

