada acontece ao acaso, há um sentido para tudo. A questão não é dar sentido, e sim encontrá-lo; o sentido não pode ser inventado, mas deve ser descoberto. Não há situações sem saída, sempre há uma que será a escolhida. Ele aponta para a importância de trabalhar com a busca pelo sentido da vida, estimula a consciência do ser, da sua responsabilidade e da expressão do que é mais humano no ser.

Esta busca está presente em toda a vida - até a morte - e envolve a liberdade de vontade para encontrar este sentido, levando em consideração a criatividade, as experiências e a atitude em relação à vida. De acordo com Frankl¹³, há três grandes problemas existenciais: o sofrimento, a morte e a culpa. Para este autor, a nossa responsabilidade é viver a vida plenamente. Esta busca mais profunda pode estar ancorada na espiritualidade. Para o autor, psicologia e

¹¹ FRANKL, 2002, p. 51.

¹² FRANKL, 2002, p. 84.

¹³ FRANKL, 2002, p. 109.

religião ou espiritualidade respondem a aspectos diferentes da existência humana. O objetivo da psicologia se encontra na cura psíquica da pessoa humana, enquanto a religião busca a salvação e o significado último da existência.

Considerando assim o tema da espiritualidade, ressalta-se que a revisão bibliográfica acerca do tema aconteceu a partir da obra do filósofo Leonardo Boff¹⁴, o qual vê na espiritualidade um caminho de transformação. Para ele, espiritualidade é uma das fontes primordiais de inspiração do novo, de esperança alvissareira, de geração de um sentido pleno e de capacidade de autotranscendência do ser humano. Há um vazio profundo, um buraco imenso dentro do seu ser humano, suscitando questões como gratuidade e espiritualidade, futuro da vida e do sistema Terra.

Segundo Maria Júlia Kovács¹⁵, tanto a filosofia quanto a espiritualidade buscam, constantemente, explicações sobre a origem e o destino do ser humano e que cada um carrega dentro de si uma morte. Sendo a representação da morte, de acordo com a autora, algo subjetivo, cada pessoa tende a ter sua própria representação a partir de suas crenças, valores e vivências. Apesar desta visão de representação de morte subjetiva, ao longo do tempo e das rupturas sociais, pode-se observar que o medo ainda envolve o sujeito sobre esta temática, sendo assim mais uma representação acerca da morte na sociedade. A autora destaca que a espiritualidade pode ajudar no enfrentamento das situações de luto, libertando a mudez e permitindo expressar o que nos mantém prisioneiros.

¹⁴ BOFF, L. *A importância da espiritualidade para a saúde*. Petrópolis: Vozes, 2013. p. 73.

¹⁵ KOVÁCS, M. J. *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992. p. 82.

Colocando ordem na desordem

O que sucederá amanhã? A incerteza da vida nos mostra quão pequenos somos. O que é a nossa vida? Somos apenas como neblina. “Neblina” é uma palavra usada para mostrar a natureza ténue da nossa vida. O planejamento da vida esbarra diante da mortalidade do ser humano. Quando e como será nosso último passo na caminhada da vida?

Não sabemos quando um ente querido ou nós mesmos iremos partir e, apesar de que a morte pode ocorrer a qualquer momento, vivemos como se fôssemos imortais. Preferimos cultivar o orgulho e a certeza de que não seremos os próximos da fila. Se tivéssemos consciência de quão vulneráveis somos, entenderíamos melhor o que realmente importa, perdoaríamos mais, dialogaríamos mais, daríamos mais atenção a quem é mais importante para nós em vez de viver focados em nós mesmos e em nossas conquistas.

O luto em tempos de pandemia apresenta-se com especificidades que acabam produzindo efeitos ainda mais dolorosos neste processo. O processo do luto já é sofrido, e quando acontece dentro de um contexto de pandemia, é ainda mais difícil. A pandemia do COVID-19 furtou os modos como habitualmente os enlutados experimentam e lidam com o acompanhamento ao doente terminal e com despedida no sepultamento, gerando uma desordem e um desequilíbrio emocional. Esta realidade intensifica o vazio existencial e faz com que o luto se transforme em sofrimento contínuo.

O luto é um desorganizador do ser. Uma dor intensa e intolerável que desorganiza o aparelho psíquico, ameaçando sua integridade, afetando a capacidade de desejar e a atividade do

pensamento. Segundo Weissheimer¹⁶, o sofrimento é o que nos desorganiza, tira o chão, é tempestade que arrasa. E depois de tudo, só resta juntar tijolo por tijolo, caco por caco e reconstruir. Reconstruir é sempre possível, não sobre os escombros, negando-os como se não existissem, varrendo a dor e o sofrimento para debaixo de algum tapete. Ao contrário, é preciso aceitar a destruição para poder, a partir dela, encontrar matéria-prima para uma reconstrução. Chega o momento em que é preciso olhar o que restou e ali vislumbrar a vida possível.

A neblina tira a visão do caminho, tornando difícil olhar pra frente, então surge à insegurança e o medo. A decisão correta seria parar e esperar que um vento forte sopre e afaste a neblina.

Tempo de respirar

Faça uma parada agora. Sente de forma confortável, silêncio e escute o que está ao seu redor. Analise o que, dentre os barulhos que está escutando, é de fato importante para você. Preste atenção em você. Sua respiração, como está? Comece a inspirar devagar, como se o ar entrasse em ondas, enchendo seu abdômen, solte o ar forçando sua saída de tal forma que possa ter a sensação de esvaziamento total, como se seu umbigo fosse chegar nas suas costas. Volte a prestar atenção em como você está. Sentiu alguma diferença? Esse exercício faz com que se sinta um canal aberto nas vias respiratórias.

A partir das reflexões trazidas anteriormente e do exercício de respiração, torna-se possível observar que a espiritualidade e o *mindfulness* representam o vento, dando a possibilidade do primeiro

¹⁶ WEISSHEIMER, V. C. *'Eu vi as tuas lágrimas': amparo e consolo no sofrimento*. São Leopoldo: Sinodal, 2009. p. 64.

passo à frente. Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer pessoa pode começar agora e fazer um novo fim.

Bernard Ugeux¹⁷ propõe um caminho de recomeço. Se permitir fazer a experiência de um caminho de meditação interior. O corpo, a afetividade e a vida no Espírito vêm associados com uma atenção ao crescimento espiritual e humano. Reencontrar a fonte interior é permitir-se recomeçar. O ser humano é infinitamente mais do que seu corpo, sua afetividade ou sua razão. Há em seu ser profundo uma fonte de vida que pulsa, e que pede para ser liberada. A busca espiritual que atravessa a humanidade, mostra que este está constantemente atravessado por grandes perguntas sobre o sentido da vida, do amor, da morte.

A dimensão espiritual está presente quando se identifica a fonte e a relaciona com uma realidade última. Pode ocorrer, nas nossas vidas, um momento em que temos a impressão de que estamos em um caminho, diante de uma encruzilhada, ou diante da neblina. Esta situação que exige atitude, que consiste em talvez fazer uma pausa, e reconhecer a realidade: “Sim, estou sofrendo!” E compreenda, e diga a si mesmo: “Eu preciso saber aonde está minha fonte, mas preciso que alguém segure a minha mão”.

A prática do *mindfulness* para pessoas enlutadas

Nesse sentido, o *mindfulness* ajuda a organizar as emoções e pensamentos, a fim de produzir alívio. Diante da situação de dor, que deixa a pessoa fragilizada e confusa, o *mindfulness* acolhe e aceita as emoções, acolhe os pensamentos sem julgamento, revelando a fragilidade e trazendo para a realidade presente. Quando o foco não está no fato, mas na maneira como é interpretado, possibilita a atenção plena no hoje e ajuda a dar novo sentido à vida. O vento é usado

¹⁷ UGEUX, B. *Reencontrar a fonte interior*. Petrópolis: Vozes, 2008. p. 54.

metaforicamente para falar da importância da experiência que nos coloca em outro espaço, como a prática da atenção plena que busca na psicologia positiva o sentimento de bem-estar.

Para Seligmann¹⁸, o bem-estar é um construto, pode e deve ser buscado e exercitado. O exercício de meditar e receber a visita de gratidão pode trazer bem-estar e ajudar a dissipar a neblina, pode auxiliar a minimizar o sentimento de pesar. Consiste em fechar os olhos, trazer à mente o rosto da pessoa amada, alguém que tenha mudado a sua vida para melhor. Para pessoas que não tenham tido a oportunidade de dizer palavras de agradecimento a alguém que faleceu, a prática de meditação pode ser benéfica; é possível pensar no rosto do ente querido e, então, agradecer. Nesta visita de gratidão, se tem a oportunidade de experimentar como é expressar gratidão de uma forma atenciosa e intencional. Ter consciência dos sentimentos pode ajudar a continuar a busca por uma vida com bem-estar.

A caminhada do luto

De acordo com Kübler-Ross¹⁹, a negação da possibilidade da morte é a atitude inicial mais comum, menos dolorosa. O ser humano tem necessidade de rejeitar inicialmente uma realidade para, depois, digeri-la aos poucos, na medida em que for se fortalecendo interiormente para aceitá-la, como um mecanismo de defesa na dor. Quando não mais for possível negar os fatos, surge a fase da revolta, explodem os sentimentos de inconformidade, de angústia, de tristeza e de raiva. Há muitos questionamentos, inclusive contra Deus. Assimilando e aceitando os fatos, a pessoa tenta barganhar, uma atitude de negociação com Deus. Trata-se de uma tentativa de

¹⁸ SELIGMAN, M. E.P. *Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. p. 91.

¹⁹ KÜBLER-ROSS, 2012, p. 216.

estabelecer um comprometimento mútuo, onde cada lado cede algo, na tentativa de manter acesa a esperança de cura.

Quando a pessoa percebe que a doença avança e que não há mais como negá-la, passa a predominar um profundo sentimento de perda, chamada fase da depressão. A possibilidade de que tudo possa chegar em breve a um fim é, agora, muito mais real. Pode-se instalar tristeza e depressão. Nesta fase, o doente tende a ser mais aberto para o diálogo e para externar sentimentos. Neste momento, é importante que se ofereça proximidade física e espiritual, bem como afirmar à pessoa em sofrimento que ela não está só.

Quando a aceitação acontece, o que resta é se entregar à situação. A pessoa já não tem mais forças nem vê mais grande sentido em continuar lutando. Seu corpo está frágil, o espírito cansado, nem todas as pessoas alcançam esta maturidade de entrega. Como destaca a autora, a ordem e a duração de cada fase varia de pessoa para pessoa.

A aceitação do sofrimento traz consigo o profundo compromisso de tentar aliviá-lo. A terapia focada na compaixão, onde a pessoa está atenta e aberta para o próprio sofrimento, é gentil e não condenadora do seu sentimento; tem a consciência de compartilhar experiências de sofrimento com os outros, em vez de se sentir envergonhada e sozinha.

Para Kabat-Zinn²⁰ a prática da aceitação implica em perceber como as coisas são, em encontrar meios sensatos de interagir com as situações, em analisar o ambiente e depois agir, do modo que for mais sensato, possibilitando uma mudança no momento seguinte. Quando ocorre a aceitação, há a expressão da sabedoria vivida, que se baseia na experiência, no corpo, no agora, dando espaço às possibilidades e libertando a pessoa que vive o luto para permitir que as coisas sejam exatamente como são, sem tentar obrigá-las a serem diferentes.

²⁰ KABAT-ZINN, 2017, p. 37.

Para auxiliar no processo do luto se faz necessário refletir no sentido da vida e no vazio existencial. A reflexão sobre o sentido da vida, realizada por Viktor Frankl²¹ ensina que o sofrimento é constitutivo da vida, e “se há, de algum modo, um propósito na vida, deve haver também um significado na dor e na morte”. Não é só a vida criativa e o gozo de seus dons que têm sentido. Se é que a vida tem sentido, também o sofrimento necessariamente o terá. Afinal de contas o sofrimento faz parte da vida, de alguma forma, do mesmo modo que o destino e a morte. Aflição e morte fazem parte da existência como um todo.

Para Frankl²², a busca de sentido é a principal motivação da vida do ser humano. É essa busca que nos torna as criaturas espirituais que somos. E quando essa necessidade profunda de sentido deixa de ser satisfeita, é que a vida nos parece rasa ou vazia. Hoje, no caso de muitos de nós, essa necessidade não é atendida, e, por isso, a crise fundamental de nosso tempo é de natureza espiritual.

Nos momentos de grande dor e sofrimento, pode haver uma busca maior pela transcendência, e este contato com a transcendência, diz Kovács²³, pode ajudar no enfrentamento das situações de luto. Liberte-se da mudez e permita expressar o que aprisiona. Jesus se coloca ao lado e segura a mão dos caminhantes e propõe um caminho de recomeço, conforme já dizia Ugeux²⁴.

Quando a pessoa consegue fazer novamente conexão com a vida, seu luto é transformado em paz, certeza e alegria. No momento em que os discípulos, no caminho de Emaús, reconhecem Jesus, ele desaparece. A despedida faz parte da vida. Cada despedida é uma pequena morte que exige de nós a capacidade de entregar e de soltar²⁵.

²¹ FRANKL, 2002, p. 67.

²² FRANKL, 2002, p. 70.

²³ KOVÁCS, 1992, p. 89.

²⁴ UGEUX, 2008, p. 126.

²⁵ BUTZKE, P. A. *Não me desampares: acompanhamento a pacientes terminais*. Porto Alegre: Departamento de Diaconia – IECLB, 2005. p. 41.

Meditação e contemplação

Como aquietar-se de tal modo a acalmar nossos insistentes sentimentos e pensamentos, chegando a alcançar a profundidade de nosso ser? Como encontrar a paz interior? A meditação e a contemplação nos ajudam a encontrar a quietude interior.

Segundo Butzke²⁶, solitude sugere exercitar e experienciar o silêncio: imagine um rio. Você está sentado ou sentada à beira do caminho. No rio, navegam barcos e navios. Enquanto a corrente de água passa diante de seu olhar interior, dê a cada um destes barcos e navios um nome. Um dos barcos, por exemplo, poderia chamar-se “meu medo diante do futuro”. Um navio poderia chamar-se “a falta que sinto do meu cônjuge”. Outro barco poderia ter o nome “isto eu não consigo”. Assim, cada julgamento que você faz é um pequeno barco. Tome tempo para dar um nome a cada um destes barcos. Entre naquele que convida você a entrar, mate a saudade e depois, gentilmente, deixe-o seguir adiante, seguir seu curso, seguir o leito do rio até chegar ao oceano. E você, permita-se voltar cheio, cheia desta presença e também siga seu curso, siga sua vida, até o dia de também encontrar-se com o oceano e tornar-se oceano.

Ainda segundo o autor²⁷, quando se permite soltar e deixar ir aquilo que fere, há uma possibilidade de recomeço, de levantar novamente – a superação da paralisia e do luto expressa-se numa vitalidade. Na morte, damos um salto: soltamo-nos, rendemo-nos, desistimos do lugar seguro que julgamos confortável. Este entendimento e aceitação nos ajudam a ressignificar a vida no processo de luto, na compreensão da falta da pessoa amada.

²⁶ BUTZKE, 2005, p. 63.

²⁷ BUTZKE, 2005, p. 68.

Considerações finais

A forma como a sociedade se organiza para viver o processo de luto mostra que muito pode-se fazer para acolher as pessoas enlutadas, desde o entendimento dos fatores que envolvem a morte até a prática de atitudes que auxiliem no processo de elaboração do luto. Na nossa sociedade, não aprendemos a ficar imóveis, não aprendemos a respirar fundo e, em geral, temos medo do silêncio. Tudo isso deveríamos, talvez, reaprender. A partir da respiração, podemos tomar consciência do corpo, da afetividade, e experimentar um relaxamento profundo. Este procedimento nos levará, talvez, a tomarmos consciência também de uma presença, de uma realidade espiritual em nós.

O sofrimento é inerente à vida humana; como reagimos a ele é o que faz a diferença. Cada experiência de luto pode ser vivenciada de maneira diferente, e cada pessoa tem um tempo para voltar a equilibrar seus sentimentos. Como respiramos o ar, e como reagimos diante das emoções e pensamentos, faz a pessoa enlutada vislumbrar novos horizontes que se abrem quando nos colocamos a caminho. Pois o ato de respirar, de estar presente, ter consciência de si diante as situações e emoções, revela nossos limites e como ultrapassá-los. O *mindfulness* é a maneira como olhamos e respeitamos nossas emoções e contribuí para o construto do bem-estar. A prática do *mindfulness* nos auxilia a construir um novo caminho e permanecer nele.

No que se refere às conclusões com base no que se propôs o artigo, a partir os temas sobre situações de perda e vazio existencial nos permite observar que as pessoas enlutadas se deparam com uma dor que as desorganiza e as coloca num espaço que exige cuidado. Já o tema da espiritualidade e do *mindfulness* demonstram que há possibilidade de resgate das pessoas enlutadas deste lugar de vazio e dor, devolvendo a possibilidade de ressignificar suas vidas e seguir em frente e enfrentar as adversidades, mais conscientes de si, de suas emoções e mais fortes espiritualmente.

Cabe ressaltar que o presente artigo é um recorte diante da imensidão a cerca do tema e também das técnicas para a gestão do sofrimento. Com isso, sugere-se que mais estudos sejam realizados contribuindo para o entendimento e desmistificação do luto.

Referências

- BOFF, L. *A importância da espiritualidade para a saúde*. Petrópolis: Vozes, 2013. Disponível em: <https://leonardoboff.wordpress.com/2013/11/16/a-importancia-da-espiritualidade-para-a-saude/>. Acesso em: 10 mar. 2021.
- BUTZKE, P. A. *Não me desampares: acompanhamento a pacientes terminais*. Porto Alegre: Departamento de Diaconia – IECLB, 2005.
- FRANKL, V. E. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. 15. ed. rev. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2002.
- KABAT-ZINN, J. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- KOVÁCS, M. J. *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.
- KÜBLER-ROSS, E. *Sobre a morte e o morrer: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2012.
- SELIGMAN, M. E. P. *Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
- UGEUX, B. *Reencontrar a fonte interior*. Petrópolis: Vozes, 2008.
- ZOHAR, D. *QS: Inteligência Espiritual*. 2016. Disponível em: <http://danahzohar.com/>. Acesso em: 12 jul. 2021

WEISSHEIMER, V. C. *'Eu vi as tuas lágrimas'*: amparo e consolo no sofrimento. São Leopoldo: Sinodal, 2009.

A influência da espiritualidade na realização do planejamento missionário nas comunidades da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil (IECLB)

Eliane Becker¹
Júlio César Adam²

Introdução

Ao desenvolvermos o Planejamento Missionário nas instâncias da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil (IECLB) percebemos o quanto a Espiritualidade influencia no processo de elaboração das ações e atividades. A Espiritualidade nos traz uma reflexão sobre a vida do ser humano por inteiro, corpo-mente-espírito, no cotidiano individual e coletivo. A metodologia utilizada para o desenvolvimento desta pesquisa foram referências bibliográficas de

¹ Pós-graduanda em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises pela Faculdade EST. Especialização Computação Aplicada ao Ensino. UEM (Maringá/PR). E-mail: nane.eh@gmail.com.

² Doutor em Teologia. Professor na Faculdade EST, São Leopoldo, RS, Brasil. E-mail: julio3@est.edu.br.

autorias clássicas na área da espiritualidade bem como outros pesquisadores que estudaram este tema com base nestas referências.

O primeiro tópico trata-se de uma conceituação do termo espiritualidade como uma capacidade humana de abordar e explicar suas dúvidas a partir de seus conceitos, crises e contextos. No segundo tópico apresenta o Planejamento Missionário, definição e contexto dos eixos principais: Evangelização, Diaconia, Comunhão e Liturgia, e os transversais: Formação, sustentabilidade e a Comunicação. O terceiro tópico aborda o tema da influência da espiritualidade na elaboração do Planejamento Missionário, conduzindo o conceito para dentro do ambiente de realização do mesmo, sendo esta uma tarefa coletiva, um sinal de compromisso com Deus, onde nossa Fé é manifestada e a comunidade é fortalecida. Concluindo que o Planejamento Missionário tem uma importância relevante para o futuro de toda as instâncias da IECLB e que a Espiritualidade tem um marco diferencial na sua elaboração.

Espiritualidade como expressão da fé e da busca por sentido é algo fundamental na vida de uma igreja, tanto no que se refere à experiência individual de seus membros, quanto à espiritualidade da comunidade como um todo. A espiritualidade perpassa o todo de uma igreja, também seu planejamento missionário, algo que, por vezes não é observado de forma consciente. O planejamento, por sua vez, é feito por pessoas de fé, da comunidade. Seu processo de construção já é parte daquilo que pretende como resultado, ou seja, a missão e a edificação da igreja. Por isso, este estudo se ocupa com a influência da espiritualidade individual na realização do Planejamento Missionário nas comunidades da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil (IECLB).

Nesta inter-relação entre espiritualidade e planejamento missionário, duas questões nos fazem refletir: Como desenvolvemos ações do Planejamento Missionário tendo como base a espiritualidade vivenciada pelas pessoas envolvidas? Como a IECLB define a espiritualidade para a sua membresia?

Este estudo parte da compreensão que tanto uma espiritualidade consciente, quanto a prática da realização de

Planejamento Missionário nas comunidades, têm influência nas ações do planejamento missionário de uma comunidade da IECLB. Quer-se ver aqui como se dá esta relação entre espiritualidade e a prática do planejamento.

Espiritualidade

A espiritualidade tem uma grande influência na vida cotidiana e na tomada de decisões nos dias atuais. Diante de tantas adversidades que vivemos nos últimos anos, pandemia, isolamento, entre outras coisas, ela pode nos trazer um alívio e nos direcionar para uma vida mais equilibrada e normal.

No artigo *Mindfulness e Espiritualidade³ como estratégia no enfrentamento de crises* o termo espiritualidade é tratado como sendo relativamente novo na academia e na sociedade contemporânea. Espiritualidade tem muito a ver com a vida cotidiana, sociedade, trabalho, nossos costumes e como nos comportamos diariamente. A espiritualidade nestes tempos de pandemia ficou mais em evidência e pode ser algo bem essencial para superar os tempos sombrios, trazendo complexidade para a sua definição. A complexidade da definição pode ser encontrada nas muitas situações e exemplos diários. Ela nos remete a diferentes reflexões e uma delas é de que cada indivíduo pode perceber a espiritualidade dentro da sua concepção, do seu ambiente relacional, da sua vivência. Podemos perceber assim que cada indivíduo é único, traz seus próprios conhecimentos o que amplia as situações de um conceito complexo. Percebendo esta situação, pode-se dizer que:

[...] O conceito de espiritualidade parece que vai ficando vago e impreciso, a ponto de qualquer definição lograr êxito, se

³ PUNTEL, C.; ADAM, J. C. Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em situações de crise. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 61, n. 1, p. 239-245, 2021.

confundindo, por vezes, com conceitos psicossociais como bem-estar psicológico, altruísmo, perdão, qualidade de vida e felicidade.⁴

Esta imprecisão conceitual pode nos afetar sobremaneira, podendo nos levar para um caminho perigoso e, deixando ainda mais espaço, ficarmos vulneráveis para refletir sobre novas maneiras de viver a espiritualidade, não sabendo se são ou não verdadeiras ou terapêutica.

A reflexão pode ser muito valiosa em alguns momentos, no entanto para as pessoas cristãs temos muito mais a investigar. Segundo Puntel & Adam a espiritualidade tem a ver com o todo da vida humana, referindo-se à espiritualidade como não sendo uma questão de entender, mas algo a se vivenciar e experimentar diariamente.

Como pessoas cristãs, temos outras questões que nos levam a refletir sobre a pessoa ao nosso lado, o nosso próximo. Butzke, em seu artigo *Aspectos de uma Espiritualidade Luterana*⁵, nos traz algumas indicações para os nossos dias, assim define:

Espiritualidade é a forma com a qual o cristão ou a comunidade expressa sua fé. Ela é a expressão exterior e corporal da fé interior motivada pelo Espírito. Fé, para a teologia luterana, portanto, não é algo abstrato, restrito ao cognitivo e circunscrito à apreensão doutrinária. Ela é formulada como sendo pessoal, existencial. Ela não surge de reflexão racional e analítica – é obra do Espírito Santo que utiliza a dinâmica da Palavra de Deus. Esta fé é pessoal e existencial, mas não assunto privado – ela me insere imediatamente no contexto da comunhão da igreja de Cristo.

No contexto da comunhão da igreja, podemos refletir sobre o comportamento individual, comunitário, na sociedade e, também, envolvendo a fé de cada indivíduo. Aqui fica muito claro a existência de um ser superior que rege nossas vidas, onde posso ver o meu EU interior

⁴ PUNTEL; ADAM, 2021, p. 247.

⁵ BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para os nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, n. 2, p. 104-120, 2003.

- o SER, e este deve refletir o meu EU exterior - o TER, representado por ações e atitudes diárias.

Entendendo melhor a existência deste EU, interior e exterior, consideramos o conceito do Quociente Espiritual (QS) e da Inteligência Espiritual, abordado pelos autores Danah Zohar e Ian Marshall, no livro *Inteligência Espiritual*⁶. Segundo os autores, o QS, permite que os humanos sejam criativos, mudem regras, alterem situações, entre outros. Este quociente, pode ser transformador, trabalha com limites e nos dá a capacidade de escolher entre o bem e o mal, usando o bom senso, a capacidade de amenizar as normas rígidas da compreensão e comunicação, nos fazendo imaginar possibilidades irrealizáveis superando situações difíceis⁷. A capacidade de ser flexível, a qualidade de enfrentar e transcender a dor, a tendência de ver as conexões entre coisas diversas e a capacidade de trabalhar contra as convenções são alguns indicativos relacionados pelos autores para se ter um Quociente Espiritual (QS) altamente desenvolvido e provavelmente um indivíduo (líder) inspirado no desejo de servir⁸. Os autores relatam ainda que as oscilações neurais complementam nossa consciência humana e inteligência espiritual com raízes em “Deus”, que é o verdadeiro centro do EU, dando sentido final a toda a nossa existência⁹. O QS permite-nos compreender que certos padrões de resposta, relacionamento ou comportamento geram consequências que não queremos. Com esta percepção evoluímos e nos transformamos, relembrando histórias e culturas do passado. Conscientes da ação do QS e da Inteligência Espiritual em nossas vidas podemos reinventar, recapturar e reconstruir um novo EU, mais evoluído e transformando o ambiente ao nosso redor.¹⁰

Durante o desenvolvimento do nosso QS e da Inteligência Espiritual percebemos uma conexão para uma vida mais digna e isso torna o nosso EU mais capacitado para a tomada de decisões.

Diante das muitas variantes que regem nossa existência e considerando as habilidades, dons e talentos de cada indivíduo, constatamos que cada pessoa busca o seu crescimento dentro do seu

⁶ ZOHAR, Danah; MARSHALL, Ian. *QS: Inteligência Espiritual*. Rio de Janeiro: Record, 2000.

⁷ ZOHAR; MARSHALL, 2000, p. 16.

⁸ ZOHAR; MARSHALL, 2000, p. 24-25.

⁹ ZOHAR; MARSHALL, 2000, p. 90.

¹⁰ ZOHAR; MARSHALL, 2000, p. 172-173.

tempo de percepção e escolhas/decisões. Uma reflexão do ser humano por inteiro, corpo-mente-espírito¹¹ A consciência de saber o que temos na vida nos faz suportá-la e nos faz agir diariamente. Este agir nos leva a ações mais espiritualizadas e conscientes. Percebe-se, que espiritualidade é muito importante na vida do ser humano e na vida da pessoa cristã. Assim considera-se um conceito fundamental para a prática do planejamento missionário da igreja.

Planejamento Missionário (PAMI)

O Planejamento Missionário na IECLB (Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil) é uma ação que envolve a compreensão da Missão de Deus em nossas vidas e na realização das ações de compromisso com o Evangelho e a Missão de Deus. Conrad¹² em sua dissertação de mestrado, discorre sobre o PAMI e sua proposta metodológica dentro da IECLB. Ela traz uma perspectiva de que o PAMI pode auxiliar e orientar as diferentes instâncias da IECLB. Permitindo assim uma visão mais integrada da vida em comunidade.¹³

O texto base, intitulado Missão de Deus¹⁴, traz orientações e descreve em detalhes todo o contexto bíblico e os conteúdos que orientam a realização do PAMI. A partir do texto base foi elaborado um Roteiro¹⁵, com o passo a passo, para que cada instância da IECLB pudesse realizar o seu Planejamento. Fundamentado no conceito da “Paixão de Deus pelo mundo”, onde a solidariedade humana é o ponto

¹¹ PUNTEL; ADAM, 2021, p. 252.

¹² CONRAD, Débora Raquel Klesener. *Novos caminhos para qualificar a ação missionária na Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil*. São Leopoldo: Faculdades EST, 2013. (Dissertação de Mestrado).

¹³ CONRAD, 2013, p. 25.

¹⁴ SEVERO PINTO, Homero (Org.). *Missão de Deus – nossa paixão: texto base para o plano de ação missionária da IECLB 2008-2012*. São Leopoldo: Sinodal, 2008.

¹⁵ IECLB - Roteiro para o Planejamento Missionário. Coord. Altemir Labes e Emilio Voigt, 2016.

central. As pessoas que creem são chamadas a viver esta paixão. O planejamento tem este olhar de vivência missionária que transpassa quatro dimensões principais: Evangelização, Comunhão, Diaconia e Liturgia¹⁶.

A Evangelização: é a exposição explícita e intencional da palavra de Deus, manifestando a resposta pessoal da fé e vivendo o desejo de Deus na comunidade; a *Comunhão* é a vivência da solidariedade humana pessoal, o convívio entre as pessoas da comunidade e manifestada junto as outras pessoas da comunidade e para fora dela, principalmente junto aos mais necessitados; Através da *Diaconia* manifestamos o nosso servir a Deus e ao próximo, a vivência do amor, servindo com humildade, com amor, acolhendo e incluindo o próximo. Nos aproximamos das pessoas, lutando por uma vida digna na comunidade e no mundo. Questionando situações nas quais ocorrem a injustiça, a opressão e a exclusão, buscando para estas a prática da justiça e da misericórdia; a *Liturgia:* ocupa-se das ações onde celebramos e vivenciamos o amor de Deus(culto), a comunhão, a diaconia e a evangelização. No culto pela simbologia, música, palavra e sacramentos compreendemos e vivenciamos este Deus amoroso e misericordioso, podendo nos sentirmos contagiados.

Estas dimensões são perpassadas pelos eixos transversais: *Educação Cristã Continuada* (Formação), *administração dos recursos* (sustentabilidade) e a *Comunicação*. A *Educação Cristã Continuada(Formação):* é a capacitação das pessoas de forma contínua e por toda a vida, para que estas possam exercer o sacerdócio geral; A *Sustentabilidade:* desenvolver ações para criar um sistema, favorável e saudável, para gerir os recursos de sobrevivência, do presente e do futuro, evitando o esgotamento e sobrecarga de recurso, trazendo motivação as pessoas, a partir da sua fé e pela ação do Espírito Santo, a contribuir para o crescimento sustentável com fé, gratidão e compromisso; A *Comunicação:* Ações de estratégias para comunicar corretamente e com transparência o contexto, as situações da

¹⁶ IECLB, 2016, p. 14-19.

comunidade. Utilizar formas adequadas para a comunicação é de suma importância para cada local e público;

A influência da espiritualidade na realização do Planejamento Missionário

Para Koering, “a espiritualidade é definida por como uma pessoa escolhe defini-la, mas sempre significa algo bom - algo com o qual praticamente qualquer um gostaria de se associar.”¹⁷ O planejamento é uma tarefa coletiva, algo que deve ser realizado em grupo e é um sinal de compromisso com a missão de Deus, pessoas se reúnem para pensar o futuro com fé e espiritualidade. Quando uma instância da IECLB decide realizar o PAMI uma equipe de trabalho será constituída. Esta equipe, geralmente, é composta por lideranças, pessoas da comunidade, uma ou mais pessoas ordenadas que atuam na comunidade e uma pessoa que orienta os trabalhos (monitor/a). São desenvolvidas ações pensadas para uma melhor atuação de seus membros e o fortalecimento da comunidade. O desenvolvimento do PAMI é pensado na execução das ações e atividades definidas para um máximo de 4 anos e um mínimo de 2 anos, podendo ser revisado a qualquer momento, sempre que necessário.

O Planejamento Missionário tem quatro itens fundamentais: Assumir a missão, analisar a situação, definir as ações e executar as atividades¹⁸. Inicia com 3(três) perguntas centrais: 1- Quem somos? 2- Como somos vistos (internamente e externamente)? 3- O que queremos?, que são respondidas por grupos menores formados pela equipe de trabalho.

¹⁷ KOENIG, Harold G. *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Tradução: Iuni Abreu. Porto Alegre: I&PM, 2012. p. 14.

¹⁸ IECLB, 2016, p. 20.

Após os grupos responderem às perguntas, reúne-se toda a equipe novamente, e é realizado um debate das várias opiniões e unindo as respostas, define-se a Missão e a Visão da Comunidade, tendo como eixo central a Missão¹⁹ e Visão²⁰ da IECLB.

Analisando as respostas, a próxima pergunta é “Do que não abrimos mão?” e o grupo escolhe pelo menos 2 a 3 opções. Em seguida cada grupo faz uma nova lista dos pontos fortes, fracos, ameaças e oportunidade. Uma vez elaborada a lista completa, os grupos elegem, em conjunto, os itens de maior prioridade para cada um dos 4 pontos (fortes, fracos, ameaças e oportunidades). Escolhe-se no máximo 6 itens/ações, sendo que o número ideal e recomendado é de 4 itens/ações.

É neste momento, quando a lista está sendo analisada e decisões sendo tomadas, escolhas e debates de qual item da lista sai ou fica, que a espiritualidade se manifesta seja no individual ou no coletivo, através do perdão, da Fé, da capacidade de ser flexível, do desejo de servir, da comunhão do coletivo, da compaixão pelo próximo, da consciência da prática do bem ao próximo, a capacidade de aceitar decisões divergentes e o desejo de planejar um futuro, para um crescimento da comunidade.

Uma vez eleitas as prioridades, que aqui denominamos ações do Planejamento Missionário, começa o processo para descrever as atividades com seus detalhes. Cada ação pode ter mais de uma atividade e esta, por sua vez, mais de uma tarefa. As atividades e tarefas são descritas detalhadamente informando recursos, responsável, prazo, indicadores/resultado esperado e monitoramento. Estas ações podem ser apresentadas em um culto e deixar afixado um *banner* para conhecimento de toda a comunidade. Ao final de cada PAMI sugere-

¹⁹ Propagar o Evangelho de Jesus Cristo, estimulando a sua vivência pessoal na família e na comunidade e promovendo a paz, a justiça e o amor na sociedade brasileira e no mundo.

²⁰ Ser reconhecida como igreja de comunidades atrativas, inclusivas e missionárias, que atuam em fidelidade ao evangelho de Jesus Cristo, destacando-se pelo testemunho do amor de Deus, pelo serviço em favor da dignidade humana e pelo respeito à criação.

se uma celebração, que pode ser um culto festivo/especial, convidando todas as pessoas da comunidade, estas podem se apropriar do conteúdo do Planejamento Missionário, celebrar novas conquistas e desafios, tomando conhecimento e motivando-se para a sua execução, demonstrando assim sua espiritualidade na convivência diária em comunidade.

Percebe-se que equipes com pessoas que expressam, individualmente ou no coletivo, sua espiritualidade e Fé diariamente, que buscam o conhecimento do Evangelho e a formação nas diretrizes e liturgia da IECLB tem maior facilidade na elaboração das ações e atividades do Planejamento Missionário. Elas desenvolvem ações muito mais voltadas ao bem comum e de crescimento no Evangelho e na vida cotidiana da comunidade.

Ao desenvolver o PAMI em diversas comunidades, o que mais chamou a atenção é que equipes com maior consciência espiritual, isso é, equipes que demonstram a sua fé individual, que buscam o bom senso, que são flexíveis, que buscam a compreensão e a compaixão, que fazem conexões da sua realidade com sua divindade conseguiram desenvolver mais assertivamente as atividades e ações, fazendo com que as pessoas estivessem muito mais inspiradas e motivadas. Também observou-se que equipes com conhecimento de Planejamento empresarial e organização de empresas tinham dificuldade de listar atividades coletivas, de comunhão, do servir ao próximo, não levando em conta o coletivo, mas pensando apenas no EU individual, deixando assim de inspirar e motivar, tanto organizacional como espiritual, as pessoas envolvidas.

Com uma espiritualidade mais consciente podemos realizar ações de Planejamento Missionário muito mais assertivas e que atendem melhor as situações do nosso dia a dia.

Considerações finais

Diante do exposto acima, percebemos que a espiritualidade é algo bom, tem uma grande influência na vida cotidiana de cada indivíduo e pode ter influência nas decisões individuais e coletivas e na elaboração do Planejamento Missionário.

O Planejamento Missionário é desenvolvido por indivíduos/pessoas que exercem uma liderança na comunidade da IECLB fazendo com que sua espiritualidade seja demonstrada também neste momento. Na Fé cristã a espiritualidade não é apenas uma forma individual, ela é coletiva e se manifesta pela Espírito Santo. Podemos assim demonstrar nossa espiritualidade dentro e fora das comunidades da IECLB, na comunhão diária, nos relacionamentos com outras pessoas e nas atividades que desenvolvemos ao longo da vida, dando sentido a ela. A IECLB é missionária²¹ e como indivíduos cristãos pregamos o Evangelho diariamente, demonstrando assim nossa espiritualidade, nossa gratidão e nosso compromisso com uma vida mais digna.

Conclui-se que quando as lideranças vivenciam o exposto acima, realizam um planejamento missionário que envolve ações e atividades que animam e motivam as pessoas da comunidade, fazendo com que estas ações sejam executadas com alegria, bondade, amor ao próximo, solidariedade e principalmente que refletem a relação com Deus e com o próximo, trazendo sentido à vida. Que possamos, diariamente, vivenciar a espiritualidade, na sua plenitude, sem necessariamente entendê-la.

²¹ SEVERO PINTO, 2008, p. 7.

Referências

BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para os nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, n. 2, p. 104-120, 2003.

CONRAD, Débora Raquel Klesener. Novos caminhos para qualificar a ação missionária na Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil. 2013. Dissertação (Mestrado) – Faculdades EST, São Leopoldo, 2013.

IECLB - Roteiro para o Planejamento Missionário. Coord. Altemir Labes e Emilio Voigt, 2016.

KOENIG, Harold G. *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Tradução: Iuri Abreu. Porto Alegre: L&PM, 2012.

PUNTEL, C.; ADAM, J. C. Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em situações de crise. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 61, n. 1, p. 239-245, 2021.

SEVERO PINTO, Homero (Org.). *Missão de Deus – nossa paixão: texto base para o plano de ação missionária da IECLB 2008-2012*. São Leopoldo: Sinodal, 2008.

ZOHAR, Danah; MARSHALL, Ian. *QS: Inteligência Espiritual*. Rio de Janeiro: Record, 2000.

Espiritualidade da pertença o ambiente de trabalho como espaço de expressão

Roselei Stresser¹
Marcelo Ramos Saldanha²

Introdução

Quem nunca se perguntou pelo sentido de sua vida? Quem nunca experimentou a sensação de vazio, desamparo e angústia? Não é ao acaso que questões, antes exclusivas do campo filosófico, hoje estão presentes em nosso dia a dia. Na busca por respostas, nos deparamos com a possível explicação: espiritualidade. Algumas pessoas à encontram na religião que professam, para tantas outras, as soluções apresentadas são insuficientes e seguem no caminho da experimentação, buscando por resultados que os satisfaçam. Dessa forma, a primeira parte deste texto busca aprofundar o tema da

-
- ¹ Pós-graduada em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises pelas Faculdades EST. MBA Executivo em Gestão de Pessoas, Gerenciamento e Coaching. Graduada em Administração com ênfase em Recursos Humanos. Desde 2006 atuando em funções administrativas em Paróquia e Sínodos da IECLB. E-mail: roseleistresser@gmail.com.
 - ² Doutorado em filosofia. Professor na Faculdades EST, São Leopoldo, RS. E-mail: marcelo.saldanha@est.edu.br.

espiritualidade, partindo de um modo mais amplo e concentrando-se na espiritualidade cristã.

Podemos afirmar que se há oferta, há demanda. Com a espiritualidade não foi diferente, apesar de ser objeto subjetividade, o tema chamou a atenção das organizações. O fator ponderante deve-se às mudanças de gestão e olhar humanístico. Observa-se que o tema, comumente utilizado em espaços religiosos, ultrapassa esse âmbito e passa a fazer parte integral do ser humano. A postura de uma pessoa espiritualizada se percebe no seu dia a dia, nas relações consigo mesma, com o próximo, com a natureza. Assim, na segunda parte deste texto buscar-se-á responder se a espiritualidade nas organizações é vista apenas como uma ferramenta de gestão e como essa postura influencia o trabalho em equipe.

Uma vez que a espiritualidade é parte do ser humano e cada um a percebe de modo singular, é possível que esta se manifeste de forma diferente em quem trabalha na área administrativa de uma instituição religiosa? É possível que a função desempenhada no trabalho administrativo em uma instituição religiosa seja mais ampla e percebida de forma mais intensa e integral se comparada com quem trabalha em uma empresa espiritualizada? Nesse sentido, o texto também analisa dez elementos específicos da espiritualidade, criando, a partir destes, uma definição de espiritualidade da pertença no trabalho administrativo dentro de uma instituição religiosa cristã.

Espiritualidade

É da condição humana a capacidade de levantar questionamentos, seja sobre os eventos naturais, as convenções sociais e inquietações internas. A busca por respostas nos conduziu, como sociedade, para o momento em que vivemos. Questões sobre nosso viver, nosso morrer, como viver, como morrer fazem parte do nosso ser. Não raro essas questões apresentam a sensação de vazio e desassossego. Para Francisco Gomes de Matos, “[...] o homem

inquieto é infeliz, a não ser quando é capaz de transformar sua quietude em busca e descoberta”.³

A inquietação interna e a busca pelo sentido da vida alteram nosso comportamento e transforma a percepção de nós mesmos e do mundo que nos rodeia. Para Boff, “a transformação não começa e termina no interior de cada ser”. A partir do interior, ela desencadeia uma rede de transformações na comunidade, na sociedade, nas relações com a natureza e com o universo inteiro.⁴

Para o teólogo Gottfried Brakemeier, quando se pergunta pelo sentido da vida, tem-se em mente o valor das coisas, sua razão de ser. “Sentido indica o elemento positivo inerente a algo, proporcionando ânimo e alegria. Ele afasta a ameaça de uma vida vazia, vã, enjoada”. O autor afirma que sem nenhum sentido, a vida não tem sabor.⁵ A busca por respostas é única e de valor exclusivo, pessoal e intransferível:

O surto de espiritualidade, que atinge escala planetária, significa abrir-se para a nova perspectiva de desenvolvimento, à procura de respostas para algo que, para a grande maioria, ainda é vago, impreciso, inconsistente, mas que esboça a reação ao vazio existencial, à angústia, à falta de significados [...].⁶

Como dimensão humana, o papel da espiritualidade é encontrar respostas e respaldá-las na busca pela cor, sabor, plenitude e simplicidade da vida. É subjetivo e de extremo valor. Para os autores Clairton Puntel e Júlio César Adam, a espiritualidade parece querer definir um algo em falta ou um algo a mais que permeia a vida e que

³ MATOS, Francisco Gomes de. *Empresa com alma*. espiritualidade nas organizações. São Paulo: MAKRON Books, 2001. p. 4.

⁴ BOFF, Leonardo. *Espiritualidade: um caminho de transformação*. Rio de Janeiro: Sextante, 2001. p. 36.

⁵ BRAKEMEIER, Gottfried. *Sabedoria da fé* num mundo confuso. São Leopoldo: Editora Sinodal, 2014. p. 7.

⁶ MATOS, 2001, p. 5

oferece algo essencial.⁷ Para os autores, pensar em definição de espiritualidade que não seja baseada apenas em exemplos e situações torna-se algo complexo.

Espiritualidade é um termo utilizado para definir, de forma geral, algo da essência da vida, é profundo e igualmente complexo, pois a espiritualidade diz respeito àquilo que cada um considera como sagrado. Para Koenig,

A definição de espiritualidade é baseada na busca inerente de cada pessoa do significado e do propósito definitivos da vida. Esse significado pode ser encontrado na religião, mas, muitas vezes, pode ser mais amplo do que isso, incluindo a relação com uma figura divina ou com a transcendência, relações com os outros, bem como a espiritualidade encontrada na natureza, na arte e no pensamento racional.⁸

Por não ser algo de fácil definição e abrangendo aspectos pessoais, ligadas diretamente ao bem-estar e qualidade de vida, o tema é explorado, muitas vezes, de forma leviana. Paulo Butzke faz um alerta: “Precisamos, porém, nos conscientizar que a espiritualidade é hoje tema de extrema relevância”.⁹ Matos complementa que é necessário estar atento para “[...] resgatar o conceito autêntico do espiritual, libertando-o do pieguismo que lhe atribuem, por preconceito e ignorância”.¹⁰ Para os autores Humberto Robson de Carvalho e Caio Henrique Esponton, “Tudo o que é dito a respeito da espiritualidade será insuficiente, pois ela é um cenário muito mais amplo do que qualquer definição”.¹¹

7 PUNTEL, Clairton; ADAM, Júlio César. Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em tempo de crises. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 61, n. 1, p. 239-255, jan./jun. 2021. p. 247

8 KOENIG, Harold G. 1951- Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade. Tradução: Iuri Abreu. Porto Alegre: L&PM, 2012. p. 13.

9 BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para os nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, ano 43, n. 2, p. 104-120, 2003. p.106.

10 MATOS, 2001, p. 5.

11 CARVALHO, Humberto Robson de; ESPONTON, Caio Henrique. *Espiritualidade da secretária e do secretário parquial*. São Paulo; Paulus, 2021. p. 17-18.

A busca por experiências ligadas à espiritualidade tem aberto um novo nicho de mercado. A exploração, teórica e prática, abrange a escala mundial. Para Sell, há “[...] uma intensa busca por experiências com o sagrado. Muitas pessoas estão à procura de fontes e auxílios espirituais capazes de dar sentido e sustentação à sua vida cotidiana”¹². Em sua análise, o autor aponta para a possível razão da espiritualidade não estar ligada somente a questões religiosas,

[...] esse fenômeno também se explica pelo intenso individualismo presente na cultura atual, que tende a selecionar elementos de diversas tradições religiosas para montar o seu próprio quebra-cabeça espiritual, de acordo com as necessidades e interesses individuais e pessoais.¹³

Mesmo que muitas pessoas se relacionam de forma tranquila e despretensiosa com a espiritualidade sem possuir vínculo com uma instituição religiosa, a “[...] origem da palavra espiritualidade está na expressão latina *Spiritus*, isto é, no substantivo espírito ou no verbo soprar, em latim, *spirare*. No judaísmo, utiliza-se o termo *ruach*, que significa respiração, vento, tudo o que se relaciona com a vida”¹⁴. Os autores acrescentam que espiritualidade

[...] como palavra derivada de “espírito”, significa viver uma vida no Espírito, com ânimo e esperança. Assim, assumir a espiritualidade como estilo de vida é adotar uma postura concreta perante si mesmo e o mundo ao redor, a fim de que todos os hábitos da vida sejam tocados por uma nova perspectiva.¹⁵

Para Paulo Butzke,

as formas com as quais a comunidade ou o cristão individual expressa sua fé chamamos de espiritualidade. Ela é a expressão exterior e corporal da fé interior motivada pelo

¹² SELL, Wilhelm (Org.). *Nova fé: temas centrais da confessionalidade luterana*. São Leopoldo: Sinodal, 2022, p. 169.

¹³ SELL, 2022, p. 170.

¹⁴ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 19.

¹⁵ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 27.

estilo de vida do Espírito. [...] Trata-se da vivência da fé sob as condições da vida cotidiana.¹⁶

Leonardo Boff complementa que a “[...] espiritualidade é tudo aquilo que produz dentro de nós uma mudança”.¹⁷ Nesta mesma linha, o autor aponta que

Não devemos nunca esquecer que as portadoras permanentes são as pessoas consideradas comuns, que vivem a retidão da vida, o sentido de solidariedade e cultivam o espaço sagrado do Espírito, seja em suas religiões e igrejas, seja no modo como pensam, agem ou interpretam a vida.¹⁸

No campo da espiritualidade cristã, encontramos outros em sintonia. Wilhelm Sell aponta que

[...] a espiritualidade cristã vive da interação com o Espírito Santo. É relação existencial com um Deus pessoal experimentado como amor. Ela diz respeito ao ser humano de forma integral - corpo-alma-espírito - e abrange convicções, posicionamentos, atitudes, comportamento, ações.¹⁹

As experiências que cada pessoa faz, ancoradas a partir da manifestação de sua fé, repercute na sua vida e na sociedade. Francisco Gomes de Matos aponta que a “[...] consciência de cidadão e a espiritualidade não são qualidades impostas, brotam espontaneamente e se desenvolvem quando há condições favoráveis”.²⁰

Para Humberto Robson de Carvalho e Caio Henrique Esponton, “a espiritualidade cristã não pensa o ser humano como partes divididas, mas toda a profundidade está na tentativa de integrar as diversas dimensões da vida e direcioná-la a um único fim”. Os autores afirmam que o “[...] cristão é cristão com todo o seu ser, em

¹⁶ BUTZKE, 2003, p. 106.

¹⁷ BOFF, 2001, p. 17.

¹⁸ BOFF, 2001, p. 13.

¹⁹ SELL, 2022.

²⁰ MATOS, 2001, p. 134.

todos os lugares e momentos da vida”.²¹ A razão desta afirmação aponta para a maneira que percebemos a vida.

A espiritualidade cristã tem como finalidade fundamental a percepção da vida como meio concreto de se relacionar com Deus e o aprofundamento das experiências espirituais vividas no cotidiano do trabalho, nas alegrias, nas tristezas e complexidades da vida.²²

A vivência da espiritualidade cristã é uma experiência pessoal, baseada nas práticas e ensinamentos, partindo do olhar teológico que cada um professa. Ela se concretiza a partir de si, na comunidade e na sociedade. Ultrapassa os muros dos espaços físicos, chamando para a ação, para o movimento. Para Francisco Gomes de Matos, a espiritualidade

[...] é o elo da integração, pois corresponde à linha invisível que costura o comprometimento com a causa comum. É a força mística que responde pelo despojamento e os sentimentos do *nós*, da vontade coletiva por um ideal comum.²³

A essência da espiritualidade, seja ela cristã ou não, consiste em encontrar respostas para preencher o vazio existencial do ser humano. No momento em que se percebe qual é o sentido de nossa vida, de nossa existência, nosso papel no mundo há uma mudança em nossas ações cotidianas, seja em gestos, palavras ou postura. A satisfação, bem-estar e contato com aquilo que é essencial transborda e transforma positivamente a atmosfera que nos rodeia.

²¹ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p.18.

²² CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 22.

²³ MATOS, 2001, p. 89.

Espiritualidade no ambiente de trabalho empresarial

A espiritualidade, como parte integrante de nosso ser, perpassa as estruturas religiosas e adentra em todos os ramos da vida social. Isto inclui o trabalho. Para o teólogo Leonardo Boff,

Todos falam de espiritualidade, e ela é um tema recorrente em nossa cultura, não somente no âmbito das religiões, que é o seu lugar natural, mas também no das buscas humanas, tanto dos jovens como dos intelectuais, e de famosos cientistas e - para surpresa nossa - de grandes empresários.²⁴

Nos espaços empresariais e de trabalho há a procura constante por mão de obra qualificada, pessoas motivadas e envolvidas com os valores da empresa. Pessoas comprometidas promovem bem-estar no clima organizacional e evitam desperdícios financeiros. Neste sentido, Leonardo Boff alerta que “é importante, no entanto, manter sempre nosso espírito crítico, porque com espiritualidade também se pode fazer dinheiro”.²⁵ Explorar algo nobre nas pessoas para que as empresas possam crescer e prosperar, melhorando a produtividade, e, em consequência aumentando o seu lucro é, sem dúvida, algo questionável. Para Francisco Gomes de Matos, “não focar o homem como ser integral compromete negativamente a produtividade e a estabilidade empresarial”.²⁶

No entanto, espiritualidade nas empresas não implica trazer e reproduzir práticas religiosas dentro do ambiente corporativo, embora existam empresas com orientação religiosa, é preciso distinguir religião e espiritualidade. A religião está ligada à uma instituição, sustentada por dogmas e regras, onde a concepção acerca da espiritualidade é expressada através de práticas e ritos. Já a espiritualidade é humana e

²⁴ BOFF, 2001, p. 11.

²⁵ BOFF, 2001, p. 12.

²⁶ MATOS, 2001, p.03.

universal, está ligada à experiência que cada um faz com o sagrado, transcendente e diz respeito às virtudes e valores da pessoa.

Ao apresentar a diferença entre religião e espiritualidade, portanto, é possível perceber que há empresas que são sustentadas por uma eclesiologia, mas não são consideradas empresas espiritualizadas. Espiritualidade nas organizações diz respeito ao ser humano.

As organizações, como o próprio nome sugere, são um órgão vivo, formado por seres pensantes, processos, recursos financeiros e relações humanas. Ali se reproduzem as ações percebidas na sociedade, há individualismo, companheirismo, expressões de valores éticos, subornos. Cada vez mais são colocados em xeque formas de gestão que não condizem com a valorização humana, condutas éticas e políticas ambientais. Para o autor Francisco Gomes de Matos, é preciso formar uma cultura saudável pautada em valores, com cooperação e sinergia, a fim que se perpetuem no mercado.²⁷ Para o autor Afonso Murad,

Podem ser empresas diferentes, se estão regidas por valores humanos característicos, se têm uma finalidade que vai muito além de seu negócio e se oferecem uma significativa contrapartida de benefícios à sociedade.²⁸

O clima organizacional, alinhado à valorização humana e a postura ética e transparente da empresa diante da sociedade são parâmetros positivos para a retenção de talentos. É preciso haver coerência entre a teoria e a prática. Neste sentido,

[...] a vivência da espiritualidade vem sendo buscada cada vez mais fortemente pelas pessoas e quando ela acontece, o que se verifica é que ética e valores andam junto com essa prática

²⁷ MATOS, 2001, p. 169.

²⁸ MURAD, Afonso. *Gestão e espiritualidade: uma porta entreaberta*. São Paulo: Paulinas, 2007. p. 82.

que é, para dizer pouco, essencial e inerente a natureza humana, uma vez que lhe ajuda a dar sentido à sua vida.²⁹

Para tornar uma organização espiritualizada é preciso que as ações sejam reflexos do pensamento, conhecimento e postura da gestão. O formato de gestão deve ser genuíno, caso contrário,

Quando a espiritualização torna-se matéria de empresa, o risco é que se materialize o espiritual, subvertendo-o a recurso de manipulação humana. Aí, o objetivo é o capital, o homem é uma meta. Significa treiná-lo para que renda mais, dentro dos parâmetros estabelecidos. A mensuração dos resultados serve de indicador para sua descartabilidade. A tônica não é a valorização humana: admitir e demitir passa a ser apenas um ato administrativo.³⁰

Certamente a entrega de resultados acontece e é necessária, seja em empresas que praticam políticas espirituais ou não. Este não é o ponto. A questão levantada é a forma desta entrega de resultados, como a equipe mantém as relações entre si e como defendem a missão, valores e metas da empresa. Empresas não vivem sem lucro, mas em empresas espiritualizadas, este não é conquistado a qualquer custo. Desta maneira, se observa uma mudança na forma de pensar e agir de todas as pessoas envolvidas na gestão. Há uma transformação interna, não intangível, mas que é perceptível. Transformações internas que transformam todo o ambiente.

A tarefa em transformar o ambiente de trabalho, composto por pessoas únicas, com suas qualidades, competências e fraquezas em um ambiente coletivo, de crescimento e fortalecimento mútuo, não é tarefa fácil. As empresas trabalham arduamente para manter junto de si o ‘capital humano’. A própria mudança na nomenclatura, antes empregado, seguido para colaborador, hoje time de alta *performance* aponta para uma evolução que vai ao encontro de mudança de

²⁹ GONÇALVES, Ricardo de Castro. O jogo de Coaching e a espiritualidade nas empresas: a aplicação do coaching como metodologia para a capacitação de lideranças. São Leopoldo, RS, 2016. 110 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdades EST, Programa de Pós-Graduação, São Leopoldo, 2016. p. 50.

³⁰ MATOS, 2001, p. 15.

pensamento e postura da gestão a fim de despertar nas pessoas um envolvimento afetivo e efetivo. O autor Afonso Murad destaca,

Desenvolvem-se processos cada vez mais profissionais para selecionar os colaboradores, especialmente aqueles que desempenham funções estratégicas. Criam-se sistemas de avaliação de desempenho, conjugando critérios objetivos e subjetivos. As empresas investem muitos recursos no treinamento e na formação continuada [...]. Aplicam-se políticas de benefícios [...] proporcional à rentabilidade da organização e à necessidade de manter determinados profissionais em seus quadros. Por fim, criam até procedimentos para acompanhar a demissão de pessoas, de forma a atenuar o impacto negativo.³¹

Podemos afirmar que a valorização humana é a tônica da empresa espiritualizada. Para Francisco Gomes de Matos, isto acontece quando a empresa favorece a ambiência necessária à criatividade e à participação decisória; ao desenvolver pessoas e equipes para um trabalho integrado no qual o desafio básico é a cooperação e a solidariedade; ao criar um ambiente de fé em que as pessoas se sentem em comunhão com o bem superior, que se traduz em bem comum; ao promover políticas que garantem o desenvolvimento contínuo como pessoa e como profissional e ao desenvolver o pensamento estratégico, por meio do estímulo ao sonho e à satisfação em realizar e se realizar, que caracterizam o ser feliz.³²

Portanto, o sucesso de uma empresa que mantém uma postura espiritualizada é uma empresa ética, transparente, comprometida com a integralidade e dignidade de seus colaboradores, despertando assim a satisfação e a realização pessoal através do trabalho. As equipes valorizam as relações interpessoais, substitui-se o *eu* por *nós* e esta postura perpassa os muros, estende-se para as relações familiares e para toda a sociedade.

³¹ MURAD, 2007, p. 39-40.

³² MATOS, 2001, p. 193-194.

A espiritualidade da pertença nos espaços administrativos de instituições religiosas

Nas empresas que exploram a espiritualidade para fins lucrativos, os impactos positivos atribuídos a uma política espiritual afetam diretamente a prestação de serviços ou o produto final. Isto deve-se ao senso de comprometimento e entrega dos funcionários, e por que não dizer, do senso de pertencimento. Para Afonso Murad,

As empresas modernas procuram profissionais que “vistam a camisa”, que se identifiquem com a cultura institucional, a ponto de incorporar a missão da organização no projeto de vida. Ora, esse intento já é realizado há tempos pelas instituições de terceiro setor. Elas desenvolveram nos membros um intenso senso de pertença e comprometimento com a sua causa. Agora, é preciso aumentar a consistência de senso de pertença, centrando-o no compromisso com a missão e a visão.³³

As entidades religiosas se enquadram entre as designadas como terceiro setor. Estas também estão respaldadas pelo Código Civil Brasileiro como pessoas jurídicas de direito privado. Isto significa que uma instituição religiosa é constituída por regras e códigos de conduta próprios da sua estrutura confessional teológica. Nos espaços administrativos, as atribuições com a gestão e governança se entrelaçam com a expressão de fé e espiritualidade.

Há uma imensa quantidade de denominações religiosas. Aquelas que são bem estruturadas e têm clareza em sua missão e visão, apresentam metas e objetivos estruturados a partir de uma leitura de contexto e realidade. Essas ações visam fortalecer laços de profundos de identidade e sentimento de pertença. Para Afonso Murad,

[...] as instituições sociais e religiosas desenvolveram uma série de valores compartilhados, a ponto de eles se tornarem parte da identidade e comportamento de seus membros. [...]

³³ MURAD, 2007, p. 88.

Valores como simplicidade, partilha, generosidade, dedicação, sinceridade, colaboração, espírito de trabalho e desprendimento [...] brotaram da experiência de vida e da convivência das pessoas.³⁴

Para Puntel e Adam, “[...] a própria palavra 'espiritualidade' traz dentro dela a palavra “espírito”, referência ao Espírito Santo, força dinamizadora entre Deus, o ser humano e a criação”³⁵ e “[...] tem a ver com a vida cotidiana, com o trabalho, com nossos costumes [...] como nos relacionamos com as pessoas e com o ambiente onde estamos”.³⁶ Portanto, trabalhar em uma instituição religiosa exige conhecer os dogmas que sustentam valores e crenças, pois a “[...] vida e postura de trabalho se relacionam indistintamente. Uma vida espiritual bem experimentada certamente se expressará de maneira eficaz no trabalho”.³⁷

Os autores Humberto Robson de Carvalho e Caio Henrique Esponton apresentam os dez elementos da espiritualidade de quem trabalha na função de secretária ou secretário paroquial, função administrativa em uma instituição religiosa. Ambos os autores são padres e apresentam alguns termos específicos da tradição católica. Na apresentação de cada um destes elementos: a acolhida, escuta e diálogo, discrição e silêncio, caridade e solidariedade, serviço, misericórdia e samaritanidade, alegria e otimismo, disponibilidade, organização e diocesaneidade a apresentação é trazida de maneira sumida e neutra, a fim de facilitar o entendimento.

1 - Acolhida: os gestos de acolhida incluem mais que simpatia ou antipatia. Na acolhida, oferece-se oportunidade para criar e fortalecer laços de amor prático. Está na forma, na sutileza, no tempo ofertado, no olhar desprovido de julgamento. Acolher com a ideia cristã de que aquele que vem até a comunidade, apesar de alguns interesses pessoais, sempre é movido pela ação do Espírito Santo que

³⁴ MURAD, 2007, p. 88.

³⁵ PUNTEL; ADAM, 2021, p. 249.

³⁶ PUNTEL, ADAM, 2021, p. 247.

³⁷ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 27.

age de maneira misteriosa. Para os autores apesar das necessidades práticas apresentadas, é importante lembrar-se que ali, lida-se com a vida das pessoas,

Quando a estrutura burocrática da paróquia e da Igreja se permitir compreender que ela não serve a papéis e relatórios, números e estatísticas, mas lida com vidas reais, concretas, certamente a postura diante da acolhida será diferenciada. Eis a grande missão daqueles que foram chamados, escolhidos e vocacionados para exercer tal ministério.³⁸

A acolhida, portanto, é um elemento importante na espiritualidade da pessoa que trabalha em um espaço administrativo.³⁹

2 - Escuta e diálogo: a comunicação é base de qualquer relacionamento, tem o poder de fortalecer ou destruir. A grande fonte de conflitos transita entre os extremos de quem não se expressa e quem impõe suas ideias. Para os autores, o verdadeiro diálogo não acontece somente onde as pessoas saibam falar e ouvir. Os gestos também falam, e por esta razão, assumem um lugar central na vida cristã. A espiritualidade é um ato simultaneamente interior e exterior e o diálogo cristão assume essa perspectiva: saber ouvir, discernir, meditar, compreender e saber expor com clareza.⁴⁰

3 - Discrição e silêncio: a discrição e o silêncio surgem como complemento à escuta e diálogo. O silenciar é necessário para uma escuta efetiva e são parte de um relacionamento saudável. Ao silenciar, diante de fatos complexos e situações conflituosas abre-se espaço à reflexão interior e para melhor ouvir a voz de Deus. O silêncio também é um elemento importante na prática da paciência. Para os autores, diante de assuntos desagradáveis, é preciso se reportar com humildade, mantendo o silêncio e a discrição como elementos práticos da espiritualidade, a fim de evitar desgastes e criar novas dificuldades.⁴¹

³⁸ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 34.

³⁹ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 28-34.

⁴⁰ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 35-41.

⁴¹ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 41-48.

4 - Caridade e Solidariedade: Profissionais exercem cotidianamente a caridade por meio dos gestos e sinais no acolhimento e ao respeito para com todas as pessoas que chegam para o atendimento. Este gesto de amor, de entrega em favor do outro, é a fé prática colocada em movimento. A fé não pode ser vivida sem amor. A caridade e a solidariedade não são privilégios exclusivos da vida comunitária, ambas se manifestam e se expressam como prática da espiritualidade em vários ambientes, porém, é no espaço religioso que a prática do amor se fundamenta como reflexo de uma vida cristã. Contudo, para os autores, esta ação é um desafio, pois

Muitas comunidades cristãs fecham-se sobre si mesmas, em seu aspecto pastoral, jurídico, teológico e espiritual. O fechamento sobre si mesmo, seja do indivíduo, seja da comunidade cristã, impede a vivência do amor, pois o amor supõe sempre uma relação. Sem relação com o outro, sem relação com o diferente, não é possível que o amor seja experimentado.⁴²

A solidariedade e a caridade se manifestam no trabalho na forma de perdão, alegria e esperança. Também em gestos que ofertam conforto e compreensão diante das situações de sofrimento e angústias. Para os autores, a espiritualidade se manifesta quando o trabalho eficaz é realizado com o amor, com a dedicação de quem sabe estar lidando com o Reino de Deus, de quem se sabe presença de Deus.⁴³

5 - Serviço: o servir é prática da espiritualidade manifestada em atitudes de confiança e aceitação. A vida cristã só é completa com a dimensão do servir. Esta entrega se manifesta com empenho, na realização do seu trabalho diário, de sua vida relacional e social. É no servir que se assume a missão de colocar-se com toda sua potencialidade e fragilidade à disposição de quem cruzar o seu caminho. A vida cristã só é completa sob a ótica do serviço⁴⁴. Por esta

⁴² CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 56.

⁴³ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 48-57.

⁴⁴ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 58-65.

razão, quem trabalha em uma instituição religiosa é desafiado a assumir com afinco o seu trabalho como uma atitude de servir. “O empenho e a dedicação que mobilizam todas as capacidades e fragilidades pessoais em prol de uma causa maior levam a um novo modo de viver o serviço diário, de enxergar o trabalho e a própria vida”.⁴⁵

6 - Misericórdia e Samaritanidade: a fragilidade e o erro fazem parte da vida. Para os autores, a dinâmica da misericórdia não diz respeito apenas ao outro, cabe, inicialmente, o autoconhecimento e o auto perdão. Isto exige coragem e transparência. Ao admitir que necessitamos de compreensão, perdão, amor e cuidado inicia-se uma jornada de crescimento pessoal. “Aquele que condena a si mesmo pelas suas fraquezas não pode empreender um caminho de crescimento, pois não faz a experiência da misericórdia, que é uma experiência transformadora”.⁴⁶ A Samaritanidade é a transformação a partir da misericórdia, diz respeito ao gesto de acolher quem é vítima do lado negativo da vida, aquele que foi socorrido também é convidado a socorrer.⁴⁷ Agir com misericórdia e samaritanidade é, portanto, atitude e prática espiritual.

7 - Alegria e Otimismo: a alegria e o otimismo são características de quem possui a capacidade de ver o lado bom da vida. Geralmente são pessoas que não se prendem a sentimentos negativos, seus gestos contemplam ternura, compaixão e cuidado. Obviamente que a vida apresenta momentos dolorosos, mas as pessoas que se deixam tocar pela alegria comumente são pessoas queridas pela comunidade, tornam-se presença que carrega esperança, agem com ânimo, encorajam e anunciam a misericórdia, ternura e amor de Deus.⁴⁸

8 - Disponibilidade: a disponibilidade, como elemento da espiritualidade, não diz respeito somente a estar pronto para serviço,

⁴⁵ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 65.

⁴⁶ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 67.

⁴⁷ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 65-74.

⁴⁸ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 74-82.

mas também para a disponibilidade em acolher sem julgamentos ou restrições. Estar disponível implica adotar uma postura de vida que carrega em si humildade, caridade, misericórdia, compreensibilidade e amorosidade. A concretude da disponibilidade está na postura adotada: no sorriso, no abraço, na conversa agradável e possibilita viver a vida em toda a sua complexidade e de forma autêntica.⁴⁹

9 - Organização: as rotinas administrativas exigem senso de organização. Um espaço desorganizado causa ansiedade e angústia. Assim como o mundo é ordenado por ciclos específicos, também as pessoas que trabalham em um espaço religioso são convidadas a incluir rotinas na sua vida. A organização do dia, com a divisão entre atividades, oração, descanso e lazer abre espaço para a prática de uma disciplina saudável. A espiritualidade supõe a organização interna e externa de cada pessoa, possibilitando que o trabalho seja prazeroso, eficaz e equilibrado.⁵⁰

10 - Diocesaneidade: a fé é o elemento base da vida comunitária. É a vivência comunitária que gera o sentido de pertença, de identificação, de comprometimento com o comum, com a doação da vida em favor de um objetivo maior que muitas vezes exigirá o sacrifício de seu próprio egoísmo. A partir do sentimento de pertença pode-se desenvolver a reflexão que a vida comunitária não se limita às relações familiares e sociais. A expressão *diocesaneidade* é nova no contexto teológico-eclesial e o primeiro passo para compreensão passa pela ótica da coletividade, está no sentimento de pertença, de cuidado, de sentir-se comunidade com aqueles, inclusive, que são desconhecidos. Importa em ter coragem para dialogar, conversar, partilhar projetos, partilhar experiências e vida.⁵¹

A espiritualidade da pertença pode ser definida como a fusão da identificação espiritual pessoal, a relação com espaço e com trabalho realizado. É ali, no ambiente de trabalho, onde as atitudes

⁴⁹ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 82-89.

⁵⁰ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 89-98.

⁵¹ CARVALHO; ESPONTON, 2021, p. 98-107.

profissionais ampliam o contato com o sagrado, se conectam e proporcionam experiências de bem-estar, sentido, conexão e integralidade alinhadas com a prática da fé professada. A espiritualidade da pertença é mais forte e mais profunda que as características de quem apenas desempenha bem a sua função. A relação que se apresenta é vocacional, missionária, de amor e de entrega, ou seja, de pertença.

Considerações finais

A partir deste artigo científico conclui-se que é na busca pelo sentido da vida que a espiritualidade se revela. Ela é a mola propulsora para encontrar respostas às questões da vida que traz angústia, sensação de vazio e falta de significado. Para alguns, a espiritualidade ofertada pelas instituições religiosas é suficiente. Para outras, esta espiritualidade não é a resposta que procuram. Assim, abre-se um leque de possibilidades, onde não há maneira certa ou errada de vivenciá-la. A experiência é única pois cada pessoa a percebe através de si, do seu ponto de vista.

A espiritualidade, seja ela cristã ou não, é aquela que modifica o comportamento humano. A espiritualidade conecta as pessoas, aponta para uma mudança de postura, a partir de si e em relação a si, ao outro, a natureza, com o sagrado, proporcionando bem-estar, plenitude e satisfação.

É característico que a espiritualidade transpareça nas atitudes e comportamentos. À medida que as relações humanas foram sendo observadas, percebeu-se que as características pessoais influenciam o ambiente de trabalho e, em consequência, a qualidade do trabalho desenvolvido. Neste sentido, as organizações empenham-se em encontrar e oferecer o máximo de bem-estar para sua equipe. Um leque de opções se abre: técnicas de valorização, treinamentos, suportes psicossociais, e, mais recentemente, a espiritualidade. O resultado é positivo. O clima organizacional, o sentimento de equipe fortalecendo os vínculos, tornam as pessoas mais comprometidas,

responsáveis e eficientes. O resultado final é uma equipe coesa, cujo trabalho é apenas uma forma de encontrar e manter viva a chama do sentido da vida.

Conclui-se que a espiritualidade da pertença é esse limiar entre o trabalho administrativo e a prática da fé que envolve o cuidado como dimensão integral. O tema, embrionário, poderá ser aprofundado em outras pesquisas devido ao pouco espaço que Artigo Científico possui para discussão e análise. O que se apercebe é que o trabalho administrativo dentro de uma instituição religiosa transcende e preenche lacunas. O ‘sentir pertencente’ é mais profundo pois compromete e sustenta. A espiritualidade da pertença se apresenta no cotidiano, através da prática espiritual e confessional, conforme é possível evidenciar através de uma bênção escrita pela autora deste artigo. Nela se percebe o envolvimento das mãos, do olhar, da boca, dos ouvidos e da postura comprometida em vocação com seu labor. E com estas palavras de pertença finaliza-se este texto.

Bênção pelo Dia da/o Secretária/o

Bendita seja tua mão, que escreve, digita e arquiva documentos.

Bendito seja teu olhar, que acolhe, solidariza, transmite alegria e
compaixão.

Bendita seja tua boca, que orienta, acalma, canta e ora.

Bendito seja teu ouvir, que guardam desabafos e confissões.

Bendita seja tua postura, de equilíbrio, paciência e doação.

Bendito seja teu espaço de trabalho, local de conforto e bem-estar.

Bendito seja pelo profissionalismo, vocação e entrega no servir.

Roselei Stresser

30 de setembro de 2021

Referências

BOFF, Leonardo. *Espiritualidade: um caminho de transformação*. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

- BRAKEMEIER, Gottfried. *Sabedorias da fé: num mundo confuso*. São Leopoldo: Sinodal, 2014.
- BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para os nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, ano 43, n. 2, p. 104-120, 2003.
- CARVALHO, Humberto Robson de; ESPONTON, Caio Henrique. *Espiritualidade da secretária e do secretário paroquial*. São Paulo: Paulus, 2021.
- KOENIG, Harold G. *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Tradução: Iuri Abreu. Porto Alegre: L&PM, 2012.
- GONÇALVES, Ricardo de Castro. *O jogo de Coaching e a espiritualidade nas empresas: a aplicação do coaching como metodologia para a capacitação de lideranças*. 2016. 110 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação, Faculdades EST, São Leopoldo, 2016.
- MATOS, Francisco Gomes de. *Empresa com alma: espiritualidade nas organizações*. São Paulo: MAKRON Books, 2001.
- MURAD, Afonso. *Gestão e espiritualidade: uma porta entreaberta*. São Paulo: Paulinas, 2007.
- PUNTEL, Clairton; ADAM, Júlio César. Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em tempo de crises. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 61, n. 1, p. 239-255, jan./jun. 2021.
- SELL, Wilhelm (Org.). *Nossa fé: temas centrais da confessionalidade luterana*. São Leopoldo: Editora Sinodal, 2022.

Disciplinas espirituais e *mindfulness* no contexto da pandemia de covid-19

Tarik Omar Rodrigues Sousa¹
Marco Antonio Guermandi Sueitti²

Introdução

Em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China, uma epidemia se instalou e rapidamente se espalhou para o mundo. A epidemia de Covid-19 além de todo o colapso no sistema de saúde, mortes e sofrimentos trouxe consigo um aumento no estado de ansiedade das pessoas. O mundo, literalmente, parou! Grandes empresas, setores industriais, escolas, cultos religiosos etc.

Após inúmeros períodos de *lockdowns* gerais, em vários países, o mundo voltou lentamente com suas atividades, contudo, foi estabelecida uma distinção entre serviços essenciais e não essenciais o que causou um profundo impacto na economia mundial, nacional e local. Empresas faliram, pessoas perderam seus empregos.

¹ Pós-Graduando em Espiritualidade. E-mail: sousatarik@hotmail.com.

² Mestre em Teologia. E-mail: marcosueitti@gmail.com.

Do lado de fora a pandemia ameaçava a vida do lado de dentro a incerteza se instalava em como sustentar a si próprio e a família. O isolamento e o distanciamento social só contribuíram para sofrimentos e incertezas. De que modo enfrentar essas situações que nos deixaram na mesma situação que o apóstolo Paulo: “[...] conflitos externos, temores internos”.³

A proposta do artigo é mostrar que as disciplinas espirituais contribuem para um aumento da resiliência individual, fé, autoconhecimento e aprofundamento da espiritualidade; e no *mindfulness*, a redução da ansiedade do estresse e, também, um autoconhecimento maior de suas próprias emoções, pensamentos e comportamentos. O artigo está organizado em duas partes e a conclusão. Na primeira parte é a apresentação das disciplinas espirituais, seus desdobramentos e de como podem ser usadas como ferramentas no enfrentamento das crises que possam surgir. Na segunda parte, se faz o mesmo trabalho de conceituação sobre o *mindfulness* e seus desdobramentos.

Disciplinas espirituais

Definição

O queniano recordista mundial da maratona e bicampeão olímpico, Eliud Kipchoge, disse em uma de suas palestras que: “Apenas os disciplinados não livres na vida. Se você é indisciplinado, é um escravo do seu humor”. Quando estamos em busca de um objetivo específico as disciplinas têm a capacidade de potencializar nossas aptidões. Por exemplo, no universo do atletismo é primordial para o êxito nas competições que o atleta seja disciplinado.

³ 2 Coríntios 7.5.

Da mesma forma que o atleta, através de sua disciplina de treinos, busca a medalha de ouro nas olimpíadas, os cristãos, por meio das disciplinas espirituais, buscam um relacionamento mais íntimo com Deus.

Não obstante existe a possibilidade de estarmos praticando as disciplinas espirituais regularmente sem estar completamente conscientes de sua importância. Um estudo publicado pela revista científica *Science*, de Havard constatou que 46,9% do tempo que passamos acordados é gasto para pensar em coisas que não estamos fazendo no momento.⁴ Isto significa que não estamos focados. Não há nossa atenção plena na maioria das tarefas que realizamos e isso se dá muitas vezes quando estamos praticando as disciplinas espirituais.

Todo o cristão reconhece a importância de se buscar um relacionamento com Deus, mas quanto mais nos deparamos com as dificuldades para separar um tempo de qualidade, as mudanças de hábitos, a escolha de métodos melhores, quando nossa mente divaga em meio às práticas espirituais o desânimo e a cobrança pessoal se torna um fardo muito pesado.

Por mais que praticamos as disciplinas por diversos anos ainda somos eternos aprendizes. Como diz Thomas Merton, “não queremos ser iniciantes. Mas que nos convençamos do fato de que nunca seremos nada mais que iniciantes, a vida inteira!”⁵

Jon Kabat-Zinn se refere a disciplina como “a disposição para trazer o espaço e a clareza da consciência de volta, repetidas vezes, ao que está ocorrendo, mesmo que pareça que estamos sendo puxados em mil direções”.⁶ O êxito não se refere somente com a prática das disciplinas espirituais, mas também pela busca da nossa atenção plena

⁴ FRANCE PRESSE. Mentes divagantes tornam pessoas infelizes, conclui pesquisa. *Portal G1*, São Paulo, 11 nov. 2010. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2010/11/mentes-divagantes-tornam-pessoas-infelizes-conclui-pesquisa.html>. Acesso em: 09 abr. 2022.

⁵ MERTON, Thomas. *A Igreja e o mundo sem Deus*. Petrópolis: Vozes, 2018.

⁶ KABAT-ZINN, Jon. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

na realização de cada disciplina. Precisamos entender bem o conceito das disciplinas, pois, disciplina sem direção é servidão.

A história das disciplinas

É possível imaginar em que momento da história a palavra “disciplina” se tornou tão intimidadora. Por muito tempo às disciplinas espirituais foram relacionadas à ideia de autoflagelo, ou seja, alcançar algum mérito através da dor. Chicotes eram empregados durante os atos de penitência, galhos com espinhos, correntes de ferro, azorragues. A “disciplina” era usada em procissões religiosas com a suposta justificativa que o indivíduo se autoflagelava para imitar as últimas horas de vida de Cristo. Mas nada disso corresponde com o relato bíblico que temos de Jesus Cristo. Ele mesmo nunca praticou nenhum autoflagelo desses mencionados.

As disciplinas nos ajudam a viver melhor. São do conhecimento da grande maioria da população os benefícios de uma boa alimentação, de uma rotina de exercícios físicos, de uma quantidade regular de sono. Todas essas atividades necessitam de disciplina para que aconteçam. Além de esforço consciente, intencional, físico e mental as disciplinas espirituais exigem vitalidade espiritual e entrega.

Thomas Merton diz que “o esforço mal colocado, na vida espiritual, consiste muitas vezes em insistir teimosamente em manter rotinas obrigatórias que nos parecem necessárias porque concordam com nossas míopes noções”.⁷ Por isso é preciso entender o real significado e propósito das disciplinas espirituais. Existe um progresso na vida espiritual e as disciplinas nos ajudam para que nos achemos a Deus de modo que ele possa nos transformar de dentro para fora.

Dallas Willard assenta que “as disciplinas são atividades que implantam em nós, em nosso corpo, que é o recipiente de nossas habilidades (e defeitos!) uma prontidão e uma capacidade de interagir

⁷ MERTON, 2018, p. 66.

com Deus e com nosso meio ambiente e forma espontânea”.⁸ Richard Foster caminha na mesma direção quando diz que “o crescimento espiritual é o propósito das disciplinas”.⁹

As principais disciplinas espirituais

É importante começar descrevendo as disciplinas interiores e, posteriormente, as exteriores e comunitárias. Como mencionado anteriormente, por mais que o termo “disciplina” tenha adquirido uma carga negativa às disciplinas sempre fizeram parte da vida religiosa.

Etimologicamente, disciplina significa “educação que um discípulo recebia de seu mestre”, ou seja, alguém que está em posição de aprender. Contudo, mesmo na condição de aprender ser disciplinado é desafiador. Por mais que reconheçamos que as disciplinas espirituais fazem parte do nosso relacionamento com Deus sempre surgem as principais dificuldades: falta de tempo disponível, lugar adequado, hábito de reservar esses momentos, método de estudo, aplicação, aprendizado, etc.

Foster tem razão quando diz que “os movimentos naturais de nossas vidas produzem lama e lodo. O pecado é parte da estrutura interna de nossas vidas. Não há necessidade alguma de esforço especial. Não é de admirar que nos sintamos enredados”.¹⁰

Toda a nossa estrutura contribui para que não nos concentremos na prática das disciplinas espirituais. Outra vez Foster: “A superficialidade é a maldição de nosso tempo. A doutrina da satisfação instantânea é o principal problema espiritual”.¹¹ Infelizmente a abnegação nunca será um tema relevante que faça as pessoas ansiarem por esses momentos.

⁸ WILLARD, Dallas. *O espírito das disciplinas*. São Paulo: Danprewan, 2003. p. 151.

⁹ FOSTER, Richard J. *Celebração da disciplina*. 2. ed. São Paulo: Editora Vida, 2007. p. 37.

¹⁰ FOSTER, Richard J. *Celebração da disciplina*. 1. ed. São Paulo: Editora Vida, 1983. p. 6.

¹¹ FOSTER, 2007, p. 29.

Ainda assim, temos um modelo, Jesus era um mestre na prática das disciplinas espirituais. Ele não era “radical” como seu primo João Batista que vivia de maneira ascética. Consciente das comparações entre ele e o primo: “Veio João, que jejua e não bebe vinho e dizem: Ele tem demônio. Veio o Filho do homem comendo e bebendo, e dizem: Aí está um comilão e beberrão, amigo de publicanos e pecadores”.¹² Jesus praticava as disciplinas espirituais de forma saudável, elas não eram um fim em si mesmo. Constantemente lemos nos Evangelhos Jesus praticando a solitude, oração, jejum, castidade e abnegação de confortos terrenos.

Por mais difícil que pareça praticamos disciplinas todos os dias. Levantamos de manhã, tomamos banho, nos arrumamos e saímos para o trabalho – quando o relógio não atrasa – fazemos isso todos os dias no mesmo horário. É a “liturgia do ordinário”¹³ é através da disciplina em situações cotidianas do dia a dia que conseguimos habilidades que antes não possuíamos.

Foster em seu livro “Celebração da disciplina” descreve treze disciplinas, divididas em disciplinas interiores que são elas: meditação, oração, jejum, estudo; disciplinas exteriores que são: simplicidade, solitude, submissão e serviço; e disciplinas comunitárias: confissão; adoração, orientação e celebração.¹⁴

Tendo em vista que o propósito do artigo é mostrar como as disciplinas espirituais contribuíram nesse período de pandemia e isolamento será abordado apenas três disciplinas espirituais, que são elas: meditação, oração e solitude.

¹² Mateus 11.18-19.

¹³ WARREN, Tish Harrison. *Liturgia do ordinário*. São Paulo: Thomas Nelson Brasil, 2021.

¹⁴ FOSTER, 2007, p. 33.

Meditação

A meditação foi útil durante o início da pandemia de Covid-19 porque foi através do tempo de isolamento que tivemos criou-se a oportunidade para um espaço de silêncio, fora dos noticiários para refletir e analisar nosso interior. Muitos de nós vivíamos envolvidos em barulhos, cercados de tecnologias e luzes. Afastando-nos cada dia mais do nosso bem-estar interior.

Bento de Núrsia dizia que é importante guardarmos silêncio e termos paciência, para que se crie um espaço em que possamos observar e trabalhar as emoções. O trabalho dos sentimentos acontece por meio da confrontação com a Bíblia Sagrada.¹⁵ Thomas Merton em seu livro “Direção espiritual e meditação” escreve que “quando começamos a descobrir a necessidade que temos de Deus, é que aprendemos pela primeira vez como, realmente, é meditar”.¹⁶

A meditação só encontra sua completude se estiver conectada com a vida. Thomas Merton diz que “quem meditou sobre a paixão de Cristo e não meditou sobre os campos de extermínio de Dachau e Auschwitz ainda não entrou plenamente na experiência do cristianismo de nosso tempo”.¹⁷ Henri Nouwen faz uma pergunta “Onde podemos encontrar tranquilidade de mente para poder escutar a voz de Deus? Quem pode guiar-nos pelo labirinto interior dos nossos pensamentos, emoções e sentimentos? O que fazer com nossas muitas distrações?”¹⁸

Richard Foster define meditação como “a capacidade de ouvir a voz de Deus e obedecer à sua Palavra”.¹⁹ Sempre que a palavra meditação aparece no meio cristão causa estranheza. Infelizmente, acontece a associação com a prática de meditação das religiões

¹⁵ GRÜN, Anselm. *Jesus e suas dimensões*. Petrópolis: Vozes, 2006. p. 67.

¹⁶ MERTON, Thomas. *Direção espiritual e meditação*. Petrópolis: Vozes, 1965. p. 98.

¹⁷ FOSTER, 2007, p. 64.

¹⁸ NOUWEN, Henri. *Espaço para Deus: um convite para a vida espiritual*. São Paulo: Impacto, 2019. p. 25.

¹⁹ FOSTER, 2007, p. 47.

orientais. Contudo, são práticas distintas a meditação oriental busca o esvaziamento e a cristã busca o preenchimento.

Dietrich Bonhoeffer diz: “Assim como você não analisa as palavras de alguém que você ama, mas aceita como lhe são ditas, aceite a Palavra das Escrituras e guarde-as no coração, como fez Maria. É só isso. Isso é meditação”.²⁰ Merton também corrobora com Bonhoeffer: “A meditação é realmente muito simples, e não há muita necessidade de técnicas elaboradas que nos ensinem como prosseguir”.²¹ No entanto, só se aprende a meditar meditando. Não existem regras e métodos fixos para a prática da meditação.

A seguir constam as orientações do Richard Foster para a prática da meditação:

Comece colocando as palmas para baixo, como indicação simbólica de seu entregar a Deus quaisquer preocupações que possa ter. Em silêncio, ore: ‘Senhor, entrego-te a raiva que sinto do João. Libero o medo que tenho da consulta do dentista nesta manhã. Rendo minha ansiedade por não ter dinheiro suficiente para pagar as contas do mês. Liberto-me da frustração causada pela tentativa de encontrar uma babá para esta noite’. Em relação a tudo que represente um peso em sua mente ou que seja motivo de preocupação, diga apenas: ‘Palmas para baixo’. Liberte-se. Pode ser que você sinta até mesmo certa sensação de alívio nas mãos. Após esse momento de entrega, vire as palmas para cima como sinal do desejo de receber algo do Senhor. Você pode orar silenciosamente: ‘Senhor, gostaria de receber teu divino amor por João, tua paz para com a consulta com o dentista, tua paciência, tua alegria’. Seja qual for sua necessidade, diga: ‘Palmas para cima’. Tendo feito a convergência, gaste os momentos restantes em silêncio total. Não peça nada. Permita que o Senhor entre em comunhão com você, que ele o ame. Se virem impressões ou orientações, ótimo! Caso contrário, ótimo!²²

²⁰ FOSTER, 2007, p. 61.

²¹ MERTON, Thomas. *A vida silenciosa*. Petrópolis: Vozes, 1960. p. 68.

²² FOSTER, 2007, p. 63.

Thomas Merton diz que “meditação não é apenas o esforço intelectual para nos apoderarmos de certas ideias sobre Deus”.²³ Em suma meditação é a capacidade de estar atento para ver e ouvir o que nem todos estão percebendo. Contudo, que desafio temos a nossa frente!

Silenciar, parar e ouvir em um mundo acostumado com barulho, “fast-tudo” e produtividade. Infelizmente a meditação ainda está muito associada as religiões orientais e por isso acabamos refutando essa prática por não a considerar cristã e perdemos a oportunidade de crescer em intimidade com o nosso Criador por causa desse rotulo.

A nossa falta de prática na meditação nos impede de ouvir, prestar atenção nas pessoas e no que Deus está falando através das pessoas e da sua criação. Jeremy Taylor disse: “a meditação é dever de todos”. A meditação proporciona um ambiente seguro de calma, sem ruídos – tanto interiormente, quanto exteriormente – onde nos deixamos levar pela espera. Uma espera ativa onde buscamos ouvir o que Deus está falando. A meditação aquieta nosso ser para ouvir e sentir a realidade da presença do Senhor.

Atrelado à disciplina da meditação podemos perceber mais duas disciplinas: silêncio e solitude. Esse combo de disciplinas silenciosas é um grande desafio para nós que fomos moldados por uma cultura onde vê o “ócio” como improdutivo. Diferente dos pais da Igreja que falavam sobre o *Otium Sanctum* (ócio santo), que é o senso de equilíbrio entre desempenhar as atividades e também buscar o descanso necessário.

Nas primeiras semanas do isolamento social causado pela Covid-19 as pessoas foram acometidas de um sentimento de incapacidade, improdutividade e desanimo causados, sobretudo pelo agravamento do vírus e suas complicações à saúde, mas, também, pelo fato de estarem sem produzir trancados em casa. Nesse momento a

²³ MERTON, 1960.

disciplina da meditação foi ferramenta de combate as crises de ansiedade e desânimo. Mentes antes moldada pelas infinitas atividades do dia para a noite se viram sem atividades.

A principal forma de meditação é a meditação nas Escrituras. A intenção é internalizar a Palavra e torná-la viva em cada um de nós. É uma atitude de entrega, humildade e dependência de Deus. É normal que no início da prática de meditação a mente agitada e ativa sinta um grande desconforto com a prática, mas é preciso disciplinar a mente. Richard Foster nos orienta para resistirmos à tentação de percorrer várias passagens bíblicas de maneira superficial. Veja algumas orientações que Foster elenca em seu livro, “Celebração da Disciplina”, são elas:

Escolha trechos curtos uma parábola ou poucos versículos ou até uma frase apenas. Leia devagar, vária vezes, depois em silêncio deixe as palavras criarem raízes em você. Imagine-se na cena meditada. Sinta o cheiro do mar, contemple a multidão, toque nas vestes dele, sinta a fome, a vergonha, receba o olhar atento, a palavra de consolo. Alexander Whyte aconselha que a ‘imaginação verdadeiramente cristã jamais permite que Jesus Cristo saia de nosso campo de visão. Você abre o NT e, pela imaginação, naquele instante, você é um dos discípulos de Cristo, no lugar certo, e está aos pés dele’. Memorize versos chaves e se alimente do alimento espiritual que eles te trazem. Deixe-se nutrir e fortalecer pelas verdades bíblicas sabiamente reveladas. Deixe-se conduzir pelo Espírito Santo, trazendo à mente, imaginação e coração, o que o Senhor quer para você neste momento. Consolo, confronto, alegria, lamento, esperança, transformação.²⁴

O salmista no Salmo 1 diz que “feliz é aquele que não segue o conselho dos perversos, não se detém no caminho dos pecadores, nem se junta à roda dos zombadores. Pelo contrário, tem prazer na lei do Senhor e nela medita dia e noite [...] e ele prospera em tudo que faz”. Meditar não é tarefa fácil. É ir contra o fluxo natural de nossa cultura agitada, constante, superficial e apressada. Contudo, seja forte e

²⁴ FOSTER, 2007, p. 79.

corajoso, persista em praticar a meditação e inclua a meditação a sua agenda semanal.

Oração

“Senhor, ensina-nos a orar”.²⁵ Assim pediram os discípulos de Jesus. Reconhecendo sua incapacidade de fazer isso sozinho. Oração é vital para a vida espiritual do cristão. Mas além dos cristãos a prática da oração é conhecida popularmente. Os jogadores de futebol a fazem antes de uma partida, os estudantes antes de começar a prova para a qual não estudaram o suficiente a fazem, o apostador da megasena da virada antes de escolher os números na cartela.

A oração é diálogo. Um diálogo do homem com Deus. Contudo, é diferente de conversar com um amigo, Deus, nem sempre, responde ou nos dá respostas tão claras como nós gostaríamos. Precisamos aprender a orar. Confundimos oração com desejar, esperar, torcer, lamentar etc.

Anselm Grün em seu livro, “A oração como encontro” diz que “para poder encontrar Deus, devo antes de tudo encontrar a mim mesmo. Devo estar consciente de mim mesmo”.²⁶ Por isso há tantas orações sem respostas, às pessoas oram sem antes se olharem internamente. Grün descreve os passos necessários para que entremos em contato com Deus na oração:

O primeiro ato da oração é de devo entrar antes de tudo em contato comigo mesmo. Isto nos foi ensinado de novo pelos padres e pelos primeiros monges. Cipriano de Cartago escreve: ‘Como podes pretender que Deus te escute, se tu não escutas a ti mesmo? Tu que queres que Deus pense em ti, quando tu mesmo não pensas em ti’. Se não estás consciente de ti mesmo, como podes pretender que Deus esteja de ti? Se eu não estou em casa, também Deus não pode me encontrar,

²⁵ Lucas 11.1.

²⁶ GRÜN, Anselm. *A oração como encontro*. Petrópolis: Vozes, 2001. p. 29.

se ele quisesse vir a mim. Escutar a si mesmo significa, antes de tudo, escutar ao seu verdadeiro ser, entrar em contato consigo mesmo; mas significa também dar ouvidos aos próprios sentimentos e necessidades, a tudo aquilo que se agita dentro de mim. Escutar a si mesmo significa, antes de tudo, escutar ao seu verdadeiro ser, entrar em contato consigo mesmo; mas significa também dar ouvidos aos próprios sentimentos e necessidades, a tudo aquilo que se agita dentro de mim. Escutar a si mesmo e com as próprias necessidades mais íntimas, é, para Cipriano, a condição necessária para se entrar em contato com Deus na oração.²⁷

Temos a tendência de tornar a oração como a lista de compras do supermercado que fazemos semanalmente, totalmente subjetiva, sem familiaridade, sem autoavaliação, sem encontro. Um simples ritual mecânico para um gênio da lâmpada qualquer que só o que precisamos fazer é esfregar a lâmpada e invocá-lo para realizar nossos desejos mais triviais.

Como bem descreveu o apóstolo Tiago: “Quando pedem, não recebem, pois pedem por motivos errados, para gastar em seus prazeres”.²⁸ Richard Foster descreve oração como “a principal via usada por Deus para nos transformar. Renovar nossa mente e reordenar nossos afetos. Se não estivermos dispostos a mudar, deixaremos a oração de lado”.²⁹ A oração é intencional.

Nós inclinamos a Deus e admitimos que não possuímos respostas para as angústias que nos afligem. Fazer essa admissão não é algo fácil. Tim Keller em seu livro “Oração: Experimentando intimidade com Deus” diz que “a oração deve ser uma das coisas mais difíceis do mundo. A primeira coisa que descobrimos ao tentar orar é

²⁷ GRÜN, 2001, p. 30.

²⁸ Tiago 4.3.

²⁹ FOSTER, 2007, p. 67.

nosso vazio espiritual. Estamos tão acostumados a ser vazios que não reconhecemos essa condição como tal, até que tentamos orar”.³⁰

Richard Foster em seu livro, “Oração: o refúgio da alma” define a natureza trinitária da oração, são três movimentos que buscam o equilíbrio: o movimento para dentro, o movimento para cima e o movimento para fora.³¹ Com esse entendimento as orações deixam de ser individualistas, egocêntricas e sectárias, pois, com o movimento para dentro a pessoa se encontra consigo mesmo, como bem pontuou Anselm Grün, depois parte em direção ao encontro de Deus, fazendo o movimento para cima e desce em direção ao outro; fazendo o movimento para fora.³²

E. Stanley Jones escreveu o seguinte sobre a importância da oração em nossa disciplina espiritual:

Sei que existem muitas atitudes mentais, morais, emocionais e espirituais que são danosas para a saúde: raiva, ressentimento, medo, preocupação, desejo de dominar, excessiva preocupação consigo mesmo, sentimento de culpa, impureza sexual, ciúme, ausência de atividade criativa, complexo de inferioridade, falta de amor. São os doze apóstolos da saúde abalada. Então, já aprendi a entregar todas essas coisas a Cristo, em oração, à medida que vão aparecendo. Certa vez perguntei ao Dr. Kagawa: ‘O que é oração?’ E ele respondeu: ‘Oração é auto-rendição’ Concordo inteiramente. A oração é basicamente uma auto-rendição, uma rendição total, todos os dias. A oração é tudo o que sabemos que ela é e muita coisa que não sabemos. Quando digo ‘muita coisa que não sabemos’ refiro-me ao futuro e aos problemas pessoais, à medida que vão surgindo. Então, quando estou orando e um desses doze apóstolos aparece – e eles sempre aparecem, pois ninguém se acha totalmente imune a eles – já sei o que fazer com eles: não luto;

³⁰ KELLER, Timothy. *Oração: experimentando intimidade com Deus*. São Paulo: Vida Nova, 2016. p. 71.

³¹ FOSTER, Richard J. *Oração: o refúgio da alma*. São Paulo: Vida, 2008.

³² GRÜN, 2001.

simplesmente entrego-os a Jesus, dizendo: ‘Senhor Jesus, tome isso aqui’.³³

A verdadeira e completa oração não é outra coisa senão o falar de uma criança com seu pai. Uma criança aprende a falar porque seu pai fala com ela. Assim também nós aprendemos a orar porque Deus fala conosco através das Escrituras. Pelas palavras do nosso Pai do céu, nós, seus filhos, aprendemos a falar com Deus; e Ele nos ouvirá.

Existe um livro nas Escrituras que contém orações. Trata-se dos Salmos. Podemos encontrar ali as palavras que nos faltam para conseguir orar. Há também a oração do Pai Nosso que Jesus ensinou aos discípulos. No Pai Nosso está contida toda e qualquer oração. A amplitude do Pai Nosso abrange todas as áreas de nossas vidas. Martin Lutero se referindo ao saltério, ou seja, o livro de Salmos, disse que “o Saltério está voltado para o Pai Nosso e o Pai Nosso, por sua vez, está voltado para ele, de modo que se pode compreender e sintonizar alegremente um a partir do outro”. Esse combo, Salmos e o Pai Nosso, são um excelente material para nossos períodos de oração.

Solitude

Precisamos cultivar nosso jardim interior, mas poucas pessoas – antes da pandemia da Covid-19 – se davam conta de como estavam submersas em um mundo cheio de ruídos. Estávamos tão acostumados com o barulho que quando o *lockdown* chegou trazendo consigo o silêncio não conseguimos nos acalmar e os picos de ansiedades foram nas alturas. São interessantíssimas as palavras de Madre Teresa Calcutá têm a dizer sobre solitude:

Precisamos encontrar Deus, mas não iremos encontrá-lo se estivermos cercados de barulho e desassossego. Deus é amigo do silêncio. Observe como os elementos da natureza – as

³³ JONES, E. Stanley. *Song of ascents*. Nashville: Abingdon, 1968. p. 54.

árvores, as flores, a relva – crescem em silêncio; veja como as estrelas, a lua. E o sol se movem silenciosamente [...].³⁴

Solitude pode ser definido como esse cordão de três dobras: meditação, oração e silêncio. Brennan Manning em seu livro “Convite à solitude” relata que em seus momentos de solitude eram: “Na maioria das vezes, minha oração consiste em experimentar a ausência de Deus na esperança da comunhão”.³⁵ Tereza de Ávila nos orienta a: “Acomode-se na solitude e você defrontará com Ele dentro de si mesmo”. Durante a pandemia da Covid-19 fomos convidados pelo Senhor a sair da solidão do isolamento para entrar em sua presença mediante a solitude.

Fato é que não fomos criados para viver em uma ilha, isolados, sozinhos. Precisamos ter amigos para compartilhar as alegrias e tristezas da vida. Por isso rejeitamos tanto o silêncio e o fato de estarmos sozinhos. Talvez seja por isso que nós brasileiros sentimos tanto os efeitos do *lockdown*. Somos um povo vibrante, amigável, amoroso e comunitário. Mas a quietude e o silêncio nos fazem pessoas melhores. Dietrich Bonhoeffer no seu livro “Vida em comunhão” descreve os perigos de uma vida sem solitude.

Àquele que não consegue ficar sozinho, que tome cuidado com a comunidade [...] Àquele que não está na comunidade, que tome cuidado ao ficar sozinho [...]. Cada situação apresenta ciladas e riscos profundos. Àquele que deseja comunhão sem solitude mergulha num vazio de palavras e sentimentos, e aquele que procura a solitude sem comunhão perece no abismo da vaidade, do narcisismo e do desespero.³⁶

Dentre os frutos da prática da disciplina solitude em nossas vidas Richard Foster descreve: “a liberdade de permitir que Deus nos justifique” e “a ampliação da sensibilidade e a compaixão pelas

³⁴ MUGGERIDGE, Malcolm. *Something beautiful for God*. Nova Iorque: Image Books, 1977. p. 32.

³⁵ MANNING, Brennan. *Convite à solitude*. São Paulo: Mundo Cristão, 2012.

³⁶ BONHOEFER, Dietrich. *Vida em comunhão*. São Leopoldo: Sinodal, 2006. p. 77-78.

peças”.³⁷ A solidão nos ajuda a descansar no fato de que Deus cuidará de nossa reputação, saúde, família. Amplia nossa sensibilidade espiritual e nos concede mais amor ao próximo. Thomas Merton caminha na mesma direção de Foster ao descrever que:

É na solidão profunda que encontro a bondade com a qual consigo amar verdadeiramente meus irmãos. Quanto mais solitário fico, mais afeto sinto por eles [...] A solidão e o silêncio ensinam-me a amar meus irmãos pelo que são, não por aquilo que dizem.³⁸

Dallas Willard diz que a disciplina da solidão é a “primazia e a prioridade das disciplinas”. A solidão esteve presente na vida de Jesus Cristo e de grandes homens da fé cristã. Jesus nos convida a ir em direção a solidão. É na solidão que entramos na presença transcendente com Deus. Willard em seu livro “O Espírito das Disciplinas” também aponta os riscos da embarcar na solidão desacompanhados de Jesus.³⁹

A solidão, porém, como todas as disciplinas do espírito, tem os seus riscos. Nela, nós confrontamos nossas próprias almas com suas forças obscuras e conflitos que escapam à nossa atenção quando interagimos com outras pessoas. Assim, solidão é uma prova terrível, pois ela serve para escancarar o casulo de nossas seguranças superficiais. Ela abre o abismo desconhecido que todos carregamos dentro de nós [...] revela o fato de que esses abismos são ‘mal-assombrados’. Só podemos sobreviver na solidão se nos encontrarmos com Cristo lá. O que descobrimos de Jesus na solidão nos capacita a retornar à sociedade como pessoas libertas.⁴⁰

Durante a pandemia fomos forçados a experimentar a solidão do isolamento. Solidão é diferente de solidão. Solidão é falta de afeto, é pensar que não somos amados, acolhidos. Solidão é sentimento de estar sozinho em meio à multidão. Henri Nouwen disse que a solidão

³⁷ FOSTER, 2007.

³⁸ MERTON, Thomas. *O pão no deserto*. Petrópolis: Vozes, 1953. p. 261.

³⁹ WILLARD, 2003, p. 160.

⁴⁰ WILLARD, 2003, p. 160.

“é uma das fontes mais universais de sofrimento humano, suas raízes alimentam-se da suspeita de que não há ninguém que se importe, de amor sem condições, que não existe lugar onde possamos ser vulneráveis sem que sejamos usados”.⁴¹

Mas quando mudamos do estado de solidão para solitude vencemos esses sentimentos e aprendemos a viver mais e melhor em comunidade. É por isso que nossas interações após o período de pandemia ganharam cor e sabores mais intensos. Conseguimos ver os outros além do que eles nos ofereciam e fomos capazes de sentir uma verdadeira e intensa falta da sua presença, do seu abraço, do seu sorriso.

Também muitos de nós conseguimos deixar a solidão e mergulhar na solitude e assim criar um espaço para aprofundar a prática das demais disciplinas. Thomas Merton disse que “é na profunda solitude que encontro a ternura com a qual posso realmente amar meus irmãos [...] A solitude e o silêncio ensinam-me a amar os irmãos pelo que eles são, não pelo que eles dizem”.⁴² Encontrar esse espaço era difícil em meio ao meio ambiente e sempre apressado em que vivíamos antes da pandemia.

Mindfulness

Definições

A palavra *mindfulness* também é conhecida como “atenção plena”. É uma técnica que consiste em se concentrar completamente

⁴¹ NOUWEN, Henri. *Crescer: os três movimentos da vida espiritual*. São Paulo: Paulinas, 2000.

⁴² MERTON, Thomas. *Contemplative prayer*. Nova Iorque: Doubleday, 1969.

no presente; sem julgamentos. O objetivo é apenas sentir e perceber que sentimentos, sensações, transpassam o indivíduo. Kabat-Zinn no seu livro “Atenção Plena para iniciantes” define *mindfulness* como uma forma específica de atenção – concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento. Concentrar-se no momento atual significa estar em contato com o presente e não estar envolvido com lembranças ou com pensamentos sobre o futuro.⁴³

No mesmo caminho Marcelo Demarzo e Javier Garcia compreender a origem do *mindfulness* da seguinte maneira:

Embora alguns de seus termos e técnicas tenham origem nas tradições religiosas orientais, em específico do budismo, *mindfulness* e uma terapia secular sem qualquer reminiscência religiosa ou cultural, com uma sólida base científica. *Mindfulness* e uma tradução da palavra *sati*, proveniente da língua pali – um dos idiomas nos quais os discursos de Buda foram escritos, há cerca de 2.500 anos. *Sati* tem uma difícil tradução, já que se trata de um conceito amplo no budismo. Embora a palavra *mindfulness* seja habitualmente traduzida como ‘atenção plena’, ‘observação clara’ ou ‘consciência plena’, o termo inclui outros aspectos também. Outra possível tradução desse termo e ‘memória’ ou ‘recordar’, no sentido de que um fenômeno, para que seja recordado ou ‘exista’ em nossa mente, precisa ser vivido com atenção ou consciência plena.⁴⁴

Jon Kabat-Zinn diz que *mindfulness* consiste em “simplesmente parar e estar presente, isso é tudo”.⁴⁵ De maneira prática o *mindfulness* compreende diversos exercícios de meditação que têm como objetivo levar quem pratica à atenção plena. Marcelo Demarzo e Javier Garcia Campayo em seu livro “Manual Prático *Mindfulness* Curiosidade e Aceitação” descrevem um pouco do fenômeno do *mindfulness*:

⁴³ KABAT-ZINN, 2017.

⁴⁴ CEBOLLA, Ausías; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. São Paulo: Palas Athena, 2016. p. 17.

⁴⁵ KABAT-ZINN, 2017.

O fenômeno *mindfulness* (ou, melhor dizendo, sua rápida expansão nos últimos anos) pode ser explicado, em parte, pela necessidade do ser humano contemporâneo de encontrar formas de sobreviver dignamente no ambiente de sua própria criação. Aos poucos, percebe que o único remédio é olhar para dentro, a fim de responder a metamorfose do mundo externo com uma mudança equivalente, na forma íntima de se expressar e se adaptar.⁴⁶

O *mindfulness* foi muito importante durante a pandemia era fácil aplicar a técnica nos dias de isolamento ajudando muitas pessoas em episódios de estresse e ansiedade. O marco mais importante da técnica do *mindfulness* nas terapias cognitivas foi a fundação, em 1979, no fim do século XX, do Centro de Mindfulness da Universidade de Massachussetts (EUA) pelo médico Jon Kabat-Zinn que desenvolveu o “Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness” (*Mindfulness-Based Stress Reduction Program*, MBSR).

Mindfulness tem relação direta com o aumento da capacidade de concentração. Como já foi mencionada a prática do *mindfulness* passou a fazer parte da medicina comportamental a partir do médico Jon Kabat-Zinn. Engana-se quem pensa que *mindfulness* é sinônimo de meditação, Marcelo Demarzo e Javier Garcia Campayo esclarecem essa distinção:

Conforme já mencionamos, *mindfulness* é uma palavra em inglês que pode ser traduzida para o português como ‘atenção plena’ ou ‘consciência plena’. *Mindfulness* não significa meditação, como se pensa erroneamente; refere-se a um estado ou característica da mente humana, descrita por todas as tradições religiosas e presente em todos os indivíduos, em maior ou menor intensidade. A meditação é uma das técnicas mais utilizadas para se obter essa característica, mas não é o mesmo que *mindfulness*. De fato, níveis elevados de *mindfulness* podem ser atingidos sem meditar (por exemplo, ao praticarmos exercícios físicos ou esportes com atenção plena, embora não seja o habitual). Por outro lado, nem todos os

⁴⁶ CEBOLLA; GARCÍA-CAMPAYO; DEMARZO, 2016, p. 7.

tipos de meditação estão associados ao desenvolvimento de *mindfulness*.⁴⁷

***Mindfulness* e a saúde**

Dentre os benefícios do *mindfulness* estão à diminuição da ansiedade, prevenção à depressão, aumenta a satisfação com o corpo, melhora a cognição, ajuda a diminuir as distrações do cérebro. Dentro da área da saúde o *mindfulness* auxilia no tratamento de doenças fisiológicas, doenças psiquiátricas, dependências, transtornos de conduta alimentar. Na área da educação aumenta a capacidade de concentração e do rendimento, aprimora as relações interpessoais e no ambiente empresarial reduz e previne o estresse relacionado ao trabalho, aumento da satisfação no trabalho e maior rendimento.

Em 2020 foi realizado um estudo pela revista *The Lancet*⁴⁸ apontando os impactos psicológicos do isolamento social causados pelos *lockdowns* estabelecidos em função da pandemia de Covid-19. Dentre os fatores identificados como preditores de maior sofrimento mental estão: a duração do período de isolamento social, o medo de ser infectado ou de infectar outras pessoas, frustração, tédio, falta de informações sobre a doença, *fakenews*. A soma desses fatores só agravou o número de sintomas de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), transtorno de ansiedade e afetos negativos após o final do isolamento.

A contribuição do *mindfulness* para diminuir esses índices tem sido vistas desde 1979, quando Jon Kabat-Zinn e seus colegas começaram a oferecer o treinamento em *mindfulness* na forma do já mencionado Programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção

⁴⁷ CEBOLLA; GARCÍA-CAMPAYO; DEMARZO, 2016, p. 18.

⁴⁸ BROOKS, Samantha K. *et al.* O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: revisão rápida das evidências. *The Lancet*, v. 395, n. 10, p. 912-920, mar. 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext). Acesso em: 09 abr. 2022.

Plena (MBSR). Jon explicando o real significado do programa o descreve da seguinte maneira:

A ideia por trás da MBSR é convidar as pessoas a verem se há algo que podem fazer por si mesmas – como um complemento essencial à contribuição de médicos, cirurgiões e do sistema de saúde como um todo – para alcançarem um nível maior de saúde e bem-estar ao longo da vida, tomando como ponto de partida a situação em que se encontram hoje. Falo em ‘saúde e bem-estar’ em seu significado mais profundo e amplo. Em última análise, trata-se não apenas da saúde do corpo, mas também do bem-estar e do funcionamento mental, emocional e físicos ideais que você pode desenvolver através da exploração sistemática e disciplinada da verdadeira extensão de sua humanidade. Para isso é necessário conhecer sua mente e seu corpo de forma mais íntima, pois esses dois aspectos não estão fundamentalmente separados. É necessário um cultivo diligente de suas capacidades biológicas e psicológicas intrínsecas de bem-estar e sabedoria, inclusive da compaixão e da bondade que residem dentro de todos nós.⁴⁹

O autocuidado com o bem-estar foi vital no período de isolamento social que o mundo enfrentou. Todos foram afetados pela pandemia de alguma maneira. Alguns em maiores escalas, outros em menores, mas todos sentiram os efeitos do isolamento social. Anselm Grün diz que o isolamento social não nos ajuda em nada. Ele assevera em seu livro o seguinte:

Ao fecharmos as nossas emoções negativas aos outros, elas começam a minar-nos interiormente. Elas afetam não apenas nosso coração e nosso entendimento, mas também nosso inconsciente. E, desse modo, têm um efeito negativo no nosso corpo e na nossa alma. Quando conto os meus sentimentos a outra pessoa, ganho distância deles e posso lidar melhor com eles.⁵⁰

⁴⁹ KABAT-ZINN, 2017, p. 56.

⁵⁰ GRÜN, 2006, p. 72.

Considerações finais: as disciplinas espirituais e o *mindfulness* no contexto da pandemia de Covid-19

Como apontado acima, é possível perceber que as disciplinas espirituais e o *mindfulness* foram importantes estratégias de enfrentamento de crise durante a pandemia. Mesmo que o *mindfulness* tenha surgido em um contexto religioso budista ele é aplicado e adotado como prática de inúmeros estudos científicos e métodos terapêuticos. É ensinado em palestras, assessorias empresárias, *workshops*, *lives* pelas redes de comunicação, onde o *mindfulness* é o embasamento central; sem o viés religioso. Sendo assim, é possível associá-lo tranquilamente com a prática das disciplinas espirituais clássicas sem com isso causar estranheza entre as religiões.

A combinação da prática das disciplinas e do *mindfulness* aumentam as ferramentas para lidar com as situações estressoras que possam surgir. Foi essencial para a regulação emocional e para lidar com os efeitos adversos da pandemia. As práticas dessas ferramentas contribuíram para um aumento da empatia, generosidade e gratidão para com os que estavam enfrentando às mesmas e, às vezes, situações mais estressoras, durante os *lockdowns*.

Ademais, dentre as diversas semelhanças entre disciplinas espirituais e *mindfulness* notou-se que ambas requerem disciplina, constância e esforço para acontecerem. Não é tarefa fácil se manter concentrado, e também praticas as disciplinas espirituais, mas em momentos assim Jon Kabat-Zinn nos ajuda:

Ironicamente, o maior desafio que cada um de nós enfrenta como ser humano é realizar a plenitude de quem já somos. Ninguém além de nós pode assumir esse trabalho, que deve ser empreendido por decisão própria, em resposta a nossa vocação – e apenas se considerarmos importante viver uma vida autêntica. O trabalho de cultivar a atenção plena também é um jogo. Trata-se de algo sério demais para ser levado muito a sério – e digo isso com toda a seriedade! –, pois envolve a nossa vida inteira. Faz sentido que a leveza e a diversão sejam

elementos-chave na prática da atenção plena, pois são essenciais para o bem-estar.⁵¹

Referências

BONHOEFER, Dietrich. *Vida em comunhão*. São Leopoldo: Sinodal, 2006.

BROOKS, Samantha K. *et al.* O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: revisão rápida das evidências. *The Lancet*, v. 395, n. 10, p. 912-920, mar. 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext). Acesso em: 09 abr. 2022.

CEBOLLA, Ausías; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. São Paulo: Palas Athena, 2016.

FOSTER, Richard J. *A liberdade da simplicidade*. São Paulo: Editora Vida, 2008.

FOSTER, Richard J. *Celebração da disciplina*. São Paulo: Editora Vida, 1983.

FOSTER, Richard J. *Celebração da disciplina*. 2. ed. São Paulo: Editora Vida, 2007.

FOSTER, Richard J. *Oração: o refúgio da alma*. São Paulo: Vida, 2008.

FRANCE PRESSE. Mentas divagantes tornam pessoas infelizes, conclui pesquisa. *Portal G1*, São Paulo, 11 nov. 2010. Disponível em:

⁵¹ KABAT-ZINN, 2017, p. 21.

<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2010/11/mentes-divagantes-tornam-pessoas-infelizes-conclui-pesquisa.html>. Acesso em: 09 abr. 2022.

GRÜN, Anselm. *A oração como encontro*. Petrópolis: Vozes, 2001.

GRÜN, Anselm. *Jesus e suas dimensões*. Petrópolis: Vozes, 2006.

JONES, E. Stanley. *Song of ascents*. Nashville: Abingdon, 1968.

KABAT-ZINN, Jon. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

KELLER, Timothy. *Oração: experimentando intimidade com Deus*. São Paulo: Vida Nova, 2016.

MANNING, Brennan. *Convite à solitude*. São Paulo: Mundo Cristão, 2012.

MERTON, Thomas. *A Igreja e o mundo sem Deus*. Petrópolis: Vozes, 2018.

MERTON, Thomas. *A vida silenciosa*. Petrópolis: Vozes, 1960.

MERTON, Thomas. *Contemplative prayer*. Nova Iorque: Doubleday, 1969.

MERTON, Thomas. *Direção espiritual e meditação*. Petrópolis: Vozes, 1965.

MERTON, Thomas. *O pão no deserto*. Petrópolis: Vozes, 1953.

MUGGERIDGE, Malcolm. *Something beautiful for God*. Nova Iorque: Image Books, 1977.

NOUWEN, Henri. *Crescer: os três movimentos da vida espiritual*. São Paulo: Paulinas, 2000.

NOUWEN, Henri. *Espaço para Deus: um convite para a vida espiritual*. São Paulo: Impacto, 2019.

WARREN, Tish Harrison. *Liturgia do ordinário*. São Paulo: Thomas Nelson Brasil, 2021.

WILLARD, Dallas. *O espírito das disciplinas*. São Paulo: Danprewan, 2003.

Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola

um caminho significativo para saúde espiritual do homem e mulher contemporâneos

Maria Auxiliadora de Miranda¹
Marcelo Ramos Saldanha²

Introdução

O tema deste estudo é a prática dos Exercícios Espirituais (EE) de Inácio de Loyola como um caminho significativo para saúde espiritual. A dinâmica dos Exercícios Espirituais reflete o tema do encontro consigo mesmo, após encontrar-se com Deus. Desta forma,

¹ Graduada em Letras-Português/Inglês – FAFIPA – Paranavai e Teologia – FAMIPAR – Cascavel. Mestrado Profissional em Teologia no Programa de Pós-Graduação das Faculdades EST – São Leopoldo. Pós-graduanda do Curso de Especialização em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises – Faculdades EST – São Leopoldo. E-mail: a.nnn.as@hotmail.com.

² Doutorado em filosofia. Professor na Faculdades EST, São Leopoldo – RS. E-mail: marcelo.saldanha@est.edu.br.

os EE são vistos como dias abençoados que “arrancam” o exercitante de suas ocupações ordinárias e o introduz numa atmosfera “celestial”, para uni-lo mais com Deus pelo recolhimento dos sentidos e pelo afastamento do mundo. Esta prática foi muito usada pelos monges cristãos primitivos, também conhecidos como “Pais” ou “Padres” do deserto, a partir do final do terceiro século, estes homens e mulheres levavam uma vida reservada, determinada por ascese, oração e trabalho nos desertos. Muitas pessoas peregrinavam até o deserto para ouvir seus conselhos, quando eles próprios não sabiam o que fazer da vida³. A hipótese de trabalho é a de que os Exercícios Espirituais praticados sob a influência das instruções, as meditações, os exames de consciência, sob o influxo; sobretudo, da graça divina do Espírito Santo, estimula mais vigorosamente a corrigir nossos “defeitos” e a tomar resoluções práticas para resolver questões existenciais. Diante de tamanho desafio, mister se faz o questionamento: “Até que ponto são impactantes os Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola como um caminho para a saúde espiritual do homem e mulher contemporâneos”? Esta interrogação mexe conosco hoje do mesmo modo que mexeu com as pessoas da antiguidade.

Neste sentido, é importante reportarmos mais uma vez aos monges e monjas do deserto. Eram pessoas que haviam experimentado a fragilidade de sua existência, que as levou a uma crise, fazendo com que procurassem no isolamento caminhos para defrontar-se com sua própria verdade. Diante dessa experiência, elas tinham a intenção de redirecionar suas vidas. Defrontando-se com a solidão e com o rigor da vida do deserto, almejavam encontrar paz interior, conforme relatou Anselm Grün em “Sabedoria do deserto: 52 histórias de monges para uma vida plena”⁴. Ao que parece, não se evidencia ainda uma superação na fragilidade humana em lidar com seus pensamentos e emoções. Logo, problematizar o impacto dos exercícios espirituais de Inácio de Loyola na vida do homem e mulher

³ GRÚN, Anselm. *Sabedoria do deserto: 52 histórias de monges para uma vida plena*. Petrópolis: Vozes, 2017. p. 37.

⁴ GRÚN, 2017, p. 37.

da atualidade é algo ainda vital e necessário para garantir uma saúde espiritual.

Nesta direção, este trabalho pretende levantar aspectos que possibilitem conhecer Inácio, em seu contexto, sua vida, seus caminhos e descaminhos, porque é neste homem comum que a transformação foi-se dando, como pode dar-se também em qualquer ser humano comum de hoje. Para favorecer esta transformação estão os Exercícios Espirituais. A intenção deste artigo é apresentar os Exercícios em três etapas: *Sua origem*. A experiência pessoal de Inácio de Loyola. *Seu objetivo*. Essencialmente ajudar a escolher a melhor maneira de seguir a Cristo. A contemplação de seus atos e de suas atitudes, narrados pelos Evangelhos, constitui o coração dessa pedagogia. *Sua história*. Do século XVI aos nossos dias. *Os Exercícios* foram dados alternadamente com flexibilidade e rigidez, segundo a letra ou segundo o espírito.

1 O impacto dos exercícios espirituais

Para trazer subsídios sobre o impacto dos Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola; os autores Mark Rotsaert, na obra *Os Exercícios Espirituais – o segredo dos Jesuítas* e Alexandrino Monteiro em seu livro, *O impacto dos Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola – o caminho para a saúde espiritual*, resgatam as características, o estilo e a finalidade que lhe foram dados por Inácio de Loyola. Nada mais oportuno neste momento em que o anúncio do Evangelho exige e supõe a mesma clarividência e grandeza de alma que marcou a vida e a obra de Inácio de Loyola.

Rotsaert destaca que a experiência dos *Exercícios* proporciona, quando bem integrada, uma coluna vertebral espiritual a quem a vivenciou. Não é surpreendente, portanto, que se reconheça aquele ou aquela que os realizou por esta ou aquela maneira de se comportar, por

este ou aquele modo de ser.⁵ Tal distinção se opera devido a dois processos que ocorrem com a prática dos EE; o primeiro processo ocorre na área emocional e outro na área espiritual. Os Exercícios Espirituais na área espiritual validam o processo emocional, uma vez que sua dinâmica possibilita o encontro com Deus. Já o processo na área emocional bem direcionado coopera para o conhecimento de si sob a luz da Presença de Deus.

Nesta mesma direção Alexandrino Monteiro em seu livro, *O impacto dos Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola – o caminho para a saúde espiritual*, destaca que os EE são obra do homem e de Deus. Primeiramente do ser humano que deve nele entrar *só*, permanecer *todo* e sair *outro*. Em segundo lugar, os EE são *obra de Deus*:

Eras alguém fraco na virtude? Sais dos Exercícios Espirituais *renovado* no fervor. —Eras uma pessoa presa a mil afeições terrenas e humanas? Sais dos Exercícios Espirituais *desprendidos* completamente de tudo. —Eras uma alma dissipada na oração, na guarda dos sentidos? Sais dos Exercícios Espirituais *recolhido* e com perfeito domínio das tuas faculdades e paixões. [...] — Entraste nos Exercícios Espirituais manchado de culpas? Sais purificado e convertido. “*Então o espírito do Senhor virá sobre ti ... e serás transformado em outro homem*” (1 Sm 10, 6).⁶

Ambos os autores veem nos *Exercícios* o Criador agindo imediatamente com sua criatura e a criatura com seu Criador e Senhor. Trata-se de uma relação entre Deus e o homem, uma relação de aliança, uma relação de amor. Essa relação dá sentido à vida do homem, na medida em que ele se compromete a corresponder a ela no dia a dia concreto. O próprio Inácio experimentou o fato de que Deus se comunica — sem intermediário — com o homem, e mediu as consequências disso em sua própria vida. Foi também testemunha dessa comunicação de Deus junto às pessoas a quem ajudou.

⁵ ROTSAERT, Mark. *Os Exercícios Espirituais: o segredo dos jesuítas*. São Paulo: Loyola, 2017. p. 27.

⁶ MONTEIRO, Alexandrino. *Exercícios de Santo Inácio de Loyola: o caminho para a saúde espiritual*. São Paulo: Loyola, 2006. p. 23-24.

1.1 Metodologia

Para uma melhor compreensão da estrutura interna dos EE, a obra de Spencer Custódio Filho, *Os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola – um manual de estudo* e o “*Diretório*” ou *guia prático para orientação dos Exercícios Espirituais*, elaborado pela equipe do Centro de Espiritualidade Inaciana de Itaiaci são referências que abordam de forma minuciosa e detalhada a metodologia dos EE.

O manual é composto por 20 capítulos, cada um dos quais é encerrado por indicações bibliográficas, para que o leitor possa aprofundar os seus conhecimentos, e um guia de leitura, em forma de questionário, que permite ao leitor voltar aos pontos mais importantes do texto.⁷

Com o mesmo aprofundamento e abrangência o *Diretório* é uma leitura útil não apenas aos orientadores de Exercícios, mas a quantos desejam compreender melhor a estrutura interna dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio.

1.2 Espiritualidade

Após quase cinco séculos, a experiência dos Exercícios Espirituais continua a dar frutos abundantes. Isso é devido à possibilidade à exigência de adaptação às circunstâncias concretas do exercitante, previstas por Inácio. A obra de Juan A. Ruiz Gopegui, intitulada *Procurar e encontrar Deus no dia-a-dia por meio dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio*, nascido da experiência espiritual dos próprios Exercícios e de longos anos de reflexão teológica, procura apresentar os Exercícios, levando em conta a visão teológica atual do mistério cristão e as conquistas mais recentes da hermenêutica bíblica, na fidelidade mais estrita à mística inaciana. A obra poderá ser de grande

⁷ FILHO, Spencer Custódio. *Os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola. um manual de estudo*. São Paulo: Loyola, 1994. p. 25.

utilidade tanto para quem faz a experiência, como para quem acompanha a experiência de outra pessoa, como é previsto por Inácio.

Outra leitura imprescindível no que diz respeito a espiritualidade é a obra de Anselm Grün, *Sabedoria do deserto – 52 histórias de monges para uma vida plena*; nela o autor chama a atenção para as práticas dos Padres do Deserto que procuravam distância do barulho das cidades com vistas à descoberta do mundo interior. Os mesmos se entendiam como batalhadores, como atletas. Segundo a compreensão do mundo antigo, “atletas” são competidores que vivem de modo bem especial e determinado para poderem vencer, tendo no treino e nos exercícios o foco central. A força que emanava desses “atletas espirituais” contagiou muitas pessoas que se encontravam em processo de busca na época, chegando a fasciná-las a ponto de quererem trilhar um caminho semelhante.⁸

Desta forma, é possível dizer que seguir os passos do peregrino do século XVI trará ao homem comum do século XXI uma grande ajuda para satisfazer a insaciável sede da busca do infinito e de síntese; da busca de certezas e esperanças, num constante convívio com a solidão e com a comunhão entre pessoas.

2 Íñigo-Inácio: uma família grande e um coração solitário

Íñigo, nome de nascimento de Inácio, nasceu em 1491 em terras bascas, província de Guipúzcoa, hoje País Basco, Espanha. Era um Oñaz-Loyola, designação dos dois grandes solares que deram nome aos de sua estirpe familiar. Mudou de nome depois de muitos anos, e não sabemos com toda a certeza o porquê. É provável que tenha acreditado ser Inácio a forma culta equivalente a Íñigo.

⁸ GRÜN, 2017, p. 37.

Entretanto, o importante não é a mudança de nome, mas de vida, e a isso, exclusivamente, se devem sua fama e sua grandeza. Às vezes pensamos que tudo em nossa vida está marcado e decidido. Não obstante, existem homens que apresentam grandes mudanças. E não porque trocam de profissão ou mudam o lugar de moradia. Uma das mudanças mais profundas é a que se refere a nossa atitude diante de Deus.⁹

Seus pais, D. Beltrán e D. Marina, já eram idosos quando ele nasceu, o caçula de 13 filhos. Por volta dos 6 anos perdeu a mãe. No ano seguinte, seu irmão mais velho, Martin, casou-se com D. Madalena, figura feminina sempre atenciosa e cuidadora, de grande importância ao longo de sua vida.

Íñigo cresceu junto a uma grande família ampliada, naqueles dois grandes solares de pedra. Em idade estava mais próximo dos sobrinhos do que dos irmãos, todos muito mais velhos do que ele. Assim cresceu, entre duas gerações, ora sentindo-se menor e copiando os mais velhos, ora sentindo-se maior, mas distante dos sobrinhos. Na vida de Íñigo o ambiente familiar deixou suas marcas. As relações, em suas várias combinações, assim como os diversos afetos trocados, modularam seu jeito de ser, de lidar com a solidão, de lidar com as pessoas e com as situações do cotidiano.

Assim nasceu e cresceu Íñigo, isolado entre a geração dos irmãos e dos sobrinhos. E, também, isolado físico e socialmente de outros grupos, pela distância que a estirpe e o solar familiar geravam. Tellechea Idígoras assim o descreveu: “tenho, para mim, que Íñigo foi, sempre, fundamentalmente um solitário. [...] Era um homem capaz de solidão e que no fundo, a deseja; uma solidão impregnada de natureza e de espaços interiores repletos de sentimento”.¹⁰

⁹ TELLECHEA IDÍGORAS, José Ignacio. *Início de Loyola – A aventura de um cristão*. São Paulo: Loyola, 2021. p.11.

¹⁰ TELLECHEA IDÍGORAS, José Ignacio. *Início de Loyola*. Sozinho e a pé. São Paulo: Loyola, 1991. p. 45.

D. Beltrán de Loyola, temendo que após sua morte, Martin, o filho mais velho e já herdeiro do Solar, não desse ao irmão caçula o que lhe cabia, levou-o para Fortaleza de Arévalo, onde Íñigo teria a garantia de continuar recebendo uma boa educação, além de encontrar um lugar na nobreza. Lá, ele foi recebido como filho pelo então Contador Maior do reino de Castela, D. Juan Velázquez, cuja mulher era parente de Loyola.¹¹ Assim foi Íñigo introduzido no convívio com a nobreza e a ela sempre servirá. Mais tarde em sua vida, embora em outro reino, o do “Rei Eterno” (como chamará o Reino de Deus), como um “leal vassalo” e um “perfeito cavaleiro”.¹²

Dos 13 aos 30 anos (1521) viveu entre mordomias e também suas grandes intrigas. Viveu entre as bravuras, mas também entre as quedas dos reinos e monarcas, num mundo de pactos suspeitos, que sempre favoreciam os mais poderosos e os que tinham mais recursos. Em suas futuras escolhas e eleições, essas observações e experiências dar-lhe-ão subsídios para pensar e sentir, e gerarão avisos e anotações nos EE e em outros escritos seus.

2.1 O ideário cavaleiresco em Íñigo-Inácio

Íñigo-Inácio, herdeiro de seu tempo, educado numa nobreza com toque feudal, tornou-se cavaleiro, um gentil dignitário de uma ética profissional que se baseava no amor e na valentia. Maia assim descreve um cavaleiro:

O cavaleiro é, antes de tudo, um combatente. A guerra só acontece em equipe. A cavalaria é uma fraternidade e a ajuda recíproca é sua condição inalienável. A paz repousa sobre a lealdade. Ser verdadeiro, reto e leal é dever; manter a palavra é obrigação. Romper a confiança é perder reputação. Mais vale dar a vida, do que trair ou fugir em meio a qualquer tarefa, e não apenas fugir à peleja. Se a robustez física é necessária,

¹¹ RODRIGUES, Maria Teresa Moreira. *Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola* – uma reavaliação do texto em diálogo com Roland Barthes. 2011. p. 29.

¹² TELLECHEA IDÍGORAS, 1991, p. 58.

não menos o é a robustez da alma, qualidades que fazem a valentia de um guerreiro e o levam a proezas.¹³

Então, ao cavaleiro cabe cultivar, por excelência, a *lealdade*. Pela *lealdade*, ganham consistência sua conduta e sua alma. E encontrar a *medida* das coisas será sempre necessário, pois trará o equilíbrio entre a proeza e a sabedoria. É ela, a *medida*, que faz o cavaleiro ser senhor de si mesmo. Cabe ao cavaleiro não estar apegado às riquezas e conseguir distribuí-las, caso lhes venha como prêmio por feitos e proezas.

Destaca-se também aqui que aos cavaleiros cabia alcançar um estado de vida tal que lhes permitissem a salvação. Para conquistar o Paraíso não se poupava nada. Todavia, logo compreenderam que não era suficiente fazer peregrinações e fazer orações. Era necessário viver segundo o Evangelho, que passa a fazer parte do ideário cavaleiresco.

2.2 Inácio: de conquistador a conquistado por Cristo

Até os 26 anos (1517) viveu com a família de D. Velázquez, mas um fato ocorrido trouxe maiores conseqüências para sua vida: seu grande protetor D. Juan Velázquez, perdeu a graça do rei, retirando-se em Madri, onde morreria em 1517. Os Velázquez viram-se arruinados e postos para fora de seu palácio de Arévalo. A viúva e parenta de Ínigo, dona Maria, buscou-lhe outro protetor, na pessoa do duque de Nájera¹⁴. Se um dia foi seu pai quem o levou ao encontro de um lugar para viver e crescer na nobreza, depois foi sua parenta quem o levou ao encontro de um posto militar para seguir em sua carreira de cavaleiro. Seu universo passou a ser o da milícia e o do serviço.

Tomado sempre pelo sentimento de profundo comprometimento com o serviço à pátria e aos reis, empenhou-se e

¹³ MAIA, Pedro Américo. Os 'Exercícios Espirituais' de Santo Inácio: texto e contexto (I)". *Revista Itaici*, São Paulo, n.19, p. 13-22, 1995. p. 16. (Edição esgotada, e acessada pelo site www.itaici.org.br, revista Itaici, edições anteriores [20.06.10]).

¹⁴ IGNACIO, José. *Inácio de Loyola*. Sozinho e a pé. São Paulo: Loyola, 1991. p. 16.

entregou-se às campanhas militares para as quais foi chamado.¹⁵ Em 20 de maio de 1521, reuniu algumas forças auxiliares e foi em socorro da capital de Navarra, Pamplona, ameaçada pelos invasores franceses. Impediu a rendição da cidade por um tempo.¹⁶ Porém, a guerra em que se deu a tomada de Pamplona era desigual e absurda, com total desvantagem para o Rei Carlos V; resistir foi um ato da loucura, da honra e da lealdade.¹⁷ A bala de uma Bombarda quebrou-lhe uma perna e feriu a outra. Houve feridos, alguns dos quais morreram no dia seguinte, Íñigo teve de aguentar ferido por vários dias até que o castelo se rendeu e fez-se o pacto das condições de saída. Os franceses acharam-no estendido no solo, trataram-no *cortês e amigavelmente*, levaram-no dali para a cidade, deram-lhe assistência médica e mais tarde decidiram mandá-lo para sua casa.¹⁸

De volta ao solar Loyola, à casa de seu irmão Martin, a mesma casa de onde havia saído 17 anos antes. Teve de submeter-se a uma cirurgia na perna, e ao final desta, já que a perna operada havia ficado um pouco mais curta, decidiu quebrar os ossos e encaixá-los novamente. Necessário lembrar que nas condições em que ele ficou, não mais encontraria lugar na cavalaria.¹⁹

Durante a recuperação na casa de seu irmão, Inácio, que como qualquer outro jovem do período, se interessava por livros de cavalaria, pediu que lhe trouxessem alguma obra para passar o tempo. Mas os únicos livros disponíveis na casa de sua cunhada eram *A Vida de Cristo*, de Ludolfo da Saxônia e *Vida dos Santos*.²⁰ No intuito de ocupar suas horas mortas, Íñigo entregou-se a sua leitura e descobriu um mundo até então ignorado, uma espécie de cavaleiros de Cristo que realizavam outras façanhas muito diversas daquelas com que sonhava. Aqueles

¹⁵ RODRIGUES, 2011, p. 30.

¹⁶ PAIVA, Raul. *O caminho do peregrino* – com santo Inácio de Loyola. São Paulo: Loyola, 2001, p. 11.

¹⁷ RODRIGUES, 2011, p. 30.

¹⁸ TELLECHEA IDÍGORAS, 2021, p. 20-21.

¹⁹ RODRIGUES, 2011, p. 30-31.

²⁰ Não há como afirmar com certeza, mas de acordo com Villoslada, a obra a que se refere Inácio em sua Autobiografia seria a tradução espanhola da *Legenda Áurea*, do frei dominicano Jacobo de Varazze.

livros foram revelando algo em que nunca havia pensado e ele deixou-se atrair por sua leitura.²¹

Numa noite, quando ainda convalescente, viu claramente uma imagem de Nossa Senhora com o Menino Jesus, viveu essa aparição como confirmação do caminho que deveria seguir. *A vida de Cristo* e a *vida dos santos* (no caso, São Francisco de Assis e Domingos de Gusmão) tornaram-se fonte de imitação e inspiração.²² Em seus pensamentos, uma ideia o assaltava, a ele, sempre propenso a coisas grandes: *Se eu fizesse o mesmo que fez São Francisco...* Era uma frase condicional, tímida, pouco comprometedor. Outras vezes, passava do *se eu fizesse* para o *eu tenho de fazer*.²³

A conversão de Íñigo não foi instantânea e fulminante, mas trabalhada em horas solitárias de pensamento e meditação. Os efeitos instantâneos e prodigiosos da visão, em transe, da Nossa Senhora com o Menino Jesus prolongaram-se nele. Embora não tenha ousado afirmar que isto era “coisa de Deus”, Íñigo estava convencido de que a radical mudança que foi percebendo em si mesmo, não vinha de suas próprias forças e tendências, mas vinha da Graça de Deus, que ele nunca mais cessou de invocar e de pedir. Passou a sentir que ele não era mais o centro de sua própria vida, mas sim, que era Deus que nele se centrava e instalava nova vida. Nesse novo lugar, seu desejo era o de descobrir o que Deus desejava para ele [EE 1], para ele Inácio, assim o fizesse, para em “tudo amar e servir”.²⁴

2.3 Inácio: o peregrino de Cristo

Em Loyola, Íñigo nasceu em um aposento do primeiro andar; em Loyola, no quarto de cima, voltava a nascer, trinta anos depois, um homem novo. Este segundo nascimento era íntimo e oculto, e, no

²¹ TELLECHEA IDÍGORAS, 2021, p. 23.

²² RODRIGUES, 2011, p. 32.

²³ TELLECHEA IDÍGORAS, 2021, p. 24.

²⁴ RODRIGUES, 2011, p. 33.

entanto, até seus familiares começaram a perceber a mudança. Era outro homem, olhava de outro modo, falava de outra maneira, estava reconcentrado em seus pensamentos, irradiava o que possuía em seu interior.²⁵

Inácio estava determinado a ir para Jerusalém. Mas, antes, decidiu que deveria depor suas armas aos pés da Virgem de Montserrat.²⁶ Cheio de fervor, foi caminhando por Logroño, Tudela, Saragoça, Lérida, Igualada. Em um destes últimos povoados, comprou um tecido de saco, um cajado, uma pequena cabaça e um par de alpercatas e colocou-os na sela de sua mula. Uma vez em Montserrat, orou diante da Virgem morena, confessou-se pausadamente durante três dias para liquidar seu passado. E em 24 de março de 1522, deu o passo transcendental. Dissimulando, despiu-se em um canto de suas roupas vistosas e vestiu-se de saco, e deixou diante do altar sua espada e seu escudo.²⁷

Na formação de um cavaleiro, a espada e o escudo eram emblemáticos de sua condição. E na formação de seu caráter, era necessário um “cancelamento oficial” do compromisso de amizade e lealdade a um senhor, antes de qualquer passo futuro. E assim o fez Inácio. Depôs o símbolo do cavaleiro e jurou fidelidade a outro senhor, o Rei Eterno, à frente de Sua Mãe, Nossa Senhora. Tomou um cajado e uma cabaça, incorporando os símbolos do peregrino. Tornou-se um peregrino.²⁸

Ser peregrino era levar uma vida precária e pobre, incerta, esperando tudo de cada dia e da caridade, recolhendo-se aos hospitais, onde se infiltravam os que não tinham teto. Foi assim que chegou ao pequeno hospital de Manresa, pensando passar alguns dias, que se transformaram em quase um ano. O peregrino pedia esmola a cada dia, não comia carne nem experimentava vinho, participava da missa

²⁵ TELLECHEA IDÍGORAS, 2021, p. 26.

²⁶ RODRIGUES, 2011, p. 33.

²⁷ TELLECHEA IDÍGORAS, 2021, p. 29-30.

²⁸ RODRIGUES, 2011, p. 33-34.

todos os dias, rezava em um Livro das Horas, visitava o hospital e levava comida para os enfermos. Tinha cabelos despenteados e unhas longas, foi se tornando magro e macilento, falava às crianças nas ruas, algumas mulheres ouviam-no pasmadas, no hospital, repartia suas esmolas ou restos de pão com outros tão pobres quanto ele.²⁹

Inácio carregava em seu coração que o que lhe cabia era *ajudar as pessoas*. Muitas vezes travou grandes lutas contra suas sensações de nojo e asco pelo que via, tocava e ouvia; nada disso fora parte de seu universo anterior. No entanto, não desistiu; queria viver todas as provações e em completo anonimato. Falava pouco e esquivava-se das perguntas sobre quem ele era, de onde vinha. Contudo, quando falava, já estava pregando, conclamando as pessoas a uma vida diferente e sem pecado. Inácio começou a ter fiéis seguidores. Todavia, sentia necessidade de silêncio e muitas e muitas vezes se retirou para uma cova, onde ele viveu longos infernos espirituais. Nestes, experimentou secura na alma, tristeza profunda, desceu aos seus infernos internos e viveu o abismo sem remédio de encontrar-se consigo mesmo. A ênfase que deu a determinados momentos de seu peregrinar desvelam experiências místicas e espirituais que nosso olhar limitado e nossa insuficiente compreensão sequer conseguem alcançar. É o germe da criação dos seus EE que cresce dentro dele.³⁰

3 Os exercícios espirituais no horizonte cultural de hoje

Apesar do distanciamento entre Inácio e a nossa época, é possível descobrir nos EE de sua autoria uma unidade que é fundamental entre o que ele ensina e o que é importante para nossa própria vida. As contemplações dos mistérios da vida de Cristo são

²⁹ TELLECHEA IDÍGORAS, 2021, p. 33-34.

³⁰ RODRIGUES, 2011, p. 35-36.

precedidas, quando necessário, de sucintas explicações que, levando em conta os resultados mais recentes da exegese e da hermenêutica, permitem compreender o texto evangélico no horizonte cultural de hoje³¹. Será possível, então, que os EE despertem uma vida nova, em tempos de tantas mudanças, e que resulte importante para os novos estilos e formas de ser cristão que hoje emergem? Diversos textos escritos posteriormente nos apontam que sim. Um deles é o estudo realizado por Maria Teresa Moreira Rodrigues, ao afirmar que:

Quando o livro dos EE surgiu, provavelmente gerou, no exercitante do século XVI, a alegria típica do “descobridor de mares” figura de sua época. Ou seja, a alegria de experimentar que podia dominar-se e controlar-se a si mesmo; de que era livre, inclusive a respeito de si; de que podia escolher seus atos e de que seu comportamento não era um acontecimento natural no qual nem ele mesmo tinha qualquer ingerência. Ao submeter-se ao “modo e maneira” dos EE, experimentou não uma rigidez, mas sim sua própria liberdade. É o mesmo que esperamos possa experimentar o exercitante do século XXI.³²

Para o homem e mulher da atualidade, seres que lutam constantemente com pensamentos irrequietos, divagações, devaneios inúteis; para não serem dominados por eles. A prática dos EE capacita-os para esta luta e assim encontrar sua tranquilidade interior. O caminho até esta tranquilidade interior passa pelo confronto com os pensamentos e as paixões. Existe em nós um lugar de silêncio, no qual Deus mora. Mas é preciso atravessar primeiro o caos de nossos pensamentos, paixões e emoções, para podermos chegar até esse local no fundo da alma.

³¹ GOPEGUI, Juan A. Ruiz de. *Procurar e encontrar Deus no dia-a-dia* – por meio dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio. São Paulo: Loyola, 2005. p. 12.

³² RODRIGUES, 2011, p. 13.

3.1 A pedagogia espiritual dos exercícios espirituais

Os Exercícios Espirituais buscam ajudar quem os realiza a decidir-se, a tomar uma decisão que envolva sua vida. São um processo de discernimento: que decisão tomar, e como? Trata-se de uma pedagogia da “melhor escolha”. Eis por que, no centro do método, encontramos a contemplação de Jesus nos Evangelhos, que deve permitir ao exercitante escutar progressivamente o chamado de Cristo e deixar-se transformar.³³

O desenvolvimento de uma pessoa efetua-se num campo de forças em que sua liberdade pessoal é continuamente solicitada do exterior. Sob que condições e por que pode a pessoa desenvolver-se para atingir a sua plenitude possível? Os *Exercícios Espirituais (EE)* visam incontestavelmente a este processo, articulado não só em torno de uma inspiração pedagógica global, mas também de normas pedagógicas práticas.

Desde a abertura dos EE, propõe-se uma *pedagogia participativa*, excluindo-se a ideia de aquisição passiva de um saber: “de fato, não é o muito saber que satisfaz a alma e a sacia” (EE 2). A própria escolha do termo – *exercícios* – evoca deslocamento pessoal e esforço, participação que tem em vista “procurar e encontrar a vontade de Deus na disposição de sua vida” (EE 1). É pedagogia que visa ainda à libertação interior, ao acesso progressivo à liberdade, e que vai atingir seu ponto alto no transcórrer da Segunda Semana, quando se inicia o processo denominado *eleição*. Audaciosamente, mas também com realismo espiritual, Inácio propõe que, desde o início, o exercitante, *ao menos no nível de desejo*, se ponha à disposição do Senhor e opte (= faça eleição) por tudo aquilo que Ele venha a propor (EE 5 e 23). Esse é

³³ ROTSART, 2017, p. 27.

um *pré-requisito* muito importante para alguém ser admitido aos exercícios *completos*.³⁴

3.2 Itinerário das “Quatro Semanas”

O itinerário dos EE completos se articula em etapas, seguindo uma lógica interna, derivada da História da Salvação.³⁵ As “Quatro Semanas” dos EE vão trabalhar quatro grandes eixos da vida de todo ser humano: o Mal, a Liberdade, a Dor e o Amor. O Mal existe em cada um e no mundo; e é desde essa condição inerente a nós, que podemos experimentar *sermos recuperados pelo amor de Deus* (Primeira Semana). Sentindo-nos recuperados, será desde nossa *mera liberdade e querer* que poderemos nos colocar objetivos, discernindo e deliberando (Segunda Semana), iluminados pelo *conhecimento interno do Senbor (Cristo)*. Assim motivados pelo *Seu amor*, poderemos nos comprometer com *Seu seguimento*. Nesse seguimento, e desde a dor *compadecida* com a dor de *Cristo doloroso*, poderemos encontrar-nos com Ele e, também, com uma profunda e compadecida dor com a dor do próximo (Terceira Semana).

Tendo sido resgatado do Mal pelo amor do Pai; tendo feito escolhas, iluminados pelo conhecimento interno de Cristo; e tendo encontrado a dor de si e a do próximo, pela dor compadecida com a dor compadecida com a dor de Cristo doloroso, poderemos, então, experimentar a *“Contemplação para alcançar amor”* (Quarta Semana). É a experiência do Amor, só possível “quanto mais se libertar de seu amor-próprio, vontade e interesse” [EE 189], pedindo “conhecimento interno de tantos bens recebidos” [EE 233] para então, *“em tudo amar e servir”* [EE 233], numa experiência profunda de dom e graça, de paz e reconciliação consigo mesmo e com o mundo.³⁶

³⁴ FILHO, 1994, p. 25.

³⁵ CENTRO DE ESPIRITUALIDADE INACIANA (CEI-Itaici). *A força da metodologia nos Exercícios Espirituais*. Edições Loyola: São Paulo, 2002. p. 25.

³⁶ RODRIGUES, 2011, p. 14-15.

3.2.1 Primeira Semana

Para ser capaz de escutar o chamado de Cristo convém preparar-se para isso. Eis por que os *Exercícios* se abrem com a meditação sobre um texto denominado Princípio e fundamento. Seu objetivo é ajudar o retirante a adotar uma atitude de total disponibilidade para Deus, apresentado como o “Criador de todas as coisas”. Atitude “fundamental” para progredir na vida espiritual e para pôr-nos em condições de “desejar e escolher unicamente o que mais nos conduz ao fim para o qual fomos criados”, uma vida que pretende estar em plena relação com Deus. Todo o processo dos *Exercícios* serve para entrar aí progressivamente.³⁷

Depois começa a primeira semana. O Pe. Ricardo Antoncich, propõe que as diferentes finalidades, expressas nos n. 1,21 e 23 dos EE, sejam organizadas no seguinte esquema:

- a) Dispor a alma – para abandonar as afeições desordenadas;
- b) Encontrar a vontade de Deus – para ordenar a vida;
- c) Servir a Deus – para salvar a alma.

Em que, em “a”, se encerra uma concepção antropológica, uma ideia de pessoa a partir da experiência de liberdade e relação com a afetividade, razão, decisão e opção; em “b”, trata-se da inserção da liberdade humana na história da salvação, nossa resposta concreta numa vida que tem Jesus como modelo a seguir, e, finalmente, em “c”, está expresso o destino escatológico de toda pessoa, que é a eternidade.³⁸

³⁷ ROTSAERT, 2017, p. 29.

³⁸ FILHO, 1994, p. 26.

3.2.2 Segunda Semana

Na entrada da segunda semana, o livro dos *Exercícios* propõe um conjunto de adições, conselhos precisos sobre certas atitudes a serem adotadas: preparação para a prece, releitura, condicionamento exterior e penitência, tanto interior como exterior. O critério de utilização desses conselhos é simples: “Ajudar a encontrar o que está sendo procurado”. Ele se inscreve na própria dinâmica dos *Exercícios*.³⁹

Do ponto de vista objetivo, seus limites são a “vida pública de Jesus”. Subjetivamente, entretanto, começa com a interpelação da liberdade do sujeito (reino: EE 91-100) e só termina com a capacidade e a liberdade de optar diante da manifestação da vontade de Deus pela *eleição* (processo de discernimento ligado à contemplação da vida de Jesus). É a mais extensa e a mais elaborada das quatro semanas, com grande concatenação interna, rigoroso equilíbrio entre a objetividade contemplada da Palavra encarnada e a liberdade de resposta do indivíduo.⁴⁰

3.2.3 Terceira Semana

O fruto da *Terceira Semana* é o teste de autenticidade do discípulo, da validade da sua Eleição. A configuração com Cristo chega ao nível da união mais afetiva e efetiva, pela identificação com Ele no Mistério Pascal, na direção indicada pela consideração do Terceiro Grau de Humildade. A Terceira Semana visa a participação nos sofrimentos de Jesus Cristo, assimilando contemplativamente sua condição de humilhado por amor a multidão.⁴¹

É o tempo de nos apropriarmos das moções de Jesus na agonia do horto, de tomarmos consciência de que a eleição feita vai confrontar frequentemente na vida do nosso próprio projeto (nossa

³⁹ ROTSAERT, 2017, p. 30.

⁴⁰ FILHO, 1994, p. 71.

⁴¹ CENTRO DE ESPIRITUALIDADE INACIANA (CEI-Itaici), 2002, p. 40.

vontade) com o projeto do Pai (sua vontade, isto é, seu Reino). O exercitante, como Jesus, tem de entregar sua própria vida, sua maneira de conceber o trabalho pelo Reino, seus conceitos de êxito, resultado, sucesso. Querer o “reino de Deus e sua justiça” é entregar o próprio destino nas mãos carinhosas do Pai, que faz triunfar o Reino, mesmo por meio do *fracasso aparente* da morte de Jesus nas mãos das forças deste mundo.⁴²

3.2.4 Quarta Semana

A Quarta Semana é consagrada à contemplação do Cristo Ressuscitado. Enfatiza-se a alegria do Ressuscitado e a consolação que ele proporciona. Uma observação importante se impõe aqui. Se existe nos *Exercícios* um tema teológico em que Inácio inova, é justamente o do mistério da Ressurreição. Embora a Paixão de Cristo esteja no centro da espiritualidade do século XVI, Inácio prefere terminar seus *Exercícios* acentuando a consolação recebida da ressurreição de Jesus Cristo.⁴³

É muito importante, nesta etapa, que o/a exercitante seja ajudado a sentir e perceber “os efeitos da ressurreição do Senhor” (EE 223), pois eles asseguram a contemporaneidade dos eventos salvíficos e a graça sempre atuante do Mistério Pascal. Esses *efeitos* contemplados pelo exercitante lhe revelam os sinais da Presença do Ressuscitado na vida e são sinais de esperança. Ajudam-no, também, a perceber no “papel de consolador” que o Cristo Ressuscitado exerce um apelo a por--se a serviço da consolação.⁴⁴

A meta aqui é ser capaz de, a partir da contemplação de Jesus Ressuscitado, ver a sua vitória na cruz e assim confirmar o compromisso de viver a eleição mesmo diante dos obstáculos.⁴⁵ Tal

⁴² FILHO, 1994, p. 142.

⁴³ ROTSAERT, 2017, p. 34.

⁴⁴ CENTRO DE ESPIRITUALIDADE INACIANA (CEI-Itaici), 2002, p. 43.

⁴⁵ FILHO, 1994, p. 211.

atitude é um desafio para nossos contemporâneos, tão sensíveis à falta de esperança, sentido de vida, solidão e sofrimento do mundo, a Quarta Semana deve ajudar a recuperar o gosto pelo caminho e a percepção de que o Ressuscitado é, hoje, tão companheiro de jornada quanto foi naquela tarde em Emaús. Assim, reconhecendo o que foi Crucificado e agora O Ressuscitado, vivenciando o Mistério Pascal, quem faz os EE torna-se um militante no mundo de hoje e no seu próprio contexto.⁴⁶

Considerações finais

O presente artigo teve como objetivo central apresentar a prática dos Exercícios Espirituais (EE) de Inácio de Loyola como um caminho significativo para saúde espiritual do homem e mulher contemporâneos. Nesta direção, este trabalho levantou aspectos que possibilitaram conhecer Inácio, em seu contexto, sua vida, seus caminhos e descaminhos, porque é neste homem comum que a transformação foi-se dando, como pode dar-se também em qualquer ser humano comum de hoje. Para favorecer esta transformação estão os Exercícios Espirituais.

A hipótese de trabalho foi de que os Exercícios Espirituais praticados sob a influência das instruções, as meditações, os exames de consciência, sob o influxo; sobretudo, da graça divina do Espírito Santo, estimula mais vigorosamente a corrigir nossos “defeitos” e a tomar resoluções práticas para resolver questões existenciais. Diante de tamanho desafio, foi de fundamental importância o questionamento: “Até que ponto são impactantes os Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola como um caminho para a saúde espiritual do homem e mulher contemporâneos?”

⁴⁶ CENTRO DE ESPIRITUALIDADE INACIANA (CEI-Itaici), 2002, p. 44.

Como resposta, observamos que Inácio ao colocar desde o início dos EE que é necessário “ordenar afetos para encontrar a Vontade Divina para sua vida”, pode atender a esse Ser humano moderno, pois olha para sua pessoa, para seu dinamismo interno, compreendendo-o submetido a diferentes espíritos que o movem e lutam dentro dele, e oferece-lhe instrumentos (as várias Regras que constam dos EE) para conhecer-se e situar-se em relação a si mesmo, condição para ser livre.

Outro aspecto relevante diz respeito aos EE, estes atravessam o tempo e o seu criador, e presta-se a que cada homem e mulher possa ser do seu próprio tempo, e ainda criar no seu interno a possibilidade de ser alcançado pelo Único capaz de fazê-lo transcender a si mesmo: Deus.

Neste sentido, para o homem e mulher da atualidade, seres sempre incompletos e insatisfeitos, eternos peregrinos da felicidade, os EE permanecerá distante e incompreensível se a aproximação for por mera curiosidade. Porém, suas palavras se constituirão “remédio” se houver uma confiança nas práticas oferecidas e se suas palavras forem um “espelho”, pelo qual é reconhecida a própria fragilidade, o próprio risco e tentação. Nesse caso, os EE, então, ainda hoje querem revelar a própria condição psíquica do exercitante; ao mesmo tempo, querem apontar caminhos para que saibam como lidar com seus pensamentos e emoções.

Referências

CENTRO DE ESPIRITUALIDADE INACIANA (CEI-Itaici). *A força da metodologia nos Exercícios Espirituais*. Edições Loyola: São Paulo, 2002.

FILHO, Spencer Custódio. *Os Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola*: um manual de estudo. São Paulo: Loyola, 1994.

- GOPEGUI, Juan A. Ruíz de. *Procurar e encontrar Deus no dia-a-dia – por meio dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio*. São Paulo: Loyola, 2005.
- GRÜN, Anselm. *Sabedoria do deserto: 52 histórias de monges para uma vida plena*. Petrópolis: Vozes, 2017.
- GRÜN, Anselm. *Ser uma pessoa inteira*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- HARBAUGH, Jim. *Os 12 passos e os Exercícios Espirituais*. São Paulo: Loyola, 2002.
- LARRAÑAGA, Inácio. *A arte de ser feliz: orientações práticas para alcançar a paz interior, o sentido da vida e a alegria de viver*. São Paulo: Paulinas, 2004.
- MAIA, Pedro Américo. Os ‘Exercícios Espirituais’ de Santo Inácio: texto e contexto (I). *Revista Itaici*, São Paulo, n. 19, p.13-22, 1995. (Edição esgotada, e acessada pelo site www.itaici.org.br, revista Itaici, edições anteriores [20.06.10]).
- MONTEIRO, Alexandrino. *Exercícios de Santo Inácio de Loyola: o caminho para saúde espiritual*. São Paulo: Loyola, 2006.
- PAIVA, Raul. *O caminho do peregrino – com santo Inácio de Loyola*. São Paulo: Loyola, 2001.
- RODRIGUES, Maria Teresa Moreira. *Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola – uma revisitação do texto em diálogo com Roland Barthes*. 2011. Mestrado em Ciências da Religião.
- RO TSAERT, Mark. *Os Exercícios Espirituais: o segredo dos jesuítas*. São Paulo: Loyola, 2017.
- TELLECHEA IDÍGORAS, José Ignacio. *Inácio de Loyola – A aventura de um cristão*. São Paulo: Loyola, 2021.
- TELLECHEA IDÍGORAS, José Ignacio. *Inácio de Loyola: Sozinho e a pé*. São Paulo: Loyola, 1991.
- VILLOSLADA, R. *Santo Inácio de Loyola: Nova Biografia*. São Paulo: Loyola, 1991.

Autoconhecimento, mentoria e espiritualidade no contexto da crise

reflexões a partir do livro de Neemias

Rolf Rieck¹
Júlio César Adam²

Introdução

Partindo do paradigmático livro veterotestamentário de Neemias, nos propomos a unir elementos de autoconhecimento (*mindfulness*) com a espiritualidade para demonstrar a complementaridade possível entre os modernos enunciados da psicologia e os históricos exercícios de oração e meditação. Acrescendo os conceitos da mentoria, queremos demonstrar também nesta junção a possibilidade de enfrentar crises não apenas no aspecto individual ou pessoal, mas igualmente de forma coletiva e no mundo

¹ Bacharel em Teologia pela EST, discente da especialização em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises – NEAD, Faculdades EST – e pastor na Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Rio de Janeiro. E-mail: rolfrieck@gmail.com.

² Doutor em Teologia. Professor na Faculdades EST, São Leopoldo, RS, Brasil. E-mail: julio3@est.edu.br.

corporativo. O desenvolvimento da tese comprova que os exercícios de meditação, oração, leitura contemplativa da Bíblia, enfim exercícios de autoconsciência, são partes constituintes – como são constituintes do universo terra, água, ar e fogo – dos elementos que produzem bem-estar, direção de vida e propósitos. O texto bíblico referido representa o método e o referencial espiritual, o *mindfulness* apresenta ferramentas e base científica, a mentoria sistematiza e ajuda a encaminhar as demandas. As crises, enfim, passam a ter a possibilidade de serem transformadas em oportunidades de avanços.

Referir-se a crises nestes tempos é praticamente senso comum. As enfrentar, é uma necessidade cada vez mais desafiadora. São duas as razões que nos levam a este embate. A primeira é que as crises se multiplicam na mesma velocidade em que viajam as informações nas mídias digitais, sejam elas falsas ou verdadeiras. E, segundo, quando se procura enfrentar a conjuntura do momento, nem sempre se consegue recorrer a ferramentas confiáveis ou parâmetros seguros e estáveis que possam minorar o problema.

Normalmente este estado de crise vem associado a súbitas e incompreendidas manifestações emocionais que, até então, não faziam parte da percepção pessoal de uma normalidade. Reações desequilibradas, coletivas ou individuais, diante de desafios acontecem com frequência cada vez maior. E assim, pessoas e sociedade, vão experimentando um agravamento da sua condição de viver de maneira pacífica, aceitável e harmoniosa.

Na busca de auxílios que possam vir ao encontro destas demandas, me deparo com duas ferramentas que, na experiência pastoral, se associam com muita legitimidade no ensejo da recomposição de um tecido social mais saudável. São maneiras diferentes entre si de abordar o mesmo assunto, mas na busca do estabelecimento de uma linha constante entre os desafios. Os fundamentos bíblicos e os fundamentos de autoconhecimento (*mindfulness*) me parecem extremamente confiáveis e apropriados para nosso propósito.

O fundamento bíblico nos remete à espiritualidade. É na ação criacional que o espírito - *ruah* - é soprado nas narinas fazendo da

pessoa humana mais do que órgãos e tecidos justamente acomodados em um corpo. Torna-se um ser espiritual, mais do que um ser que respira. As ferramentas do autoconhecimento - com sua ancestralidade que remetem aos mosteiros e conventos — nos recordam que o respirar consciente ativa em nós os elementos sinalizadores da nossa mente que a tornam equilibrada e criativa.

Faremos uma abordagem das motivações e fundamentações que levaram Neemias a reconstruir muros protetores para o povo em crise em uma cidade desprotegida; nosso paradigma para ações reconstrutivistas, já pedindo desculpas pelo trocadilho. Como segundo momento, faremos uma análise de conceitos de *mindfulness*, mentoria e exercício de lideranças a partir de autores que nos indicam a percepção da grandeza escondida em cada pessoa, bastando revelar seus potenciais.

De uma forma metodológica, a mentoria se alia a estas ferramentas, dando uma estrutura destes resgates de valores pessoais para dentro do mundo corporativo ou, pelo menos, para dentro do trabalho de pequenos grupos que assumem tarefas desafiadoras no gerenciamento de crises.

Todas estas partes — seus fundamentos e suas ferramentas — estarão conversando entre si durante na exposição de nossos argumentos. Com isto esperamos alcançar um desenvolvimento satisfatório no pensamento restaurador do autoconhecimento, amparado na espiritualidade, conduzido por uma mentoria adequada no contexto da crise no caminho representado pelo livro de Neemias.

1 Neemias e seu estilo de estruturação

Antes que qualquer crise se estabeleça é de imaginar que haja um tempo de estabilidade e bem-estar. Esta segunda percepção irá parametrizar a primeira. Neemias nos ajuda a compreender esta questão comparativa. A trama começa muito antes que Neemias, este personagem bíblico do Antigo Testamento, entre em cena. Estamos

falando dos acontecimentos em torno dos anos 540 a.C. quando os impérios dominantes na Mesopotâmia se revezavam em exercer seu poderio. O povo judeu, cuja cidade sagrada era (e continua sendo!) Jerusalém, servia quase como massa de manobra nas intenções destes exercícios de domínios.

Agora, sob a regência persa e reinado de Artaxerxes I, o povo judeu passa a viver uma situação diferente de exílio. O Império, que alcançara proporções gigantescas nunca antes vistas, se perguntava: como governar e manter a unidade da nação? Somente com uma excelente estratégia política, que dificilmente seria mantida pela força das armas. Além da construção de estradas para garantir o controle e a hegemonia, os persas usavam a política de tolerância e de estímulo à cultura e religião locais como meio aglutinador. Em muitos lugares os persas inclusive restabeleciam o culto original de seus exilados ou os estimulavam a fazê-lo, conforme Tünermann³. A estabilidade do Império fundamentava-se, em boa medida, nessa tolerância, em especial a religiosa, para com os povos subjugados. Uma iniciativa extraordinária para a época.

Segundo Tünermann⁴, o período da atuação de Neemias, um judeu exilado, copeiro do rei, está enquadrada no último intervalo do Império Persa (465-424 a.C.). Embora originalmente fossem politeístas, os persas passaram a praticar uma religião monoteísta-dualista⁵. Ou seja, há um criador de todas as coisas e “Sábio Senhor” (Ahura Mazda) mas, ao mesmo tempo, há a limitação do poder desta divindade pela atuação caótica de Anra Mainyu. A identificação do panteão de divindades persas é tarefa difícil, o que é justificado pela organização política do império numa espécie de “estado de nações”⁶ onde cada nação tem seu próprio culto e suas leis.

³ TÜNERMANN, Rudi. *As Reformas de Neemias*. São Leopoldo: Sinodal, 2001. p. 13.

⁴ TÜNERMANN, 2001, p. 11.

⁵ TÜNERMANN, 2001, p. 27, cita DANDAMAEV e LUKONIN que afirmam: “muito provavelmente Ahura Mazda não era o deus principal do panteão persa e sim Mitra”.

⁶ TÜNERMANN, 2001, p. 20

É nesta pluralidade da espiritualidade que Neemias pôde estabelecer a sua forma de crer e agir em relação ao desafio que lhe é proposto: reconstruir os muros da Cidade Santa de Jerusalém. E faz isso respeitando o contexto sociopolítico em que atua sem a necessidade de abrir mão de seus conceitos fundantes como exilado judeu no Império Persa.

1.1 A crise de Neemias

Ser copeiro do rei era uma atividade de extrema responsabilidade. Carecia de estrita confiança por parte do rei. Ser provador dos vinhos e outras bebidas que eram servidas na corte exigia uma das mais altas qualificações. De tal forma que o rei Artaxerxes I tributava alta estima a Neemias, inclusive lhe concedendo escolta militar e salvo conduto diante da sua intenção de reconstruir muros e dar segurança aos seus conterrâneos.

Mas Neemias está em crise. Ao saber das dificuldades que seus irmãos de nação passavam na Jerusalém desmurada, se entristeceu severamente. O copeiro chorou e lamentou profundamente por alguns dias. Ao mesmo tempo orava e clamava dizendo: “ah, Senhor Deus dos céus, Deus grande e temível, esteja pronto a acudir a oração do teu servo”.⁷ Embora ocupasse importante cargo, não deixou de ser sensível à condição de abandono vivido pelos que haviam voltado a Jerusalém após o desprezo exilar. Desta forma Neemias dá mostras que era pessoa simples e sensível ao sofrimento. Estava atento às necessidades de seus irmãos, embora precisasse de forças. Ele próprio precisava reestruturar seu momento.

Neemias fala de memória⁸ se reportando à experiência pessoal em relação aos acontecimentos descritos. Em sua memória está a

⁷ Neemias 1.5-10.

⁸ TÜNERMANN, 2001, p. 43ss., cita Kellermann, que apresenta longa lista de argumentos ao dizer que boa parte do livro é de autoria do próprio Neemias. Para uma averiguação mais profunda é recomendada a leitura da obra de Tünermann, haja vista

herança espiritual donde sabia que poderia se dirigir ao Deus Criador em forma de oração, clamando pela Sua ajuda. Este ato de silenciar em oração — provavelmente sentado à frente de uma janela ampla e respirando profundamente — o ajudou a vencer, aos poucos, sua crise íntima. Somente “meses mais tarde”⁹ sua sensibilidade e dependência da oração e meditação lhe apontaram uma possibilidade: levantar-se e sair para a ação.

A maneira como agia e se apresentava diante do rei chamou a atenção deste. Tristeza e preocupações compartilhadas, sensibilidade e desejo de ajudar manifestadas, fizeram o poderoso se tornar acessível. Em conversa com a esposa e rainha, o rei decide franquiar a ajuda.¹⁰

A crise começa a ser vencida com a exposição das angústias e, à medida que encontra ouvidos aberto, percebe soluções no horizonte.

1.2 O planejamento futuro

Ao evidenciar sua espiritualidade, Neemias aponta para o fato de que ter as condições materiais para a reedificação dos muros, além do apoio de algumas pessoas, ainda não lhe dão o direito de ver a obra acabada. É necessário planejar. Estudar e observar as possibilidades reais é fundamental.

A oração faz parte deste planejar. Caminhar, observar, perceber pontos fortes, orar, silenciar, seguir, observar, refletir, orar, perceber pontos fracos, observar, orar, amadurecer decisões, reconsiderar, convidar, convencer, sensibilizar, pedir, orar, conquistar, caminhar junto. Um trabalho quase despercebido e silencioso antecede toda a ação. O capítulo 2, nos versículos 12 a 20 do livro de Neemias, atesta esta ação silenciosa e, muitas vezes, solitária.

que nosso interesse se limita aos passos estruturais de Neemias em função do objeto desta pesquisa e fundamentação de auto consciência sem julgamentos.

⁹ Neemias 2.1.

¹⁰ Neemias 2.9.

1.3 De caminhada solitária para solidária

Saber com quem se pode contar para a solução dos fatores geradores de crise, a reconstrução dos muros, era uma realidade desafiadora e até cruel para Neemias (capítulo 3, versículos 1 a 22) uma vez que somente pessoas consideradas incapazes tinham permanecido na combalida Cidade Santa. Do que dispunha? Pessoas cansadas e profundamente desmotivadas. Pessoas exploradas e desconfiadas. Eram estas que estavam à disposição — muitas vezes sem disposição — para a reconstrução dos muros protetores.

Embora tenha havido um tempo pessoal fortalecedor de meditação, oração e introspecção, o líder reconhece que o próximo passo deverá ser dado de forma comunitária. Se põe a observar pessoas que exercem influência sobre grupos menores, conquista sua confiança, e passam a sonhar juntos o mesmo sonho e a realizar as mesmas tarefas. Descobrem o agir em conjunto. Cada pessoa é motivada a fazer a sua parte de acordo com suas capacidades. Assim, acabam por descobrir a força que tinham, força que estava esquecida, esperança que estava enterrada. Uma pessoa poder contar com a outra, maravilhosa e sublime (re)descoberta!

2 A redescoberta do autoconhecimento e sua aplicação na mentoria

Os passos de Neemias fundamentam nossa ênfase na espiritualidade. Seu estilo de planejamento e suas formas de espera e esperança nos ajudam a traçar paralelos com o conhecimento de *mindfulness* e sua aplicabilidade no contexto da vivência de lideranças comunitárias ou corporativas. As ações paradigmáticas do reconstrutor de muros nos parecem fundamentadas neste conceito moderno de *mindfulness*. O que traduzimos precariamente por “atenção plena” é, na verdade, “consciência – cultivada através de um foco de atenção prolongado e específico, que é deliberado, voltado ao

momento presente e livre de julgamentos”¹¹. O contexto sócio religioso em que vivia, facultava esse exercício a Neemias. E, como dissemos, esse contexto favorece o surgimento de lideranças que, devidamente acompanhadas por um trabalho de mentoria, traz um resultado efetivo de harmonização e estruturação nas ações coletivas.

Por mentoria entendemos ser um processo de aprimoramento do trabalho de uma equipe onde o mentor, especialista em determinada área de conhecimento e com comprovada experiência, transmite suas competências a indivíduos que queiram aprender e se fortalecer. A mentoria pode acontecer em um processo pontual, visando certa tarefa, ou de forma constante, dando fluência aos conhecimentos adquiridos visando a continuidade de uma tarefa, ou a um grupo, mesmo que outros indivíduos passem a fazer parte da equipe. O objetivo primordial da mentoria não é alcançar resultados, mas proporcionar um ambiente de ação adequado para que objetivos sejam alcançados.

2.1 O conhecimento da estrutura emocional

Autores com foco em autoconhecimento e mentoria oferecem grande contribuição para a formação destas lideranças. Zohar e Marshall, em sua obra *QS Inteligência Espiritual*¹², a partir de suas observações sobre espiritualidade, sustentam que “a autoafirmação está associada à personalidade empreendedora”¹³, qualidade esta que, quando melhor desenvolvida “continua a apreciar independência e liderança, embora seja mais motivado pelo desejo de servir à comunidade ou mesmo por interesses transpessoais”¹⁴. A percepção de autoafirmação é facilmente melhor constatável em pessoas cuja espiritualidade está equilibrada. Esta, por sua vez, será harmoniosa

¹¹ KABAT-ZIN, Jon. *Atenção Plena para Iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. p. 10.

¹² ZOHAR, Danah & MARSHALL, Ian. *QS: Inteligência Espiritual*. Rio de Janeiro: Viva Livros, 2016.

¹³ ZOHAR; MARSHALL, 2016, p. 133.

¹⁴ ZOHAR; MARSHALL, 2016, p. 134.

quando sustentada nos princípios da vida natural, ou nos elementos compensadores da natureza. De forma integrativa, a estrutura emocional equilibrada traz ganhos nas expectativas quanto a lideranças bem conduzidas em grupos de trabalho.

Desde tempos imemorráveis se “sabe” que a estrutura emocional da pessoa está ligada aos sinais perceptíveis dos quatro elementos da natureza — terra, ar, água e fogo. Esta sinergia é uma dimensão em boa parte perdida pelo cristianismo¹⁵, especialmente quando a espiritualidade vai cedendo terreno ao pragmatismo. Para usar uma expressão *junguiana*, o que ainda resta para muitas manifestações de espiritualidade é uma *mística da participação*, arquétipo que, sem percebermos, lança profundas raízes na sociedade e na personalidade. Seguindo por esta trilha, precisamos concordar que o autoconhecimento e a meditação — seja em forma de oração, leitura meditativa, exercício de respiração — andam de mãos dadas de forma natural e podem quebrar o estruturalismo que se impregnou na religião. Os elementos naturais agem e trazem resultados em complementaridade.

De todas as formas não é viável ficar apenas neste plano de um aparente uso de um *piloto automático* para enfrentar as vicissitudes. Digo *piloto automático* porque os arquétipos ou os modelos normalmente utilizados para vencer crises nem sempre tratam da desestruturação - pessoal ou social - de forma que possa ser curada conscientemente. Ter consciência do que se faz e do que acontece é mais que apenas ser um passageiro da vida. Pensemos em evidenciar, então, a autoconsciência. Esta autoconsciência (uso o termo como sinônimo de autoconhecimento) se caracteriza por uma atenção reflexiva,

¹⁵ Em forma de auto-crítica, na pregação do Culto Dominical de 10.07.2022, na Paróquia Martin Luther no Rio de Janeiro (Lucas 10.38-42), disse: “Em nossa igreja, e de acordo com a cultura da maioria de seus participantes, recebemos como herança um Evangelho de serviço no mundo. No campo da espiritualidade, porém, ficamos devendo. O Evangelho deve ser mais amplo. Não devemos apenas servir neste mundo resignadamente, mas também deixar que o mundo nos ensine a ver Deus. Certamente não há apenas uma forma de espiritualidade”.

subjetiva, atenta à nossa própria experiência, às vezes chamada conscienciosidade.¹⁶

Esta atitude leva a resultados. Falar em resultados poderia quebrar o caminho do exame interior que se percorre para a consciência plena e sem julgamentos. Esta consciência plena deve permanecer um caminho que nem sempre espera resultados quantificáveis ou imediatos. No entanto, ao se experimentar uma “modelação de competências”, expressão cunhada por Goleman¹⁷, teremos exemplos de corporações ou equipes que observaram lideranças comprometidas com o QE trazendo uma melhor forma de realizar, e não apenas de ser ou viver. O mesmo acontece no caminho contrário: não apenas melhora o modo de fazer, e sim o de ser. Kabat-Zinn afirma que exercícios em atenção plena vem otimizando “o desempenho em projetos em equipe” e catalisando “o desenvolvimento de liderança, inovação, criatividade, inteligência emocional e comunicação eficaz”.¹⁸

Para Kabat-Zinn, os conceitos de mentoria em equipe e *mindfulness* ainda não têm uma ligação linear direta. A junção destes conceitos está recém na área da experimentação e observação. Mesmo assim, constata, algumas áreas já apresentam resultados visíveis. Ele pondera:

Assim, seja qual for sua profissão, sejam quais forem suas paixões na vida, você poderá descobrir que a atenção plena desvenda novos meios de aprimorar e otimizar sua eficácia e seu entusiasmo pelo trabalho, de alimentar sua criatividade inata e satisfazer sua necessidade de relacionamentos humanos satisfatórios baseados em autenticidade e boa vontade. Esses impulsos – se resultarem da reflexão profunda e do cultivo permanente através da prática e da experimentação – podem transformar o mundo de pequenas e grandes maneiras. Nesse sentido, cada um de nós é um

¹⁶ GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. p. 378.

¹⁷ GOLEMAN, 2016, p. 15.

¹⁸ KABAT-ZINN, 2017, p. 124.

agente de sabedoria e transformação, de novas percepções e cura, de criatividade e imaginação nessa rede interligada que denominamos humanidade.¹⁹

A observação de resultados é uma das prerrogativas do *mindfulness*. As técnicas utilizadas não são a garantia de êxito, mas caminhos que tornam possíveis um olhar atento para avanços. Às observações somam-se ações adequadas para os enfrentamentos. Por exemplo, enfrentar crises implica em trabalho, atitude e mesmo desgaste psíquico. Nem sempre este desgaste pode ser manejado com recursos disponíveis rapidamente, de forma imediata. Necessitam de encaminhamentos, de acompanhamentos, de cura interior e espiritual. Os eventos traumáticos - uma doença, uma pandemia, um acidente, uma morte, um desentendimento, uma ruptura - muitas vezes somente serão suportados quando houver um *auto entendimento* do evento desencadeador da crise. No entanto, estes eventos nem sempre são tão facilmente nomeados e entendidos pela natureza de seus impactos no indivíduo e na sociedade. Por um período longo demais, fica-se exposto a crises sem que haja os necessários recursos espirituais, psíquicos, simbólicos ou mesmo materiais para enfrentar as mudanças súbitas de maneira segura. Isso acaba por desorganizar a pessoa envolvida de tal forma que a normalidade e a previsibilidade simplesmente não fazem mais parte do horizonte.

A atenção *mind* será como um suporte organizador, especialmente nestes contextos de crise. Isso,

se seguirmos nosso coração e nossa sabedoria intrínseca, temos à nossa disposição, em nossa breve vida, todos os momentos necessários para nos responsabilizarmos pela maneira como escolhemos estar em relacionamento com tudo o que existe e poderia existir. Essa oportunidade nos convida a nos envolvermos do fundo do coração, cada um à sua própria maneira, em uma aventura constante no domínio do possível e do ainda não realizado.²⁰

¹⁹ KABAT-ZINN, 2017, p. 125.

²⁰ KABAT-ZINN, 2017, p. 125.

Por sua vez Goleman, ao se referir às oportunidades no âmbito familiar de exercitar a IE, Inteligência Emocional, focando no trânsito de informações trocadas entre pais e crianças em momentos de perturbação, realça a possibilidade de haver uma interação entre as partes como os “pais mentores emocionais”. Para que tal forma de conduzir efetivamente aconteça, há necessidade de que mentores tenham “uma compreensão profunda acerca dos rudimentos da inteligência emocional”²¹, para que possa haver sintonia entre os entes. Evidentemente este princípio tem aplicabilidade em qualquer idade, e não somente na relação parental.

Portanto, a mentoria na condução de grupos tem maior grau de eficiência se acompanhada dos conceitos de *mindfulness*. Ambos os conceitos já são autoportantes por si só e, associados, certamente trazem um ganho maior especialmente no contexto de crise.

2.2 Mentoria e liderança consciente

Entre algumas questões essenciais para a compreensão de liderança, se pode partir de dois conceitos sobre a pessoa líder e mentora. Uma vez, temos a pessoa líder tida como heroína que se auto entende como única capaz de conduzir uma equipe e, se não puder fazê-lo, se considera uma vítima. Outra, da pessoa que lidera como serva, ou seja, age com vistas às necessidades das outras pessoas da equipe, dando suporte às suas necessidades particulares em detrimento do coletivo. Ambos os conceitos são firmados por Mike Brendt e Fiona Elsa Dent²² ao sistematizarem sugestões de mentoria. Certamente esta visão acrescenta profundidade e método à aplicação dos conceitos de autoconhecimento e espiritualidade. A proatividade e a empatia irão gerar ganhos e perdas na mentoria. Porém, somarão forças se houver um equilíbrio entre as ênfases.

²¹ GOLEMANN, 2011, p. 236.

²² BRENT, Mike; DENT, Fiona Elsa. *The Leadership of Team*. London: Bloomsbury, 2017.

Há de se observar também que o autoconhecimento não deve se tornar uma auto orientação, especialmente quando se tem em mente auxiliar em um trabalho comunitário ou um projeto em equipe. Em uma tradução livre do conceito, conforme Mike e Fiona, temos que

auto orientação é onde os indivíduos estão focados exclusivamente em suas próprias necessidades e muita auto orientação prejudicará a confiança. Na verdade, as pessoas auto orientadas acharão quase impossível estabelecer relações de confiança duradouras com os outros, pois estão mais preocupadas com seu próprio bem-estar do que com o bem-estar da equipe como um todo.²³

Para contrapor, os mesmos autores sugerem um caminho de crescimento e aperfeiçoamento do trabalho em equipe baseado em confiança mútua. E esta, ao nosso ver, será ainda mais eficaz se levar em conta conceitos e exercícios de *mindfulness*. O ponto inicial é a exposição genuína da liderança. Esta exposição cria o substrato para a comunicação efetiva na equipe, com trabalho e encorajamento que resulta em constante reavaliação de passos e procedimentos que tem por objetivo construir e criar confiança, como demonstra a figura abaixo.²⁴



²³ BRENT; DENT, 2017, p. 86.

²⁴ BRENT; DENT, 2017, p. 90.

“Abra-se para os outros e conte a todos um pouco sobre o seu verdadeiro eu — não apenas nas circunstâncias baseadas no trabalho! O importante aqui é ser genuíno e deixar que sua equipe o conheça.”²⁵ Este é o primeiro passo para que uma equipe de trabalho ou um grupo de interesses construa confiança mútua. Ao se dar a conhecer, a pessoa líder sinaliza para uma capacidade de ter autoconsciência e uma estrutura emocional compatível com sua tarefa. Os demais atributos para o estabelecimento de uma equipe confiável acontecem na sequência de forma natural — ter uma comunicação aberta vencendo as barreiras que possam surgir, conhecer os demais integrantes da equipe pessoalmente e em outros ambientes que o de trabalho gerando mais empatia, incentivar regras e acompanhar processos para desenvolver tarefas em conjunto, encorajar a argumentação e os debates de tal forma que todas as opiniões individuais sejam manifestadas em ambiente honesto e de escuta (e sem julgamento!). Sem esquecer de proporcionar que todas as pessoas da equipe deem um retorno de suas observações, seja durante ou após encontros ou quando terminado o desenvolvimento de uma tarefa.

Observe-se que o início de tudo estará no autoconhecimento da pessoa líder de equipe e na sua disposição de *se revelar* nos lados fortes e fracos. Isto absolutamente não acarretará perda de autoridade nem configura manifestação de fragilidade por parte da liderança. Bem ao contrário, estará criando um ambiente oportuno para o engajamento de todas as pessoas envolvidas. A confiança é, em grande parte, o fator determinante do comportamento dos indivíduos da equipe e como eles interagem uns com os outros.

São dois os vetores que criam autoconfiança: se conhecer e dar-se a conhecer. Este fator de autoconfiança motiva as pessoas a seguir uma determinada liderança. Segundo Maxwell, se alguém “é capaz de unir autoconfiança com comando, orientação, histórico de sucesso ou qualquer tipo de mecânica motivacional, então tem uma combinação

²⁵ BRENT; DENT, 2017, p. 91.

poderosa em suas mãos”.²⁶ Esta autoconfiança pode, evidentemente, ser abalada quando o olhar para os fatores negativos receberem maior atenção que a devida. Pessimismo e medo são inibidores na possibilidade de observar as oportunidades que as crises e dificuldades criam nos momentos ruins, os tornando em bons e aproveitáveis.

Bem por isso, seres humanos são hábeis (ou podem se tornar hábeis!) em superar grandes dificuldades e crises quando fazem esse exercício de parar, respirar e se colocar gentilmente diante do seu próprio “eu”. Essa reengenharia é possível. “As pessoas não são máquinas, capazes de se reprogramar quando bem entendem, de acordo com a última teoria gerencial: elas possuem padrões de comportamento e motivações duradouros”.²⁷ Estar colocado diante de mudanças necessárias e urgentes pode gerar ansiedade e outras formas de desestruturação pessoal. Em relação ao futuro, podem mesmo perder a previsibilidade das coisas gerando ainda mais insegurança, inclusive de ordem espiritual e psíquica. Neste contexto, assegurar-se de mecanismos e técnicas - sem deixar de lado os elementos de fé e confiança espiritual - que possam novamente gerar o fortalecimento de autoconfiança, mesmo que se espere das pessoas apenas que não cometam erros e enfrentem o mundo frio e rude sozinhas, isto fará a diferença:

Compreendemos cada vez menos nossas próprias vidas. Vivemos em um mundo pós-moderno onde tudo é possível e nada é certo [...] Nossa civilização globalizou essencialmente a superfície de nossas vidas. Mas nosso interior continua a ter vida própria.²⁸

A segurança que encontramos na experiência do apóstolo Paulo pode ser um incentivo ainda maior para o autoconhecimento e a gratidão.

²⁶ MAXWELL, John. *A Arte de Influenciar Pessoas*. São Paulo: Mundo Cristão, 2007. p. 53.

²⁷ MOSES, Barbara. *A Inteligência na Carreira Profissional*. Campinas: Negócios, 2000. p. 41.

²⁸ MOSES, 2000, p. 199, cita Vaclav Havel, presidente da República Tcheca de 1993 a 2003.

Não estou dizendo isso porque esteja necessitado, pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece.²⁹

Conforme queremos demonstrar, a autoconfiança é a possibilidade de um caminho espiritual que leva à liderança consciente e eficaz. Ao contrário da visão estruturalista que pressupõe o padrão *estrutura-conduta-desempenho*, a autoconfiança, ou o “ser genuíno” acima referido, dispõe da ferramenta que foi denominada “visão reconstrutivista”. Está baseada, segundo Kim e Mauborgne, em uma inovação de valor que se fundamenta “na teoria do crescimento endógeno”³⁰, isto é, do interior para fora. Quando o crescimento — pessoal e social — acontece de dentro para fora, a competição entre os pares necessariamente abre espaço para a cooperação, o que é mais atrativo e substancialmente mais eficaz em qualquer processo ou tarefa, e mesmo na significância da vida.

3 O reconstrutivismo sugerido pelo paradigma bíblico

Antes de mais nada é necessário enfatizar que o conceito de “reconstrutivismo” não é usado, *à priori*, no contexto de exercícios de atenção plena como aqui estamos abordando. Mas podemos tomar

²⁹ Filipenses 4.11-13.

³⁰ KIM, Chan W.; MAUBORGNE, Renée. *A Estratégia do Oceano Azul*. Rio de Janeiro: Elsevier; Campus, 2005. p. 207. Os autores usam estes conceitos em relação à análise de mercado e não propriamente ao autoconhecimento. No entanto, de forma exemplar, se presta a entender muitas das crises que são vividas nos dias atuais, consequência de expectativa de produtividade em detrimento da busca do bem-estar individual e da sociedade.

emprestado o conceito de inovação de valores, unindo a espiritualidade com as demandas de um mundo estruturado na conquista e na falta de tempo.

Visando um processo de crescimento pessoal e comunitário, vamos perceber que o livro de Neemias nos ajudará a desenvolver e estruturar esta temática visando o aperfeiçoamento de lideranças, as municiando de elementos que ajudem a vencer as dificuldades.

3.1 Ameaças desencorajadoras

Os relatos mais extensos deste impressionante livro sistematizador de procedimentos de Neemias são creditados às dificuldades de manter o projeto em pé (capítulo 4.1 a 6.14). Os progressos e sucessos chamaram a atenção da turma do contra, das pessoas que não se oferecem para somar esforços em torno de um projeto bem elaborado e de execução possível. Não houvesse uma estrutura emocional e espiritual confiável, endógena, certamente a missão dada não poderia ser cumprida. Já para as pessoas que se dispõem a não somar forças, é mais cômodo jogar com as críticas. Vejamos algumas delas:

1. Escárnio e zombaria (4.1-6)³¹ — Pessoas rancorosas usam do menosprezo para desclassificar qualquer iniciativa que tem chances de ser bem-sucedida;
2. Ataques (4.7-23) — Não satisfeitos com os ataques morais, passam ao ataque físico. A tentativa de causar dano à vida é uma das armas de quem não quer dar as mãos e seguir unido;
3. Desestabilização da unidade (5.1-19) — Ao serem acudadas, pessoas outrora unidas passam a fazer o mesmo jogo dos contrários. E esta é a fase mais perigosa numa reconstrução:

³¹ As referências são do livro bíblico de Neemias. O primeiro número indica o capítulo do livro seguido dos números dos versículos que correspondem ao comentário feito.

quando a unidade de objetivos é quebrada por interesses pessoais ou de grupelhos. No processo de reconstrução apareceram os usurários, os tais que se aproveitam da situação para se beneficiar pessoalmente;

4. Injúrias e calúnias (6.1-14) — Não bastasse tudo isso, também o líder recebe ataques frontais na sua honra ao ver questionada a lisura e os reais objetivos com que conduz o processo de reedificação. Enfrentar falsas acusações exige discernimento e coragem.

3.2 A palavra que mantém a unidade

A vida social não acontece separada da fé ou dos valores fundantes de cada pessoa. A fé brota a partir da Palavra. Neemias lembra de que, na origem deste povo, está a lei divina. Esta lei é lida em voz alta para que todas as pessoas possam ser recordadas de seus princípios.³² Muitos destes conceitos certamente haviam se perdido no tempo da crise, dificuldade e desânimo. Eis o momento de recobrar coragem e determinação através da Palavra e Oração.

Acostumados que somos em “fazer” uma teologia pragmática — até estruturalista — constitui-se “um grande esforço transcender os elementos analíticos e racionais” e passar a “ser” gente que vive a experiência espiritual de maneira legítima e ampla, onde “ansiamos por uma nova espiritualidade que perpassasse nosso planejar, refletir e agir.”³³

Conforme percebemos, a fé de Neemias (e a nossa?) deve deixar de ser uma abstração que se domina com o desenvolvimento cognitivo e deve se tornar existencial, pessoal – mas não privada. A fé é dinamizada pela Palavra e nos capacita para a interação com as pessoas a partir de um autoconhecimento. A meditação é o exercício

³² Neemias 8.1 a 9.38.

³³ BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 43, n. 2, p. 104-120, 2003. p. 105.

que dá novos rumos à espiritualidade, tanto de forma pessoal como coletiva. A aprofunda.

Na espiritualidade cristã em geral (e luterana em particular!) a centralidade da cruz de Cristo Jesus é, ou deveria ser, norteadora dos exercícios de autoconhecimento. Jesus, não o histórico, mas o Senhor e Salvador transcendente, é o centro referencial desta espiritualidade. Ela não acontece sem percalços, nem para Jesus.

É a meditação e a contemplação que o preserva de ativismo e desânimo. Existe um ritmo entre o envolvimento com o povo e o retiro para o exercício espiritual. Sua fé é carregada por este exercício regular. Neste particular, a espiritualidade de Jesus, provavelmente, não se distinguia da de outros judeus piedosos de sua época que, igualmente, se baseava no relacionamento pessoal com Deus. A espiritualidade veterotestamentária visível em Jesus está ligada à memória histórica do povo e à natureza e seus ciclos, culminando na doxologia.³⁴

Portanto, a mesma memória espiritual que marca as ações de Neemias, é a memória que rege a espiritualidade de Jesus Cristo. Por sua vez, Martin Luther sugere e reordena a espiritualidade em *oratio-meditatio-tentatio*.³⁵ O silenciar e o se posicionar em oração (*oratio*) é o primeiro passo. Vem depois a meditação (*meditatio*) onde se inclui a reflexão da palavra bíblica. Finaliza-se com experiência da presença de Deus, mediada pela Palavra, em um ambiente de contrariedades (*tentatio*).

3.3 A oração como evidência da presença divina

O surpreendente livro nos relata ainda de que forma a obra coletiva mediada pela espiritualidade e experiência de Neemias (9.1-10.39), uma vez terminada, teve condições de se manter sólida, sem que o povo incorresse nos mesmos erros que haviam contribuído para

³⁴ BUTZKE, 2003, p. 107.

³⁵ BUTZKE, 2003, p. 113-144.

a tomada da Cidade Santa Jerusalém: manter-se unido a Deus em oração e meditação.

Orar, pedindo orientação e discernimento para a continuidade da boa obra. Arrepende-se das más obras, das coisas vividas que desviaram do objetivo trazendo desânimo e frustração. Ver a realidade de maneira verdadeira e não criar ilusões. Decidir por uma só verdade, um só caminho, uma só forma de viver, sem sincretismos e desvios que põem em risco a individualidade e a coletividade de uma boa obra. Tudo isso é objetivo e resultado da comunhão em oração com Deus. Orar ajuda a ter atenção centrada no mundo real.

Quando observamos que as expectativas criadas em nós podem distorcer a realidade, estamos pensando na importância de ver e analisar os fatos que geram as crises exatamente do jeito que são. Ou seja, nem tudo o que parece ser, é! Constatar isso leva à necessidade de adequar as expectativas a partir dos fatos e da realidade. Esta adequação da mente se dá à medida que se investe em parar, a dar um tempo para si. É o tempo do silêncio, da respiração consciente e da oração. O objetivo é uma quietude e apaziguamento da alma e da mente. Somente assim será possível discernir entre a realidade e o objetivo. O que ainda não é, somente será alcançado a partir do que já é. Eis a força da espiritualidade como motor da reestruturação da pessoa. E o que é, somente será se objetivamente analisado, sem julgamentos e sem conceitos prontos por intuição.

Oração é a arte de calar a própria voz e deixar a divina voz falar. Neemias, Jesus e muitos outros o fizeram, fazem e nos colocam na presença de Deus. E é a presença de Deus que começa a sarar todas as formas de inquietudes da vida, dando lugar à paz profunda. Nada é tão importante como esse tempo de parar e orar.

3.4 A oração como expressão da integralidade

Ao nos referirmos que Neemias fazia seu planejamento de ação em meio à oração ou, dito diferente, fazia da oração o motor para sua ação, encontraremos elementos que vão além da postura individual e

silenciosa de comunhão com o divino. Nos amparamos no ensino do monge Anselm Grün:

Hoje em dia, muitas pessoas pensam que a oração, enquanto diálogo com Deus, é um ato puramente espiritual. No entanto, os antigos entendiam a oração sempre como um rezar com corpo e alma. Isso se manifestava, por exemplo, nos gestos que acompanham a oração. Não se rezava a Deus meramente na cabeça e com a cabeça, mas com o corpo inteiro. Costumava-se estender as mãos e abrir-se para Deus com todo o corpo. Os antigos identificavam “orar” com “levantar as mãos para Deus”. O gesto ressalta a oração e, muitas vezes, ele mesmo já é uma oração, sem que haja a necessidade de pronunciar alguma palavra. Quem se coloca diante de Deus com as mãos abertas já está rezando por meio do simples gesto.³⁶

O autor relaciona a oração com o jejum e a caridade. São obras caritativas complementares e trazem resultados estendidos para além do subjetivo. Mas, acrescenta: “ao jejuar, o israelita piedoso reconhece que não é capaz de se defender dos inimigos por sua própria força, mas que depende inteiramente da ajuda de Deus.”³⁷ É por meio da oração e dos demais meios de reconhecimento de dependência de Deus, que personagens bíblicos — do antigo e do novo legado — encontram forças para reconstruir, curar, saciar fome e sede e dar significado à vida, à própria e a dos outros.

Nestes conceitos podemos facilmente incluir outras formas de espiritualidade e meditação tais como a vigília (à qual o jejum confere ainda um maior significado); a penitência, que em alguns meios cristãos é tido como sacramento que “perdoa pecados”, sendo esta uma forma consciente de arrependimento e mudança; abstinências, objetivando o controle consciente ao se privar de algo que possa estar contaminando a existência plena de forma pontual ou permanente. Esta lista pode ser acrescida de ainda mais elementos.

³⁶ GRÜNN, Anselm. *Jejuar. Corpo e Alma em Oração*. São Paulo: Paulinas, 2018. p. 53.

³⁷ GRÜNN, 2018, p. 55.

4 Mentoria como auxílio consciente no alcance e manutenção de resultados

Ao apontar para os exercícios de *mindfulness* como possibilidade de sanar crises existenciais ou mesmo promover reestruturações corporativas, devemos estar cientes: é desejável que objetivos alcançados sejam mantidos. Trabalhamos com conceitos aplicáveis que não apenas querem alcançar objetivos, mas também mantê-los.

Neemias sabia disso (veja 12.27 a 13.31). O bom trabalho iniciado, restaurado, precisa de passos de manutenção. Ele ensina que todo o serviço é dedicado a um só Senhor. No seu contexto de fé e vida não há chances de que outras divindades ou crenças ocupem lugar dentro dos muros reconstruídos. Esta atitude, embora seja excludente, não tem viés de intolerância. Ela faz parte da estratégia da manutenção da identidade acolhedora que evita novamente cair nos mesmos erros do passado.

Para esta manutenção foi necessário o restabelecimento de ordenanças já esquecidas ou classificadas como antiquadas. Neemias, de forma criteriosa, exercendo sua função de mentor, retoma procedimentos que nunca deveriam ter sido abandonados. A lei de Deus torna-se, assim, o Evangelho restaurador da vida e comunhão de quem não tinha esperanças. A lei se torna Evangelho porque aponta para caminhos seguros de restauração.

Ao mesmo tempo, pessoas não são esquecidas (7.5-73, 11.1-12.26). Cada nome conta. Cada pessoa é mencionada. Não há quem possa ser relegado a um segundo plano e muito menos ao esquecimento. O resgate de cada pessoa, evidenciando sua dignidade e importância pessoal para dentro da coletividade, é o objetivo análogo à reconstrução dos muros. É reconstrução de vidas. Estas mesmas são também as pessoas que contribuem para com a manutenção destes muros de maneira que possam sempre dar condições de proteção e acolhimento.

Em qualquer outra iniciativa corporativa há de se seguir parâmetros norteadores, e estes a boa mentoria saberá colocar de maneira sábia e acolhedora.

4.1 A habilidade de “fazer” a partir do “ser” como processo

Observando a nossa mente de maneira simples, *funcionamos* em dois modos: o de *ser* e o de *fazer*. Este último, está relacionado aos nossos objetivos, nossos ideais ou às nossas necessidades. Para alcançar os objetivos, manipulamos as realidades de tal forma que possamos alcançar o que queremos ou necessitamos. O outro modo, o de *ser*, tem como característica não ter um objetivo específico e experimentar a realidade de forma natural e sem as expectativas que distorcem e manipulam os fatos como eles de fato são.

No contexto da crise, a objetividade no reconhecimento da realidade é o passo primordial. Este somente será dado quando pararmos para analisar a realidade a partir da ação *ser*. Entendemos que, a partir do momento que cada pessoa envolvida em um processo coletivo, entender a sua personalidade, se sentir fortalecida em seus valores — sem ser intransigente e sem fazer julgamentos —, estará apta a avançar de maneira a contribuir para com a coletividade. Na habilidade de identificar e diferenciar entre “*ser*” e “*fazer*” há de se incluir o conceito de processo de transformações neurais. Singer e Ricard apontam para a possibilidade de reeducação de comportamentos.

O treinamento da mente permite produzir esses estados mentais à vontade e modular sua intensidade, mesmo quando não enfrentamos situações complicadas, tais como fortes estímulos emocionais positivos ou negativos. Adquirimos, assim, a capacidade de manter um equilíbrio geral do nível emocional que favorece a força e a paz interiores.³⁸

³⁸ SINGER, Wolf; RICARD, Matthieu. *Cérebro e Meditação*. São Paulo: Alaúde Editorial, 2018.

O exercício de processos mentais, ou o simples fato de ter consciência destes processos, já serve de desencadeador de reações adequadas diante da crise. Assim faz a águia. Constantemente atacada por pássaros menores que mergulham para bicar sua cabeça, ao invés de executar complicadas manobras aéreas de esquiva, apenas recolhe as asas e o ataque passa ao lado.

4.2 Resultados eficazes

Reiterando o que já dissemos anteriormente, a consciência plena deve permanecer sendo um caminho que nem sempre espera resultados quantificáveis ou imediatos. Porém, é inegável que a associação de ferramentas como mentoria e *mindfulness* trazem ganhos em um trabalho coletivo. Esta forma de mentoria se baseia em algumas habilidades, conforme encontramos em Brent e Dent³⁹:

1. Ouvir — Quem faz mentoria deve ouvir e, mais que isso, entender o que foi dito. Desenvolver um “ouvir aquilo que não foi dito” é mais um diferencial e deve ser exercido de forma muito criteriosa;
2. Perguntar — O propósito é encorajar as pessoas a emitir suas opiniões e sugestões de forma respeitosa e acolhedora;
3. Observar — A linguagem corporal estará falando mais alto que a vocal. Ouvir o que está sendo dito por detrás das palavras será importante para a sequência das atividades corporativas ou individuais;
4. Precisão — Saber exatamente quais são as suposições da sua equipe sobre uma situação específica; observar a capacidade de perceber a realidade;

p. 31-32.

³⁹ BRENT; DENT, 2017, p. 176-180.

5. Deixar se desafiar — Para as questões onde não há uma resposta certa ou errada, a pessoa que presta mentoria deve se deixar desafiar pelas posições do grupo;
6. Apoiar — A pessoa mentora saberá apoiar sua equipe, encorajando seus membros a terem a liberdade de se conhecer e de se posicionar;
7. Dar retorno — Quando metas são apresentadas e processos são instituídos, dar retorno dos avanços ou retrocessos fará bem à equipe e dará valor às pessoas envolvidas em sua autoconfiança e autocrítica.

A exemplo de Neemias e sua expressão de espiritualidade, toda vez que uma equipe enfrenta uma tarefa hercúlea, como a reconstrução dos muros de uma cidade arrasada, ou na reestruturação de um corpo funcional em uma empresa, em um hospital, em uma Igreja, no seio familiar, se deve ter algumas clarezas sobre o *ser* e o *fazer*. É a partir da meditação e da oração integrativa que objetivos ficarão claros, a realidade ficará exposta, as opções de desempenho de tarefas ficarão evidentes e se saberá qual é o grau de compromisso e vontade que as pessoas participantes sinalizam.

Fazer o papel de mentor não habilita ninguém a ser pessoa dona da verdade e a se arvorar do direito de ter a última palavra. Lhe cabe a função tal qual a maternal de ajudar a caminhar a partir de conceitos comuns e aceitos como fundantes. Desta forma, usando a consciência e a racionalidade, impulsionada pela espiritualidade e autoconhecimento, se pode caminhar de forma conjunta e libertadora.

Considerações finais

A espiritualidade é feita de exercícios. A reconstrução de muros protetores ou a criação de ambientes reguladores saudáveis não pode ser imaginada sem o envolvimento de mente, corpo, alma e espírito. É o corpo com vida e viço, e não o prostrado, que reage para que mudanças aconteçam.

A percepção das coisas como realmente são, e de como elas agem dentro da vida, nos fazem exercitar novas possibilidades de ações e reações. Ouvir outras pessoas é tão importante quanto ouvir a si próprio. Ouvindo a si, somos. Ouvindo as pessoas ao nosso redor, fazemos. Agindo sós, estaremos nos conhecendo em potencialidades e limites. Fazendo nossa parte dentro da coletividade, despertamos forças esquecidas ou ignoradas. Todos sabemos o que acontece quando unimos forças e agimos em conjunto.

Sublime é a redescoberta do *ser* para passar a *fazer*. E isso, sempre que possível, juntos. Como isto é um constante exercício, voltemos ao início de tudo para chegarmos novamente aqui, um dia, na conclusão.

Referências

BRENT, Mike; DENT, Fiona Elsa. *The Leadership of Teams*. London: Bloomsbury, 2017.

BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 43, n. 2, p. 104-120, 2003.

GOLEMANN, Daniel. *Inteligência Emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

GRÜN, Anselm. *Jejuar*. Corpo e alma em oração. 4. ed. 4. reimp. São Paulo: Paulinas, 2018.

KABAT-ZINN, Jon. *Atenção Plena para Iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

KIM Chan W.; MAUBORGNE Renée. *A Estratégia do Oceano Azul*. 19. reimp. Rio de Janeiro: Elsevier; Campus, 2005.

MAXWELL, John. *A Arte de Influenciar Pessoas*. São Paulo: Mundo Cristão, 2007.

MOSES, Barbara. *A Inteligência na Carreira Profissional*. Campinas: Negócios, 2000.

SINGER, Wolf; RICARD, Matthieu. *Cérebro e Meditação*. São Paulo: Alaúde Editorial, 2018.

TÜNERMANN, Rudi. *As Reformas de Neemias*. São Leopoldo: Sinodal, 2001.

ZOHAR, Danah; MARSHALL, Ian. *QS: Inteligência Espiritual*. 2. ed. Rio de Janeiro: Viva Livros, 2016.

Vivências de autocuidado e cuidado coletivo para a promoção do bem-estar diante do contexto da pandemia

relato de experiência

Ana Paula Genehr¹
Marcelo Ramos Saldanha²

1 Situação de crise: pandemia

A pandemia apresentou inúmeros desafios para toda a população do mundo. Talvez, umas das maiores crises da atual geração. O ser humano precisou lidar com a vulnerabilidade da vida, deparou-se a cada minuto com inúmeros casos de morte, isolamento social, demanda altíssima de trabalho para os profissionais da saúde, *home office* para outros e desemprego para muitas pessoas enfim, inúmeros fatores sociais, culturais, emocionais e espirituais podem ser incluídos aqui. A grande expectativa da eficácia da vacina para se ter a

-
- ¹ Mestre em Teologia, com graduação em Teologia pela Faculdades EST e Pedagogia pela FACEL, pastora da IECLB com atuação na área de capelania hospitalar, institucional e gestão. Facilitadora de TRE-Técnica de Liberação do Estresse e trauma consultora com formação em Psicotraumatologia realizada por *Siftung Wings of Hope*, da Alemanha. E-mail: anapaula.genehr@gmail.com.
 - ² Doutorado em filosofia. Professor na Faculdades EST, São Leopoldo – RS. E-mail: marcelo.saldanha@est.edu.br.

esperança da vida voltar ao dito “normal” e ainda, os dados estatísticos apresentados foi o alto índice de óbitos em instituições de longa permanência na Europa no início da pandemia.

A partir do tema da pesquisa, surgem alguns questionamentos: Quais as principais características da pandemia? Quais intervenções são realizadas no cenário da pandemia que proporcionam o bem-estar? O *mindfulness* e a espiritualidade são recursos importantes para serem aplicados em atividades em grupos de instituição social? Qual o conceito de *mindfulness* abordado? O *mindfulness* é apresentado como uma técnica ou apresenta-se como um modo de vida? As vivências de autocuidado e cuidado coletivo contribuíram para o enfrentamento da crise? Quais os benefícios da prática? Nesta pesquisa, todas essas perguntas culminam no seguinte problema: Como as vivências de autocuidado e cuidado coletivo promovem o bem-estar diante das situações de crise como o contexto da pandemia no Brasil? Investigar-se-á sobre os principais teóricos e conceitos de *mindfulness* e os efeitos para o bem-estar no período de pandemia no Brasil. Entende-se que as práticas de *mindfulness* e espiritualidade são ferramentas de suma importância para viver bem e em atenção plena a cada dia, visando o bem-estar coletivo.

A *mindfulness* apresenta-se como atenção plena ao momento presente, tendo como base diferentes técnicas para desenvolver a consciência de si e do ambiente externo, sem julgamentos, mas mantendo a neutralidade e primando pela autorregulação. Ainda suspeita-se que as oficinas promovem e despertam a autorregulação, promovendo às pessoas o autocontrole, alívio do estresse, concentração e foco em viver o momento presente e o fortalecimento de recursos internos para lidar com as situações de crise no cotidiano.

A Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil – IECLB tem como um dos seus princípios norteadores o cuidado. Neste sentido, buscou oportunizar o *Projeto Bem Viver* na Associação Beneficente Pella Bethânia que tinha como proposta realizar vivências de espiritualidade e *mindfulness*, refletindo como nosso corpo responde a situações de estresse e trauma, através da psicoeducação, fortalecimento dos recursos internos com técnicas de autorregulação. A proposta das atividades está baseada na formação em

Psicotraumatologia realizada por *Stiftung Wings of Hope*, da Alemanha e na abordagem do *Curso de Especialização em Mindfulness e Espiritualidade como estratégia no enfrentamento de crises* da Faculdades EST. Destaca-se que a iniciativa tem o apoio da Coordenação de Diaconia, através da Secretaria de Ação Comunitária da IECLB, juntamente com a Federação Luterana Mundial. A proposta similar foi executada de forma *online* para diversas instituições sociais com vínculo ou identificadas com a IECLB. Neste seguimento, optou-se por aplicar a proposta das oficinas presencial para as equipes de trabalho da Associação Beneficente Pella Bethânia em fevereiro a maio de 2022 na primeira etapa participaram 73 trabalhadores e trabalhadoras da instituição.

A proposta é realizada em 4 encontros presenciais com grupos de 6 a 8 pessoas, com vínculos celetistas na instituição. Os encontros são realizados no ambiente de trabalho e com duração de 60 minutos. Por meio da aplicação de um questionário de satisfação com cinco (5) perguntas estruturais com múltipla escolha com as seguintes opções: Eu não concordo; Eu concordo em partes; Eu concordo, Eu não sei. E, uma (1) pergunta semiaberta³, com as seguintes perguntas as pessoas participantes das oficinas: 1. *Os encontros foram uma vivência importante para a minha vida pessoal?* 2. *Os encontros foram importantes para a minha vida profissional?* 3. *As técnicas de autocuidado contribuem para o meu bem-estar?* 4. *As técnicas de autocuidado me fortalecem e me ajudam a cuidar de outras pessoas?* 5. *Você já ensinou para outra pessoa alguma técnica aprendida?* 6. *Se você quiser avaliar ou comentar mais alguma coisa sobre os encontros, por favor, use o espaço abaixo:*

A partir do questionário aplicado no final do 4º encontro relata-se as perspectivas apresentadas com os seguintes desdobramentos: relato sobre a vivência de *mindfulness* e espiritualidade, importância do espaço de cuidado coletivo e o autocuidado.

³ As perguntas foram elaboradas pela Diácona Carla Vilma Jandrey, coordenadora do projeto na Secretaria de Ação Comunitária da IECLB - Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.

Após a proposta com as vivências de autocuidado e cuidado coletivo em que foram aplicadas as técnicas de *mindfulness* e espiritualidade, psicoeducação, autorregulação e fortalecimento de recursos foi aplicado um questionário de satisfação para verificar a importância das vivências. O questionário de satisfação foi preenchido pelas pessoas participantes espontaneamente e não era necessário se identificarem, sendo anônimas. A presente pesquisa apresenta o relato de experiência a partir do questionário de satisfação que aponta para a relevância das vivências de autocuidado e cuidado coletivo para a promoção do bem-estar diante das situações de crise, como a pandemia no Brasil. E, ainda, configura-se como uma pesquisa exploratória em relação aos fins e bibliográfica e de campo em relação aos meios, de acordo com a classificação proposta por Sylvania Vergara. Nesta direção, a pesquisa se desdobrará nos seguintes passos: levantamento bibliográfico a partir do tema pesquisado; leitura e fichamento das obras selecionadas; análise e discussão dos dados do questionário de satisfação e a sistematização dos resultados no formato de um artigo científico.

A espiritualidade e o *mindfulness* tem ganhado espaço de destaque nas pesquisas acadêmicas pelos impactos positivos que se apresentam para a qualidade de vida das pessoas praticantes. Entende-se que as vivências de autocuidado e cuidado coletivo apresentam-se como uma vivência prática para despertar o interesse para se viver com atenção plena, diante das situações cotidianas, apresentando-se como um recurso de enfrentamento aos desafios impostos pelas situações de crise como por exemplo, a pandemia.

2 Conceitos e benefícios

A pandemia de Covid-19 fez com que o Brasil adotasse medidas de prevenção para impedir o aumento de casos como o isolamento social, gerando um impacto à saúde mental dos indivíduos. A rotina da população brasileira foi alterada drasticamente, impactando a vida no ambiente de trabalho, educação, interação comunitária, lazer, estabelecimentos de saúde, entre outros. Diante desta situação, as

peças foram acometidas de diversos elementos estressores como sensações de insegurança, medo de se infectar e infectar seus familiares com o vírus e a incerteza quanto ao regresso à vida normal. No ambiente profissional as pessoas atuam em instituições de longa permanência deparam-se com excesso de carga de trabalho; longas jornadas de trabalho; medo de contaminação pelo Covid-19; medo de contaminar os familiares; atuar na linha frente no combate à Covid-19; dados estatísticos televisionados apontavam alto índice de óbito de pessoas idosas na Europa no início da pandemia em lares de idosos. A preocupação chegou em instituição de longa permanência com características similares.

No *Projeto Bem Viver* objetivou-se proporcionar às equipes de trabalho espaços para recuperar os recursos internos estagnados ou esgotados que impactam na qualidade de vida e no ambiente de trabalho, favorecendo os espaços para a reflexão sobre a importância da pausa no momento do labor com técnicas de *mindfulness*, espiritualidade, o fortalecimento de recursos internos e autocuidado que trazem benefícios para o bem-estar.

Na pergunta, se você quiser avaliar ou comentar mais alguma coisa sobre os encontros, por favor, use o espaço abaixo. Neste ponto de vista, foi possível delinear a relevância do *Projeto Bem Viver* a partir dos relatos e comentários a partir de alguns temas garimpados nas escritas: autocuidado e cuidado coletivo, *mindfulness* e espiritualidade, uma pausa no trabalho.

Atenção plena: *mindfulness* e espiritualidade

A meditação é uma prática que permite cultivar e desenvolver certas habilidades humanas. Etimologicamente, as palavras sânscritas e tibetana traduzidas para o português como “meditação” são, respectivamente, *Bhavana*, que significa “cultivar”, e *gom*, que significa familiarizar-se. Trata-se sobretudo, de familiarizar-se com uma visão clara das coisas e cultivar qualidades que todos nós temos, mas que

permanecem em estado latente quando não nos esforçamos para desenvolvê-las.⁴

O programa original em *Mindfulness* é o *Programa de Redução do Estresse baseado em Mindfulness* (MBSR – *Mindfulness-Based Stress Reduction*) (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, 2003), criado na Universidade de Massachusetts (EUA) por Jon Kabat-Zinn no final da década de 1970, voltado a pacientes com condições clínicas crônicas. A proposta previa encontros em grupo por 8 semanas, com uma sessão presencial por semana de aproximadamente 2 horas, na qual são ensinados e praticados os exercícios de *mindfulness*, associados à psicoeducação para o manejo adequado do “estresse” cotidiano.⁵

No Brasil, a meditação está oficialmente no rol de práticas integrativas da atual Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) desde 2017 e tem-se como conceito base a seguinte abordagem:

É uma prática de harmonização dos estados mentais e da consciência, presentes em inúmeras culturas e tradições. Também é entendida como estado de Samadhi, que é a dissolução da identificação com o ego e total aprofundamento dos sentidos, o estado de “êxtase”. A prática torna a pessoa atenta, experimentando o que a mente está fazendo no momento presente, desenvolvendo o autoconhecimento e a consciência, com o intuito de observar os pensamentos e reduzir o seu fluxo. Permite ao indivíduo enxergar os próprios padrões de comportamento e a maneira através da qual cria e mantém situações que alimentam constantemente o mesmo modelo de reação psíquica/emocional. Arelado a isso, o conjunto de atitudes e comportamentos, aliados aos mecanismos de enfrentamento escolhidos pelo indivíduo diante as diversas situações da vida, tem impacto sobre sua saúde ou doença. A meditação constitui um instrumento de fortalecimento físico, emocional, mental, social e cognitivo. A prática traz benefícios para o sistema cognitivo, promove a concentração, auxilia na percepção sobre as sensações físicas e emocionais ampliando a autodisciplina no cuidado à saúde.

⁴ RICHARD, Matthieu. *A Arte da Meditação*. Porto Alegre: L&PM. POCKET, 2019, p.15.

⁵ DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. *Mindfulness e Promoção da Saúde*. São Paulo, 2018. Disponível em: [TeseLID_Demarzo_versoafinal_ aprovada_para divulgaçao.pdf](#). Acesso em: 18 jul. 2022.

Estimula o bem-estar, relaxamento, redução do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos⁶.

A proposta de *mindfulness* proposta foi prestar atenção na respiração. O objetivo da meditação é acalmar a mente pensante e ver o que surge a partir do coração.⁷

A atenção plena provoca mudanças de longo prazo no estado de humor e nos níveis de felicidade e bem-estar. Estudos científicos mostram que a prática da atenção plena não só previne a depressão, como afeta positivamente os padrões cerebrais responsáveis pela ansiedade e pelo estresse do dia a dia, fazendo com que, uma vez instalada, essa condição se dissolva com mais facilidade. Outros estudos demonstraram que pessoas que meditam regularmente vão ao médico com menos frequência e passam menos dias no hospital quando são internadas. Além disso, a memória melhora, a criatividade aumenta e as reações se tornam mais rápidas.⁸

Diferentes culturas têm buscado alternativas para ajudar as pessoas a terem mais bem-estar, centrando a sua atenção e se concentrando com o momento presente, desde a meditação a oração, práticas esportivas, ouvir música e outros. Viver em atenção plena e acompanhar as experiências do aqui e do agora, as sensações emocionais, físicas, cognitivas e as relações com as outras pessoas e a própria natureza. É uma opção de viver o que está acontecendo agora e experimentamos no dia a dia da existência quando toma-se consciência daquilo que está se fazendo, sentindo e pensando.

Momento de desacelerar os pensamentos e voltar a atenção para a respiração. [...] ensina a termos um pouco mais de tempo para nós. Para respirarmos! Aprender a se comunicar e ter pensamentos bons [...] uma experiência boa de paz, tranquilidade pode conhecer o meu interior. Lembrei da garra que eu tenho, foi um reencontro comigo

⁶ BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria nº 849, de 27 de março de 2017*. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html#:~:text=A%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20\(PNPIC\)%2C,Social%2FCrenoterapia%20no%20C3%A2mbito%20do](https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html#:~:text=A%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20(PNPIC)%2C,Social%2FCrenoterapia%20no%20C3%A2mbito%20do). Acesso em: 18 jul. 2022.

⁷ GEORGE, Mike. *Mindset*. Altere suas percepções, crie novas perspectiva e mudar seu nodo de pensar. Petrópolis: Vozes, 2017, p. 41.

⁸ MARK, Williams; DANNY, Penman. *Atenção plena*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015. p. 13.

mesma. Achei um bom momento, onde aprendemos a relaxar e junto se concentrar em nosso dia a dia.

Somente a pessoa que vivencia na prática a proposta de *mindfulness* poderá compreender a verdadeira essência da atenção plena em que uma possibilidade é simplesmente prestar atenção à sua respiração. E aos poucos começam a sentir as reações de calma, tranquilidade, paz e serenidade.

ver o mundo com clareza para ser capaz de tomar atitudes mais sábias para mudar o que precisa ser mudado. A prática da atenção plena ajuda a cultivar uma consciência profunda e compassiva que nos permite avaliar nossas metas e encontrar o melhor caminho para agir de acordo com nossos verdadeiros valores.⁹

Porém, não é algo mágico! É preciso ter determinação, disciplina e energia. A prática se aprende com a atenção na respiração, nas sensações corporais, pensamento e sentimentos com uma atitude de gentileza, de amor e de acolhimento ao que vier na vivência.

A atenção plena anda conectada com a espiritualidade. A origem da palavra espiritualidade está no termo *espírito*. Espírito significa sopro, vento, alento e respiração, ou seja, as coisas que inspiram e expiram, logo possuem vida. O testemunho bíblico nos revela um mistério. Deus se revela e se comunica conosco de maneiras inesperadas e de modos diversificados. A espiritualidade cristã significa viver segundo o Espírito de Deus que nos anima a nascer novamente (Jo 3) e esse mesmo Espírito nos acompanha e nos conduz pelos caminhos da vida (Rm 8.26ss). Butzke, salienta que a espiritualidade se manifesta por meio da sua fé. “Ela é expressão exterior e corporal da fé interior motivada pelo Espírito. Espiritualidade, portanto, inclui a fé, o exercício espiritual e o estilo de vida cristão.”¹⁰

a definição de espiritualidade é baseada na busca inerente de cada pessoa do significado e do propósito definitivos da vida. Esse significado pode ser encontrado na religião, mas, muitas vezes, pode

⁹ MARK; DANNY, 2015, p. 15.

¹⁰ BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para os nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, n. 2, p. 104-120, 2003. p. 105.

ser mais amplo do que isso, incluindo a relação com uma figura divina ou com a transcendência, relações com os outros, bem como a espiritualidade encontrada na natureza, na arte e no pensamento racional.¹¹

Cada pessoa desenvolve a sua própria experiência de espiritualidade. A espiritualidade é algo que brota dentro de nós e pode se tornar o elemento fundante da própria vida. Essa dimensão de cada ser humano pode se revelar através do diálogo com o próprio coração, se manifesta pela sensibilidade, pela compaixão, pelo ouvir atento da outra pessoa, pela responsabilidade e pelo cuidado não apenas com os semelhantes, mas com toda a criação de Deus. A espiritualidade cristã não é algo estático, mas dinâmico que envolve todo o ciclo da nossa existência, fundamentada na preservação da criação de Deus (Gn 1.24-26) e na vida, na morte e na ressurreição de Cristo.

A atenção plena somente é possível porque a pessoa é feita de partes físicas, intelectual, emocional e espiritual que compõem todo ser humano. A parte física inclui a saúde e energia. A intelectual engloba a mente, a inteligência e os pensamentos. A emocional leva em conta as emoções, seus sentimentos e suas atitudes. E a espiritual engloba partes intangíveis, como seu espírito, sua alma e o poder superior invisível que cuida de tudo.¹²

Atenção plena e corpo

Os estudos realizados por Goleman apresentam que as pessoas que meditam têm um índice menor de ansiedade. Diante de uma situação de ameaça, luta ou fuga o nosso corpo automaticamente se enche de energia com o objetivo de proteger a pessoa diante de uma situação de estresse ou ameaça. As pessoas que apresentam níveis elevados de ansiedade e estresse têm uma tendência de não diminuir os níveis de mobilização entre um evento estressor e outro,

¹¹ KOENIG, Harold G. *Medicina, Religião e Saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: I&PM, 2012. p. 46.

¹² ELROD, Hal. *O milagre da manhã*. Rio de Janeiro: Best Seller Ltda, 2019. p. 41.

permanecendo sempre em situação de alerta, de luta ou fuga, ou seja, a pessoa não consegue se acalmar quando o evento estressante ou ameaçador passa.¹³

O corpo em sua sabedoria poderia automaticamente se recuperar, recuperando as energias gastas e reunindo forças para enfrentar o próprio próximo estresse. Porém uma pessoa que tem as sensações de ansiedade em sua vida normal, os pequenos eventos de estresse de tensão se transformam em algo normal ameaçador com frequência. Porque o corpo da pessoa ansiosa permanece imobilizado diante de situações pequenas de estresse. A pessoa não conseguirá entrar no estado de relaxamento no próximo acontecimento. Neste sentido, a pessoa que medita com regularidade lida com o estresse de modo a romper a espiral da reação de luta e fuga ao superar o evento estressor. Diante do desafio ela consegue relaxar com mais frequência do que as demais pessoas e irá perceber a ameaça naquele momento em seu corpo e irá reagir com a mobilização somente quando necessário.¹⁴

[...] aprendi muita coisa sobre respirar. Me senti muito a vontade e senti uma conexão profunda comigo mesma, durante as atividades! Eu relaxei, me tranquilizei, respirei, etc... Eu achei muito bom aprender a cuidar do nosso corpo [...]. Nesta abordagem, observa-se que para cultivar verdadeiramente a atenção plena, precisamos voltar a nos integrar por inteiro com nosso corpo.¹⁵

A meditação proporciona ao corpo um repouso. Enquanto sua mente está alerta, a pressão sanguínea diminui e o ritmo do coração também, ajudando seu corpo a se recuperar de situações que provocam o estresse. Ajuda no tratamento de distúrbios de hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, a controlar ou diminuir dores crônicas e ainda fortalece o sistema imunológico que é responsável pela defesa do organismo

¹³ GOLEMAN, Daniel. *A arte da meditação*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018. p. 27.

¹⁴ GOLEMAN, 2018, p. 25-26.

¹⁵ MARK; DANNY, 2015, p. 81.

contra bactérias e vírus. Um dos efeitos mais importantes é a paz interior e o refúgio onde se pode escapar da turbulência do dia a dia. O hábito de meditar irá ajudar a desligar, a calma e a energia para enfrentar melhores os desafios pela frente.¹⁶

Importante salientar a necessidade de uma boa saúde mental, autoconhecimento, autocontrole e a paz interior. Com isso creio na evolução como ser humano através destes momentos. [...] parar e identificar o que realmente vale a pena, a sua preocupação. Dar valor a momentos simples, mas de grande relevância no dia a dia. [...] o autoconhecimento e de tirar um tempo para si. [...] Podemos repetir mais vezes. muito bom os encontros até para a libertação pessoal, são momentos que conseguimos parar e olhar para o seu próprio “EU”. Se o estresse aparecer, pensar, respirar e se reavaliar. [...] conseguimos parar e respirar. É uma terapia, muito bom. Parar e cuidar e olhar para nós. Me senti bem e é relaxante. trouxe paz dentro de mim e paz interior. Conseguimos enxergar nos pequenos momentos coisas legais.

Atitudes simples assim que podem estar aliadas a uma breve meditação podem realmente tornar a vida mais alegre e gratificante. A meditação traz clareza mental, o que nos permite ver as coisas com uma consciência pura e sincera. É um lugar – um posto privilegiado de observação – do qual podemos testemunhar o nascimento de nossos pensamentos e sensações.¹⁷

A atenção plena surge espontaneamente ao voltarmos a prestar atenção no momento presente e numa atitude de abertura para as coisas como de fato são. Começa-se a ver o mundo como ele é, não como esperamos que seja, como queremos que seja ou como tememos que se torne.¹⁸

¹⁶ GOLEMAN, 2018, p. 37.

¹⁷ MARK; DANNY, 2015, p. 18.

¹⁸ MARK; DANNY, 2015, p. 37.

Atenção plena: autocuidado e cuidado coletivo

As vivências de autocuidado e cuidado coletivo estão intimamente vinculadas com a perspectiva do cuidado. O cuidado “é mais que um *ato*; é uma *atitude*. [...] Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com a outra pessoa”. O cuidado é uma proposta para a conduta humana na sua relação com o meio. O cuidado se encontra no *ethos* fundamental do ser humano. Através do cuidado localizamos os princípios, os valores e as atitudes que fazem a pessoa buscar outras possibilidades de ação. Acredita-se no cuidado como o *ethos* fundamental da pessoa e como compaixão imprescindível para com todos os seres da criação.¹⁹

O cuidado propõe à pessoa cuidadora a sensibilidade, a solidariedade e a cumplicidade entrelaçadas com tudo e com todos no universo. A corporeidade, como teia de relações corporais, revela atitudes, gestos, marcas, expressões e sentimentos, pois o corpo fala dos prazeres, alegrias e esperanças, e, também, dos sofrimentos, das dores, dos silêncios omitidos e das violências camufladas. “O rosto [da outra pessoa] torna impossível à indiferença. O rosto [da outra pessoa] me obriga a tomar posição porque fala, pro-voca, e-voca, e con-voca”. Nessa perspectiva, a *com-paixão* mostra-se como a possibilidade de compartilhar o sofrimento, as alegrias, trilhar em passos de cumplicidade, configurando a plenitude de vida e a comunhão. A experiência de sentir nas próprias entranhas a dor da outra pessoa, como atitude e vivência.

O cuidado se dá a partir das relações concretas entre homens e mulheres, mulheres e mulheres e homens com homens, através do diálogo, ou seja, do encontro entre o *eu* e o *tu*.

Cuidar é zelar para que esta dialogação, esta ação de diálogo eu-tu, seja libertadora, sinérgica e construtora de aliança perene de paz e de amorização. [...] ambos realizam, em seu modo singular, a essência

¹⁹ BOFF, Leonardo. *Saber cuidar*. Petrópolis: Vozes, 2003. p. 33.

humana, abissal e misteriosa [...] se encontram em permanente interação e reciprocidade.

As pessoas participantes concordam em 94,5% que os encontros foram uma vivência importante para a minha vida pessoal. E, 95,9% das pessoas participantes concordam que as técnicas de autocuidado contribuem para o meu bem-estar. As vivências de autocuidado e cuidado coletivo que proporcionam técnicas de *mindfulness* e espiritualidade mobilizam as pessoas a acolherem os eventos e acontecimento que ocorrem no presente, incluídos os próprios pensamentos, por meio de uma auto-observação atenta, acolhedora e curiosa. Treina a capacidade de tomar consciência dos próprios pensamentos e observá-los em estado de calma.²⁰ Ainda elucidam a importância de tais vivências para a vida pessoal, profissional, contribuindo para o seu bem-estar. Ações cuidadoras podem se dar através de redes de apoio, como as *relações de afeto*. Com o auxílio de familiares, de pessoas amigas, vizinhas ou voluntárias é possível edificar *relações solidárias*. Também é necessário incentivar *relações profissionais* que incluem a participação de pessoas de diferentes áreas de atuação como psicólogas e psicólogos, assistentes sociais, educadores, cuidadores, profissionais da saúde e setores administrativos.

O projeto proporcionou um momento para parar e pensar um pouco mais em nós mesmos, faz nós pensar no nosso bem estar. [...] bastante aprendizado, principalmente para lidar com as emoções e as nossas reações. Os encontros foram importantes, leves e significativos. Resgataram memórias, reflexões, boas lembranças e reforçaram a importância do autocuidado. [...] momento para “desligar” do mundo exterior e voltar a atenção para a minha pessoa. [...] é sempre bom fortalecer o autocuidado com nós para cuidar dos residentes. Aproveitei bastante esses 4 encontros, onde pensamos mais em nós e em nossas conquistas!

Ao desenvolver nossas habilidades interiores podemos ajudar melhor as outras pessoas. Quando nos envolvemos estamos interessados pelo bem-estar da outra pessoa, sentimos que é

²⁰ CEBOLLA I MARTÍ; GARCÍA-CAMPAYO; DEMARZO, 2016, p. 68.

importante pensar e agir de maneira justa e esclarecida. O sentimento de ajudar as outras pessoas é criado pela sabedoria, uma sabedoria que se adquire pela meditação. Neste sentido a prática da meditação é transformar a si mesmo para melhorar o mundo ou tornar-se um ser humano melhor para melhor servir as outras pessoas.²¹

[...] momentos de reflexão, autocuidado, momentos de parar e avaliar o que está acontecendo no nosso redor. Que quando estamos automáticos não nos permitimos analisar as situações, trazendo muitas vezes descontentamentos desnecessários [...] A meu ver, os encontros foram muito bons, pois revivemos histórias, momentos de alegria, de tristeza, conquistas, orgulho, me fez pensar que é necessário termos um tempo para nós e para acalmar a mente, o corpo, pensar mais em nós um pouco, pois sempre nos deixamos em segundo plano. [...] as vezes no passar do dia não paramos para avaliar se estamos bem ou não e nem ver como está a nossa respiração.

É fundamental manter a estabilidade diária da meditação, pois assim ela aos poucos se tornará mais ampla, estável, como o filete de água que gradualmente se transforma em riacho e depois em rio.²² O cérebro está estruturado de tal forma que é possível efetuar verdadeiras mudanças em nossas experiências do dia a dia. A meditação é um processo de formação e de transformação ela precisa se refletir em cada aspecto da nossa maneira de viver em cada uma das nossas ações e atitudes.²³

[...] momentos de reflexões, de experiências do dia a dia, que ajudam a entender e avaliar melhor algumas situações, tanto no trabalho como em casa. Nos ensinou muito a respirar e se concentrar mais em nossos pensamentos. [...] um momento de autocuidado nos proporcionou várias reflexões, foram momentos restauradores. [...] Aprendi que não temos o controle de tudo. tenho aprendido a controlar minhas emoções e ter este acompanhamento no trabalho faz toda a diferença.

A atenção plena permite decidir se é benéfico ou não manter este ou aquele estado de espírito e dar sequência que acontece no momento presente, pois o passado não existe mais, o futuro ainda não

²¹ GOLEMAN, 2018, p. 16-17.

²² GOLEMAN, 2018, p. 40.

²³ GOLEMAN, 2018, p. 136.

aconteceu e o presente é o mesmo tempo. O presente é a única coisa que não tem fim. Porém, isso significa que não devemos levar em conta as lições do passado ou fazer planos para o futuro, mas que devemos viver lucidamente a experiência atual do momento presente.²⁴

A maioria das pessoas estão ocupadas tentando gerenciar manter ou apenas sobreviver a situações da vida atual. E acabam não arrumando tempo para manter o foco na sua vida. A vida é um conjunto de circunstâncias, eventos, pessoas e lugares externos que cercam o ser humano. Porém, o ser humano é muito mais do que as situações de vida que ele encontra. A vida é a soma dos componentes, atitudes e mentalidades internas que podem dar a cada pessoa o poder de ajustar, melhorar ou mudar a situação de vida a qualquer momento sua vida.²⁵

Atenção plena: uma pausa na hora do trabalho

As organizações que apostam no cuidado das equipes de trabalho acabam favorecendo a qualidade de vida da pessoa trabalhadora. *“Viver esses momentos com mais frequência. Gostaria que continuassem pois aprendemos coisas novas, como agir, lidar com certas situações nas nossas vidas pessoal e profissional”*. A pessoa trabalhadora sente-se amparada, cuidada, acolhida em suas demandas pessoais e de trabalho. Estudos têm apontado os benefícios para as empresas ou instituições e pessoas trabalhadoras.

redução e prevenção de estresse relacionado ao trabalho e de outros riscos psicossociais (por exemplo, esgotamento laboral ou *burnout*, assédio moral ou *mobbing*); Aumento da satisfação no trabalho e melhora do ambiente laborais; Maior rendimento no trabalho; Melhora da empatia com clientes/pacientes.²⁶

²⁴ GOLEMAN, 2018, p. 53.

²⁵ ELROD, 2019, p. 41.

²⁶ DEMARZO, Marcelo; CAMPAVO, Javier García. *Manual prático de mindfulness: curiosidade e aceitação*. São Paulo: Palas Athena, 2015. p. 19.

A prevenção do estresse, ansiedade, sofrimento acontecem na educação contínua em que se torna essencial ensinar ao profissional, técnicas para controlar o estresse, conciliando práticas terapêuticas, práticas integrativas, prática de exercício físico regular, meditação, intensificação do autocuidado, preservando o descanso e equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

Acho importante os encontros, é uma forma de saber que o lugar onde trabalho se importa e preocupa com o bem estar de seus colaboradores, isso faz com que nos sentimos valorizados e bem cuidados! Obrigada!” [...] As pessoas participantes cintam a necessidade de espaços para a partilha, o fortalecimento do grupo, integração com as pessoas que atuam em outros setores ou turnos de trabalho. [...] *Os encontros foram de muito aprendizado conheci bem mais as minhas colegas e me diverti muito. Pode ter mais destes encontros. os encontros foram bons para podemos desacelerar um pouco e pensar mais em nosso bem estar e podermos conhecer um pouco mais as colegas.*

A proposta vem também fortalecer o trabalho em equipe, gerando empatia, interação social e convívio com as trocas de experiência que favorecem o crescimento conjunto da equipe bem como da instituição.

Interação com colegas é muito satisfatório. Foi muito produtivo os encontros a nível de conhecimento em interagir com os colegas. [...] Considero que estes momentos que temos é fundamental para sair do nosso dia a dia. [...] foram momentos importantes para a introspecção, nutrindo-se com a visão e experiências de vida das demais pessoas dos grupos. Gratidão pela oportunidade. Foi ótimo por cada colegas tinha uma resposta diferente em cada encontro. [...] avalio com muito positivo, na parte da condução e a interação entre os participantes que favoreceu um crescimento conjunto. Amei!! dividir experiencias com colegas, [...] nos ajuda também entendê-las melhor. Muito interessante o coleguismo. Os encontros foram extremamente importantes, pois oportunizaram refletir, sentir e revivenciar as emoções que foram impactantes na minha vida. Foram ótimos para o nosso convívio e crescimento.

A meditação fundamentada na atenção plena exercita a capacidade da pessoa de prestar atenção no momento presente, reduzindo os momentos em que a mente viva divague e se perca em eventos do passado e do futuro. Ao longo do dia, a pessoa que medita vai lapidando a habilidade de perceber com maior clareza as manifestações do ambiente em que está inserida e prestando atenção no que está acontecendo. Em vez de deixar a mente dispersar. É

possível perceber uma maior capacidade ao conversar com alguém, a ter relacionamentos com maior empatia e prestar mais atenção no que a outra pessoa está fazendo ou ainda necessitando.²⁷ Ressalta-se que as pessoas participantes concordam 95,9% que os encontros foram importantes para a minha vida profissional e ainda 90,4% das pessoas participante concordam que as técnicas de autocuidado fortalecem e ajudam a cuidar de outras pessoas.

é que a atenção plena é, na verdade, uma prática. É um estilo de vida, e não apenas uma boa ideia, uma técnica inteligente ou uma moda passageira. É um conceito que data de milhares de anos e costuma ser citado como “o coração da meditação budista”, embora sua essência seja universal (...) seu cultivo é um processo, que se desenrola e se aprofunda com o tempo. É mais eficaz se você a assume como um compromisso sério consigo mesmo, o que exige persistência e disciplina, e, ao mesmo tempo, certa dose de despreocupação e leveza. Essa leveza, aliada a um envolvimento constante e profundo, é uma característica do treinamento da atenção plena em todas as suas diferentes formas.²⁸

As intervenções realizadas com as oficinas no ambiente de trabalho propiciaram uma pausa na hora de trabalho e serviram para repensar a vida pessoal, relaxar, focando no aqui e agora, propiciando um ambiente de trabalho mais saudável diante dos desafios impostos pelas situações de crise como a pandemia.

3 Considerações finais

Pratique como se a sua vida dependesse disso, já que em muitos aspectos é mesmo assim. Porque então será capaz de viver a vida que tem e de o fazer como se realmente importasse.²⁹

No *Projeto Bem Viver*, realizado na Associação Beneficente Pella Bethânia, as equipes de trabalho, através das vivências de autocuidado

²⁷ GOLEMAN, 2018, p. 34.

²⁸ MARK; DANNY, 2015, p. 7.

²⁹ MARK; DANNY, 2011, p. 226.

e cuidado coletivo, por meio das técnicas de mindfulness e espiritualidade, psicoeducação, autoregulação, possibilitaram espaços para recuperar os recursos internos estagnados ou esgotados que impactam na qualidade de vida e no ambiente de trabalho, favorecendo espaços para a reflexão sobre a importância da pausa no momento do labor, com técnicas de mindfulness, espiritualidade e autocuidado que trazem benefícios para o bem-estar.

A espiritualidade e o mindfulness tem ganhado espaço de destaque nas pesquisas acadêmicas pelos impactos positivos que se apresentam para a qualidade de vida das pessoas praticantes. Entende-se que as vivências de autocuidado e cuidado coletivo apresentam-se como uma vivência prática para despertar o interesse para se viver com atenção plena, diante das situações cotidianas, apresentando-se como um recurso de enfrentamento aos desafios impostos pelas situações de crise como por exemplo a pandemia.

As práticas propostas possibilitaram o “despertar” para a vivência e a importância da atenção plena em que torna a pessoa atenta, experimentando o que a mente está fazendo no momento presente, desenvolvendo o autoconhecimento e a consciência, com o intuito de observar os pensamentos e reduzir o seu fluxo.

Verifica-se que é positivo o espaço proporcionado com as técnicas de autocuidado em qual as pessoas participantes encontram os seus próprios recursos internos, como a meditação, a oração, práticas esportivas, ouvir música e outros e percebem o bem-estar e o viver em atenção plena, acompanhando as experiências do aqui e do agora, as sensações emocionais, físicas, cognitivas e as relações com as outras pessoas e a própria natureza. É uma opção de viver o que está acontecendo agora e experimentamos no dia a dia da existência quando toma-se consciência daquilo que está se fazendo, sentindo e pensando, cultivando verdadeiramente a atenção plena, precisamos voltar a nos integrar por inteiro com nosso corpo.

A ampla maioria das respostas apresentam a importância do cuidado para consigo, parar, respirar, paz interior, dar valor a momentos simples, mas de grande relevância no dia a dia, autoconhecimento, tirar um tempo para si. Sobressai que as pessoas

participantes apontam que 94,5% dos encontros foram uma vivência importante para a minha vida pessoal. E 95,9% das pessoas participantes concordam que as técnicas de autocuidado contribuem para o meu bem-estar.

As vivências de autocuidado e cuidado coletivo estão intimamente vinculados com a perspectiva do cuidado. O cuidado propõe à pessoa cuidadora a sensibilidade, a solidariedade e a cumplicidade entrelaçadas com tudo e com todos no universo, confirma-se esta abordagem nas respostas em que as pessoas participantes concordam em 95,9% que os encontros foram importantes para a minha vida profissional e ainda 90,4% das pessoas participante concordam que as técnicas de autocuidado fortalecem e ajudam a cuidar de outras pessoas. Aqui também evidencia-se que o componente de ajudar as outras pessoas é de suma relevância pelo fato de atuarem no cuidado de outras pessoas que necessitam de total atenção.

Com isso, as ações cuidadoras podem se dar através de redes de apoio, como as *relações de afeto e relações de solidárias que se consolidam nas relações de profissionais em suas diferentes áreas de atuação em que é possível perceber e desenvolver ao longo do processo com o aumento da satisfação no trabalho e melhora do ambiente laborais*; maior rendimento no trabalho; melhora da empatia entre a equipe e as pessoas que são cuidadas. As pessoas participantes cintam a relevância de espaços para a partilha, o fortalecimento do grupo, integração com as pessoas que atuam em outros setores ou turnos de trabalho. Assim, é possível perceber uma maior capacidade ao conversar com alguém, a ter relacionamentos com maior empatia e prestar mais atenção no que a outra pessoa está fazendo ou ainda necessitando.

Por fim, as vivências de autocuidado e cuidado coletivo realizadas no *Projeto Bem Viver* apontam que é preciso familiarizar-se com a propostas e praticar de mindfulness e espiritualidade como se a vida dependesse disso, pois é um hábito saudável que precisa fazer parte da nossa vida pessoal e profissional. Eis o desafio, como diz a música: “*calma, o mundo precisa de pausa*”. Uma pausa para ser “mind”, viver em atenção plena e respirar a vida que pulsa em cada corpo em seu próprio ritmo.

Referências

BOFF, Leonardo. *Saber cuidar*. Petrópolis: Vozes, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria nº 849, de 27 de março de 2017*.

Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html#:~:text=A%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20\(PNPIC\)%2C,Social%2FCrenoterapia%20no%20%C3%A2mbito%20do](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html#:~:text=A%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares%20(PNPIC)%2C,Social%2FCrenoterapia%20no%20%C3%A2mbito%20do). Acesso em: 18 jul. 2022.

BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para os nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, n. 2, p. 104-120, 2003.

CEBOLLA I MARTÍ, A.; DEMARZO, M. O que é Mindfulness? *In*: CEBOLLA I MARTÍ, A.; GARCÍA-CAMPAYO, J.; DEMARZO, M. *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. 1. ed. São Paulo: Palas Athena, 2016.

DEMARZO, Marcelo; CAMPAVO, Javier Garcia. *Manual prático de mindfulness: curiosidade e aceitação*. São Paula: Palas Athena, 2015.

DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. *Mindfulness e Promoção da Saúde*.

São Paulo, 2018. Disponível em:

TeseLD_Demarzo_versoafinal_aprovada_paradivulgao.pdf. Acesso em: 18 jul. 2022.

ELROD, Hal. *O Milagre da Manhã Diário*. Rio de Janeiro: BestSeller, 2019.

GEORGE, Mike. *Mindsets*. Altere suas percepções, crie novas perspectiva e mudar seu nodo de pensar. Petrópolis: Vozes, 2017.

GERMER, Christopher; SIEGEL, Ronald; FULTON, Paul.

Mindfulness e psicoterapia. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GOLEMAN, Daniel. *A arte da meditação*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

Kabat-Zinn, Jon. *Aonde quer que você vá, é você que está lá*. Tradução de Ivanir Calado. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

KOENIG, Harold G. *Medicina, Religião e Saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012.

MARK, Williams; DANNY, Penman. *Atenção plena*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

RICHARD, Matthieu. *A Arte da Meditação*. Porto Alegre: L&PM POCKET, 2019.

SCHWARTZ, Suze Yakif. *Desligue: um guia simples de meditação para céticos, ocupados e todos que buscam uma vida melhor*. São Paulo: Fontamar, 2017.

O valor do ócio na sociedade contemporânea

Tereza Bento Cazelato¹
Marcelo Ramos Saldanha²

Introdução

Este texto visa apontar a importância do ócio em uma sociedade que não o privilegia em detrimento das neuroses causadas pela alta valorização do tempo de trabalho. As experiências desta pesquisadora contribuirão para a sua construção, fundamentado em argumentações filosóficas, sociológicas, históricas e bíblicas, promovida por meio de uma revisão de literatura sobre os temas. Os resultados apontaram que o ócio tem grande importância na vida dos

-
- ¹ Pós-graduanda em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises pelas Faculdades EST. Bacharela em Geografia pela UNIP. Técnica em Administração de Empresas pelo Colégio Campos Sales. Promotora Legal Popular (PLP) pela Associação Ação Mulher. Educadora multidisciplinar. Professora de ensino fundamental e médio da rede municipal de educação do Município de São Paulo/SP. Representante sindical do SINPEEM. E-mail: tbentocazelato@yahoo.com.br.
 - ² Doutorado em filosofia. Professor na Faculdades EST, São Leopoldo – RS. E-mail: marcelo.saldanha@est.edu.br.

indivíduos, e não está subordinado ao trabalho, tendo sua relevância, inclusive, salientada por Deus.

Geralmente, o termo “ócio” é interpretado pela sociedade como “vadiagem”, inatividade, inércia, preguiça e até mesmo pecado. Porém, pouco se discute sobre o ócio como algo relacionado ao alívio, repouso, trégua, restauro e intervalo necessário. Essa valorização negativa do ócio está diretamente relacionada com a lógica de produção capitalista na qual estamos imersos, que diariamente retira do indivíduo a ideia de que o tempo para o descanso deve ser não só aproveitado, mas também valorizado.³

Isso posto, o objetivo deste texto é apontar a necessidade de reeducação da sociedade a fim de privilegiar e valorizar os períodos de pausa, e não apenas restringi-los somente aos finais de semana, feriado ou férias, mas também durante toda a trajetória do indivíduo, seja na infância, juventude ou em sua vida adulta, por meio da contemplação da beleza e do significado das coisas cotidianas ou dousufruto do trabalho que exerce. Afinal, mesmo com todo o planejamento possível, não há garantias de que o indivíduo que posterga o ócio para o final da vida, pautando-a no acúmulo de bens materiais a serem aproveitados na aposentadoria possa realmente gozá-los plenamente quando envelhecer.

Nesse sentido, o motivo da escolha do tema para o projeto em questão partiu de uma mistura de sentimentos experimentados por esta pesquisadora, logo após a obtenção da aposentadoria, há cinco anos. Acostumada com a rotina produtiva imposta pelo ambiente laboral, a interrupção da jornada de trabalho causou-lhe algum incômodo. Isso, pois, o trabalho até então lhe dava sentido e, inclusive, tal ideia era constantemente reforçada por amigos e parentes que, sempre quando possível, questionavam: “- E agora que aposentou, vai trabalhar no quê?”, “- Você é muito nova pra parar de trabalhar?”, “- Minha filha, com a idade que eu estou, não penso em parar de trabalhar”. Para todas essas indagações, esta pesquisadora só conseguia

³ DE MASI, Domenico; PALJERI, Maria Serena. *O ócio criativo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

pensar que teria mais tempo para cuidar da casa e da família. Afinal, até aquele momento a mesma estava acostumada a ocupar grande parte de seu dia com o trabalho.

Porém, ao mesmo tempo, a pesquisadora se perguntava “- *mas quem disse que eu preciso continuar trabalhando agora, já aposentada?*” Esta pesquisadora já se encontrava satisfeita com a remuneração que sua aposentadoria lhe garantia, não sendo mais urgente a busca por trabalho a fim de complementar a renda familiar. Ganhar mais dinheiro não era mais a sua maior prioridade.

Aliás, ressalta-se que, no momento em que lhe foi garantida a aposentadoria, esta pesquisadora passou por maus bocados no que se refere à vida pessoal. Naquele interim, aquela se encontrava sem energias para aplicar em tarefas cotidianas (inclusive laborais), desencantada com a vida, devido a um quadro de depressão ocasionado pelo luto tardio do falecimento de seu pai, aliado à constatação de uma doença crônica que afetou sua filha caçula. A busca por soluções para esse desespero foi tamanha que ocasionou na mudança de residência por parte desta pesquisadora, a fim de que esta buscasse outros ares e perspectivas de vida. Ou seja, mais uma vez percebe-se que “ganhar mais dinheiro” não mudaria aquele cenário.

O desenvolvimento do quadro crônico de depressão, adoecimento de sua filha e mudança de ares ocorreram de maneira muito rápida, em apenas dois anos (2015-2017). Tal situação só foi amenizada após esta pesquisadora buscar ajuda profissional, através de terapias (ainda com recusa de remédios), apoio da comunidade eclesial, mas, principalmente, o apoio familiar e de amigos próximos.

Isso, porque, o contato com amigos e família sempre foi um fator de relevância para a qualidade de vida desta pesquisadora. Desde criança, esta sempre esteve envolvida em jogos e brincadeiras com os irmãos, amigos e primos. A importância dessas lembranças reside no próprio momento das celebrações, geralmente em torno de mesas, com a presença de pessoas queridas. Logo, um dos remédios para as crises enfrentadas pela autora não necessariamente partiam de uma atividade ligada à lógica produtiva, mas sim uma ligada ao ócio.

Outro remédio usado por esta pesquisadora foi a retomada de leituras, cursos e outras atividades que lhe agradavam. Em 2018, em um desses cursos esta pesquisadora teve contato com uma área chamada PLP, a qual visa trabalhar o contexto das vulnerabilidades de grupos específicos, incluindo mulher, crianças, LGBTQI+ etc. Neste momento, esta pesquisadora percebe que seus próprios problemas eram pequenos perante os problemas desses grupos.

Além disso, outro remédio procurado por esta pesquisadora foi o contato com a natureza, com fins de mera contemplação. No período das suas férias, essa sempre procurou viajar para praias, sítios e outros ambientes nos quais pudesse apenas apreciar a beleza natural. Afinal, seus problemas advinham do excesso de contato com o mundo urbano, no qual, diferentemente do meio natural, a busca pela atividade produtiva era constante, o que lhe causava certa angústia ainda quando já se encontrava aposentada. Esses contatos com a natureza sempre serviam como fuga para diversos problemas, sendo assim de grande relevância para a mudança do sentimento que a afligia.

Desta forma, a pesquisadora percebeu que esses momentos em que dedicou o tempo para cuidar de si, mentalmente, eram essenciais para sua vida familiar, profissional e pessoal. Após toda a caminhada que trilhou até aquele momento, percebeu que era um erro ser escravo do dinheiro e do trabalho, e que atividades direcionadas ao ócio eram fundamentais para sua própria saúde mental. Percebeu também que tais atividades não deveriam apenas ser praticadas apenas quando do momento de sua aposentadoria, mas também antes, durante o decorrer da vida. O momento para o ócio é fundamental, pois sem ele não há como o ser humano aproveitar de uma excelente válvula de escape da vida produtiva que a sociedade lhe impõe expressa e tacitamente.

Ademais, esta pesquisadora se vê cercada de pessoas que recriminam a prática do ócio, como se este comportamento fosse o de alguém indolente, preguiçoso, de alguém que pretende viver em uma rede para o resto da vida. Ou seja, cercada de pessoas que consideram o ócio como coisa de “vagabundo”. Essas mesmas pessoas acreditam que o tempo de descanso será merecido e obtido apenas quando do momento da aposentadoria. No ponto, esta pesquisadora presenciou

a morte de pessoas que trabalharam a vida inteira, sem tempo de descanso, e que estavam em vias de obter a aposentadoria para que, só então, pudessem descansar.

Logo, a fusão das experiências vividas por esta pesquisadora ensejou a elaboração do presente trabalho, que buscou respaldo na literatura a fim de ratificar a necessidade e importância dos tempos de pausa para que a vida ganhe sentido para além de uma lógica meramente produtiva, na qual o tempo valorizado é o tempo em trabalho, e nunca o tempo dos intermeios.

Assim sendo, através de uma revisão de literatura sobre o tema, o objetivo deste artigo é investigar a importância dos momentos de ócio no cotidiano das pessoas, bem como compreender o chamado de Deus quanto à sua vocação profissional como colaboradores do Seu Reino.

O binômio ócio e trabalho no decorrer do tempo

O ócio pode ser compreendido como um período de pausa, um “não fazer nada”, um tempo livre em relação a qualquer obrigatoriedade laboral. Em um sentido de utilidade e da serventia, tal concepção de interrupção das atividades laborais vai de encontro à visão industrial do valor-tempo, visto que, dentro de uma lógica pautada na maximização da produção, considera-se praticamente um escárnio o incentivo a práticas voltadas à conexão de corpo e mente, bem como esvaziamento do ser laboral para o liberal, em detrimento de ações voltadas ao trabalho em si.

Ora, ócio não é coisa de “vagabundo”, mas sim um excelente meio de recuperação da saúde e da mente das pessoas. O descanso é algo sagrado, necessário para revitalizar qualquer um, e precisa ser valorizado como algo a ser buscado a fim do desenvolvimento do corpo, mente e espírito.

Em cada período da história, a finalidade do trabalho assumiu uma determinada forma que nem sempre se repetia em outro período.

Para os aborígenes, o trabalho estava associado a questões intimamente ligadas à subsistência, tais como caça e pesca. Resumiam-se em atividades que visavam o bem da coletividade ao individual. Diferentemente de outras épocas, o trabalho associado às comunidades primitivas, como as indígenas, tinha um fim puramente social, não havendo preocupação com a necessidade de gerar sobre trabalho.

Nesse sentido, sobre os povos indígenas, afirma Boris Fausto que

[os indígenas] Não eram vadios ou preguiçosos. Apenas faziam o necessário para garantir sua subsistência, o que não era difícil em uma época de peixes abundantes, frutas e animais. Muito de sua energia e imaginação era empregada nos rituais, nas celebrações e nas guerras. As noções de trabalho contínuo ou do que hoje chamaríamos de produtividade eram totalmente estranhas a eles.⁴

Na Grécia Antiga, trabalho e ócio estavam em lados contrários, com valores completamente distintos dos que possuem hoje. Enquanto hoje o ócio é responsável por diferenciar o tempo em trabalho e o tempo em “não-trabalho”, na Antiguidade Ocidental o ócio era considerado um estado, uma condição de liberdade⁵. Inclusive, naquela época, a política e a filosofia só poderiam ser desempenhadas por pessoas livres, que não viviam do trabalho. Segundo De Masi e Palieri:

Para os gregos, por exemplo, tinha uma conotação estritamente física: trabalho era tudo aquilo que fazia suar, com exceção do esporte. Quem trabalhava, isto é, suava, ou era um escravo ou era um cidadão de segunda classe. As atividades não físicas (a política, o estudo, a poesia, a filosofia) eram “ociosas”, ou seja, expressões mentais, dignas somente dos cidadãos de primeira classe.⁶

⁴ FAUSTO, Boris; FAUSTO, Sérgio. *História do Brasil*. São Paulo: Edusp, 1994. p. 49.

⁵ AQUINO, Cássio Adriano Braz; MARTINS, José Clerton de Oliveira. Ocio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 479-500, set. 2007.

⁶ DE MASI; PALIERI, 2000, p. 19.

Esta mesma concepção foi retomada na Alta Idade Média, momento em que, de acordo com Pieper⁷, a doutrina da época passou a considerar a ausência do ócio como indolência, um fanatismo mortífero pelo trabalho ligado à uma falta de vontade de realização.

Ao contrário dessa concepção, o conceito moderno e contemporâneo de trabalho está associado à noção de canalização e instrumentalização da força de trabalho em uma atividade produtiva, a fim de que deste esforço gere-se um produto que, por sua vez, possa ser trocado por dinheiro. Nesta concepção, o indivíduo não trabalha apenas para si ou para sua coletividade, mas sim para um terceiro, alheio, que está disposto a comprar sua força produtiva em prol de um objetivo determinado. Ou seja, o trabalho, para a sociedade contemporânea, comporta-se não apenas como meio de produção de riqueza, mas também como uma mercadoria.

Isso, pois, de acordo com a concepção organicista de Émile Durkheim, o desenvolvimento do trabalho não se dá de maneira econômica, mas sim moral, uma vez que une pessoas através de um sentimento de solidariedade.⁸ Segundo o sociólogo, pairam na sociedade uma moral coletiva e diversas morais grupais, dentre estas as pertencentes aos grupos profissionais que, por sua vez, influenciam os indivíduos a se comportarem segundo a moral de sua classe profissional, carregando consigo o prestígio da mesma. O desenvolvimento do trabalho, neste contexto, era concebido como um meio de melhorar o funcionamento do organismo chamado sociedade.

Quanto à concepção de Karl Marx sobre o desenvolvimento do trabalho, esta não tinha como fim o melhor para a sociedade, necessariamente, mas sim o melhor a produtividade no sistema de manufaturas e para os ganhos dos detentores de capital.⁹ Neste

⁷ PIEPER, Josef. *Ócio & Contemplação*. 1. ed. Campinas: Kinion, 2020.

⁸ DURKHEIM, E. *Curso De Filosofia Positiva - Discurso sobre o Espírito Positivo - Catecismo Positivista - As Regras Do Método Sociológico e outros textos*. São Paulo: Ed. Abril, 1973.

⁹ MARX, K. *O Capital*. Col. Os Pensadores, São Paulo: Nova Cultural, 1985.

cenário, próprio trabalho começa a ser visto como mercadoria e instrumento de geração de lucro, enquanto que o ócio era repudiado, dado que a ocupação do tempo com um “não trabalho” era considerado como uma atividade essencialmente antieconômica.

Por outro lado, segundo Max Weber, o trabalho associado a valores cristãos é visto como peça fundamental dentro de um cenário de racionalização do ganho de capital, uma vez que

A honestidade, a pontualidade e o trabalho árduo são encarados de forma utilitarista no capitalismo, por favorecerem a acumulação e o crédito. O esforço empreendido para ganhar dinheiro, no capitalismo, é visto como uma grande virtude. Por isso o trabalho é preferido; e o ócio, preterido. Os indivíduos precisam se adaptar à ética capitalista, sob pena de serem excluídos, ficando à margem do sistema, sem trabalho, sem sustento, na miséria. A preguiça (ou o ócio) colocaria em perigo a posição do indivíduo no mundo.¹⁰

Já na sociedade pós-industrial, percebe-se o surgimento de uma necessidade urgente do indivíduo de buscar a reconexão com o sagrado para dar sentido à vida. Ou seja, mesmo vivendo a lógica da sociedade do desempenho, da acumulação de capital e manutenção do *status quo*, este indivíduo retoma à busca do primordial: a qualidade de vida. Afinal, o trabalho existe e tem sua importância para a garantia da sobrevivência, mas não se pode tomar o lugar de Deus.

Nesse cenário de progresso tecnológico, questiona-se: Se as novas tecnologias tornaram o trabalho mais leve e as jornadas de trabalho menores do que no passado, por quê estamos exaustos e sem tempo?

Ora, a tecnologia surgiu para eliminar o cansaço e o sofrimento, portanto, é um grande contrassenso existirem tantas pessoas exaustas, atarefadas e infelizes em uma era totalmente tecnológica.¹¹ Por isso, como resposta ao questionamento levantado, revela De Masi que “é

¹⁰ CAMILLE, Eliane Juraski. O ócio como um direito perpassado pela educação. *Revista Reflexão e Ação*, Santa Cruz do Sul, v. 19, n. 1, p. 29-59, jan./jun. 2011. p. 48. Cf. também WEBER, Max. *A ética protestante e o espírito do capitalismo*. 2. ed. rev. São Paulo: Thomson, 2001.

¹¹ DE MASI; PALIERI, 2000.

necessário criar um homem novo, solitário e criativo, contraposto à lógica capitalista da especulação e do lucro".¹²

O valor bíblico do ócio

Inicialmente, as escrituras apresentam o trabalho como uma benção. Ele é visto como uma benção de Deus desde que não seja em vão – visando apenas o acúmulo e não estando pautado no amor ao próximo – e tenha algum valor positivo para outrem.

Porém, com o passar do tempo, perdemos essa dimensão de benção e transformamos o labor em algo pesado, danoso, humilhante, com o único objetivo de produtividade. Nesse sentido, o primeiro trabalho dado ao homem foi o de cuidar do jardim do Éden, e isso já rompe com a ideia de que o trabalho é algo indigno, ligado à escravidão.

Construir uma relação saudável com o ócio dissociado do sentimento de culpa não faz parte do manual da sociedade contemporânea. Imaginar que o trabalho existe e que podemos ser felizes apesar dele é algo inconcebível, conforme dispõem as próprias escrituras:

Séculos de pouca compreensão do evangelho deixaram como herança espiritual o não usufruir prazeres pois, assim pensavam, tudo que dá prazer também gera culpa.¹³

Sei também que poder comer, beber e desfrutar o que se conseguiu com todo o trabalho é dom de Deus (Eclesiastes 3.13).¹⁴

Isso, pois, o trabalho pode ser encarado como uma maldição que recaiu à humanidade e que geraria dor e fadiga àquele que o

¹² DE MASI; PALIERI, 2000, p. 697.

¹³ BÍBLIA de Estudo Conselheira. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019. p. 1054.

¹⁴ BÍBLIA, 2019.

executasse (Gênesis 3, 16-17), visto que, a partir de então, o conceito de trabalho não mais seria o de colaboração junto à Deus, como era no Éden, mas sim o de subsistência, fora do Paraíso. Assim leciona Fries:

Deus planta a sua vinha, armazena o produto como o vinhateiro; como trabalhador operoso afadiga-se, conhece o insucesso; é como uma mulher na luta do parto. O trabalho que devia ser uma espontânea e alegre operosidade, é em realidade duro, doloroso e traz um caráter de punição. A natureza não obedece mais ao homem: a originária e imutável harmonia está rompida. A posterior teologia do - PECADO ORIGINAL apoia-se sobre esta constatação.¹⁵

Isso nos revela que existe algo de muito perverso na concepção de que o trabalho escraviza e de não há prazer enquanto se trabalha. Então, como conciliar trabalho e descanso? Ora, é possível que o trabalho propicie ao indivíduo muito mais do que um mero resultado econômico, mas também sua edificação, prazer, regozijo e entretenimento. Ou seja, é possível que o ócio seja alcançado através do trabalho. Por isso, é primordial que a sociedade não o encare apenas como um vetor de exploração econômica, mas também como uma peça fundamental para o desenvolvimento sadio do indivíduo.

Isso posto, o descanso é fundamental para repor as energias gastas com a execução do próprio trabalho, e aparece como uma recomendação no livro sagrado do Gênesis, capítulo 2, versos 2 e 3:

E, havendo Deus terminado no sétimo dia a sua obra, que tinha feito, descansou nesse dia de toda a obra que tinha feito. E Deus abençoou o sétimo dia e o santificou: porque nele descansou de toda a obra que, como Criador tinha feito.¹⁶

Da leitura dos versículos citados anteriormente, é possível extrair duas interpretações que se completam. Em uma primeira interpretação, Deus descansou de toda obra que havia feito, portanto, distanciando-se dela durante o descanso. Esta é a interpretação

¹⁵ FRIES, Heinrich (Ed.). *Dicionário de teologia: conceitos fundamentais da teologia atual*. São Paulo: Loyola, 1983, p. 341-342.

¹⁶ BÍBLIA, 2019.

socialmente aceita sobre descanso, na qual resta clara o afastamento do ambiente no qual o trabalho foi realizado para que haja descanso.

Em uma segunda interpretação, Deus descansou contemplando a sua própria obra, de forma a recompensar a si próprio. Afinal, conforme dispõe o comentário sobre os versículos 1 a 4, do segundo capítulo de Gênesis na Bíblia de Estudo Conselheira, “*satisfeito com a sua obra, o Criador se recolhe para o desfrute, a contemplação e o descanso*”.¹⁷

Nesse sentido, o próprio texto bíblico realça a importância do descanso – ou seja, do ócio – para o pleno desenvolvimento do indivíduo.

Para terminar este primeiro relato poético da criação, Deus estabelece um ritmo saudável de trabalho e de descanso para o ser humano e seu ambiente, e o faz como parte do seu cuidado também do seu próprio “estilo de vida”.¹⁸

Assim sendo, percebe-se que o descanso constitui parte fundamental da criação, não sendo correto sua subordinação ao trabalho. Afinal, a *vita contemplativa* sem ação está cega, ao passo que, a *vita activa* sem contemplação está vazia.¹⁹ No ponto, segundo Byung-Chul Han:

No sétimo dia, Deus não repousou pelo mero trabalho feito. O descanso é, ao contrário, sua essência. Ele completa a criação. É a essência da criação. Erramos então divino quando subordinamos o descanso ao trabalho.²⁰

Logo, há permissão de Deus para que o indivíduo separe ao menos um momento em sua semana para festejar e desfrutar de tudo aquilo que conquistou por meio do seu trabalho. É o que Ele determina em Eclesiastes 9, versículos 7-9:

¹⁷ BÍBLIA, 2019, p. 9.

¹⁸ BÍBLIA, 2019, p. 9.

¹⁹ HAN, Byung-Chul. *El aroma del tiempo*. un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse. Barcelona: Herder Editorial, 2015.

²⁰ HAN, Byung-Chul. *O Desaparecimento dos Rituais*. Petrópolis: Vozes, 2021. p. 61.

Portanto, vá e coma com alegria o seu pão e beba com prazer o seu vinho, pois Deus já se agradou do que você fez. Que as suas vestes sejam brancas, e que nunca falte óleo sobre a sua cabeça. Aproveite a vida com a mulher que você ama, todos os dias dessa vida fugaz que Deus lhe deu debaixo do sol, porque esta é a parte que lhe cabe nesta vida pelo trabalho com que você se afadiga debaixo do sol.²¹

Disso, é possível depreender que Deus folgou ao ver que tudo que tinha feito “era muito bom”. De igual maneira, o ócio do ser humano enseja também um contente e festivo contemplamento do olhar interior diante da realidade de sua criação.²²

Ao mesmo tempo, em Eclesiastes 4.6-8, Deus faz uma advertência àquele que acumula trabalho e não separa tempo para o descanso e o proveito. Veja-se:

Melhor é um punhado de descanso do que ambas as mãos cheias de trabalho e correr atrás do vento. [...] “Para quem estou trabalhando, se não aproveito as coisas boas da vida?”. Também isto é vaidade e enfadonho trabalho.²³

No entanto, como se apropriar dessa recomendação numa sociedade que visa apenas a produtividade como sendo a única coisa que define o valor do ser humano e período de pausa é considerado como vadiagem? Ora, ser produtivo vai além da capacidade de gerar riqueza para si ou para o outrem, e não está intimamente ligado a uma única esfera da vida como é encarado na sociedade capitalista.

O dia do descanso não deve ser resumido como o dia dedicado a coisas inúteis, ou o dia escolhido para sobrecarregar o indivíduo com tarefas que pouco ou nada contribuam para o descanso de seu corpo e mente, tal qual o mero consumo de produtos em *shopping centers*, shows, cinemas, teatros etc. Na verdade, trata-se de uma pausa intencional, um período para recarregar as baterias através de

²¹ BÍBLIA, 2019, p. 1063-1064.

²² PIEPER, 2020.

²³ BÍBLIA, 2019, p. 1056.

atividades prazerosas junto das pessoas que desejamos atingir com os frutos do nosso trabalho.

Considerações finais

Percebe-se que a sociedade contemporânea perdeu grande parte da capacidade de valorizar o ser humano em sua integralidade. Corpo, mente e alma foram dissociadas e apropriadas para determinados momentos e serviços, sendo os dois primeiros destinados para atividades laborais durante o horário comercial e a terceira subjugada apenas ao dia do sagrado. Poucas foram as organizações e atividades que contemplaram o ser humano nesses três aspectos até pouco tempo atrás.

Não à toa, nos últimos anos, surgiu na sociedade uma forte demanda de atividades e literaturas voltadas aos cuidados mentais e espirituais das pessoas. Ao mesmo tempo, ocorre uma mudança no que tange à organização interna de diversas empresas referente ao bem-estar dos colaboradores, desde os detalhes na arquitetura dos prédios até espaços dedicados à lazer e convivência dos mesmos.

Destaca-se, também, o surgimento de uma nova oferta de palestras que tratam do “bem-viver”, meditação, e outras ações que conectem o indivíduo ao seu próprio interior. Junto a isso, o indivíduo demonstra interesse na mudança de hábitos alimentares, físicos, buscando um maior contato com a natureza. No entanto, ressalta-se a possibilidade de que, a longo prazo, o culto ao bem-estar substitua o antigo culto ao trabalho, invertendo o problema da sociedade atual ao invés de busca um equilíbrio e a completude do ser humano.

Nesse contexto, mergulhados nessa sociedade maluca e ansiosos por respostas de como conquistar esse tempo perdido, nos tornamos fazedores de coisas e nos distanciamos de nossa essência: do brincar, do jogar, dos rituais, das festas, das celebrações. Logo, apenas por meio do exercício diário de uma caminhada pautada no desapego às coisas materiais e na não aceitação dos modelos impostos pelo

modelo capitalista é que poderemos almejar um estilo devida que nos permitirá viver o ócio ainda que em plena atividade.

Referências

AQUINO, Cássio Adriano Braz; MARTINS, José Clerton de Oliveira. Ocio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 479-500, set. 2007.

BÍBLIA de estudo Conselheira. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019.

CAMILLE, Eliane Jurasky. O ócio como um direito perpasado pela educação. *Revista Reflexão e Ação*, Santa Cruz do Sul, v. 19, n. 1, p. 29-59, jan./jun. 2011.

DE MASI, Domenico; PALIERI, Maria Serena. *O ócio criativo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

DURKHEIM, E. *Curso De Filosofia Positiva* - Discurso sobre o Espírito Positivo - Catecismo Positivista - As Regras Do Método Sociológico e outros textos. São Paulo: Ed. Abril, 1973.

FAUSTO, Boris; FAUSTO, Sergio. *História do Brasil*. São Paulo: Edusp, 1994.

FRIES, Heinrich (Ed.). *Dicionário de teologia: conceitos fundamentais dateologia atual*. São Paulo: Ed. Loyola, 1983.

HAN, Byung-Chul. *O Desaparecimento dos Rituais*. Petrópolis: Vozes, 2021.

HAN, Byung-Chul. *El aroma del tiempo: un ensayo filosófico sobre el arte dedemorarse*. Barcelona: Herder Editorial, 2015.

MARX, K. *O Capital*. Col. Os Pensadores. São Paulo: Nova Cultural, 1985.

PIEPER, Josef. *Ócio & Contemplação*. 1. ed. Campinas: Kirion, 2020.

WEBER, Max. *A ética protestante e o espírito do capitalismo*. 2. ed. rev. São Paulo: Thomson, 2001.

Apresentação dos autores e das autoras

Ana Paula Genehr: mestra em Teologia, com graduação em Teologia pela Faculdades EST e Pedagogia pela FACEL, pastora da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil, com atuação na área de capelania hospitalar, institucional e gestão. Facilitadora de TER (Técnica de Liberação do Estresse e Trauma) e consultora com formação em psicotraumatologia realizada por Stiftung Wings of Hope, Alemanha. E-mail: anapaula.genehr@gmail.com.

Brenda Rafaela Rick: Bacharela em Psicologia (Universidade Feevale). Atua como Psicóloga Clínica e professora. Especialista em Mindfulness e Espiritualidade (Faculdades EST). São Leopoldo- RS. E-mail: brenda_rick28@hotmail.com

Clair Rosane Scherer Casagrande: bacharela em Teologia. Pós-graduada em Ministério Eclesiástico na IECLB e em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises pela Faculdades EST. E-mail: casagrandclair70@gmail.com.

Clairton Puntel: mestre em Diversidade Cultural e Inclusão Social, pela Universidade FEEVALE, e em Ciências da Educação-Especialização em Educação e Desenvolvimentos Comunitário, pelo Instituto Politécnico de Leiria (Portugal). Psicólogo clínico com ênfase

na Terapia Cognitivo-Comportamental. Professor na Faculdades EST. É fundador e coordenador do Beatitude: centro de espiritualidade, psicologia e bem-viver, São Leopoldo/RS. E-mail: clairtonpuntel@hotmail.com.

Eliane Becker: pós-graduada em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises pela Faculdades EST. Especialização em Computação Aplicada ao Ensino pela UEM (Maringá/PR). E-mail: nane.eli@gmail.com.

Júlio César Adam: doutor em Teologia pela Universidade de Hamburgo, Alemanha, e pós-doutor em Filosofia, pela PUCRS, e em Teologia, pela Universidade de Hamburgo (CAPES/Humboldt). Professor adjunto de Teologia Prática na Faculdades EST (São Leopoldo/RS). Pesquisa na área da espiritualidade, religião vivida e mídias. É fundador e coordenador do Beatitude: centro de espiritualidade, psicologia e bem-viver. E-mail: julio3@est.edu.br.

Marco Antonio Guermandi Sueitti: graduado em Teologia pela Faculdades EST. Possui mestrado e doutorado pela mesma instituição. Além disso, possui especialização em Mindfulness e Espiritualidade como estratégia no enfrentamento de crises também pela Faculdades EST. E-mail: marcosueitti@gmail.com.

Maria Auxiliadora de Miranda: graduada em Letras-Português/Inglês, pela FAFIPA (Paranavaí), e Teologia, pela FAMIPAR (Cascavel). Possui Mestrado Profissional em Teologia pelo Programa de Pós-Graduação da Faculdades EST. Pós-graduada em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises pela Faculdades EST. E-mail: a.nnn.as@hotmail.com.

Michael Richard Reiner: pós-graduado em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises, pela Faculdades EST, e em Espiritualidade Cristã, pela FATEV (Curitiba). Formado em Direito pela UFPR, ingressou no Ministério Público em 2002. Foi Procurador-Geral do Ministério Público de Contas (TCE/PR), membro de seu Conselho Superior, diretor da AMPCON e do Conselho Nacional dos Procuradores Gerais de Contas. Fundador da revista do MPC-PR. Possui artigos e estudos jurídicos publicados em livros e revistas especializadas. E-mail: michaelrichardreiner@gmail.com.

Marcelo Ramos Saldanha: doutor em Filosofia pela Universidade da Beira Interior, Portugal, tendo sido bolsista da CAPES. É bacharel em Teologia pela Faculdades EST, licenciado em Artes visuais pela Claretiano e concluiu, como bolsista da CAPES, o mestrado em Teologia no Programa de Pós-Graduação da Faculdades EST. Tem experiência na interface entre teologia, arte e filosofia, em específico a fenomenologia da Vida. É coordenador do Núcleo de Educação a Distância da Faculdades EST. E-mail: marcelo.saldanha@gmail.com.

Muriel Closs Boeff: psicóloga formada pela Universidade FEEVALE, com ênfase em Processos Psicoterápicos de Intervenção. Bolsista CAPES, doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, na linha de pesquisa - Educação Científica: Implicações das Práticas Científicas na Constituição dos Sujeitos. Mestre em Educação em Ciências, pelo mesmo programa, com a dissertação intitulada: *Um retrato da Depressão: Investigação sobre a construção do diagnóstico em Práticas de Promoção da Saúde na Atenção Básica*. Atualmente, realiza estudos e pesquisas na área de gênero e suas relações com cultura, saúde e educação. E-mail: muri.cb@hotmail.com.

Odete Liber de Almeida Adriano: doutoranda pela Faculdades EST. Formada em Teologia, Pedagogia e Direito. Experiência na área de tutoria EAD e professora de Teologia. Psicanalista, Professora e tutora do CEA (Centro de Estudos Anglicanos), reverenda da Igreja Episcopal Anglicana do Brasil (IEAB). Experiência na área de Teologia, Espiritualidade, Educação e Direito. E-mail: odetelieber@gmail.com.

Paulo Sérgio Einsfeld: pastor da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil (IECLB), graduado em Teologia e pós-graduado em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises pela Faculdades EST. E-mail: peinsfeld76@gmail.com.

Rolf Rieck: bacharel em Teologia pela Faculdades EST, com especialização em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises. Pastor na Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Rio de Janeiro. E-mail: rolfrieck@gmail.com.

Roselei Stresser: pós-graduada em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises pela Faculdades EST. MBA Executivo em Gestão de Pessoas, Gerenciamento e Coaching. Graduada em Administração com ênfase em Recursos Humanos. Desde 2006, atua em funções administrativas em paróquias e sínodos da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil. E-mail: roseleistressersc@gmail.com.

Tarik Rodrigues: pós-graduado em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises pela Faculdades EST. E-mail: sousatarik@hotmail.com.

Tereza Bento Cazolato: pós-graduada em Mindfulness e Espiritualidade como Estratégia no Enfrentamento de Crises pela Faculdade EST. Bacharela em Geografia pela UNIP. Técnica em Administração de Empresas pelo Colégio Campos Salles. Promotora Legal Popular (PLP) pela Associação Ação Mulher. Educadora multidisciplinar. Professora de ensino fundamental e médio da rede municipal de educação do município de São Paulo/SP. Representante sindical do SINPEEM. E-mail: tbentocazolato@yahoo.com.br.

Garamond 16pt (título 1); Garamond 14pt (título 2); Garamond 12pt (título 3); Garamond 10,5pt (corpo do texto); Garamond 8pt (rodapé).

Publicação eletrônica em PDF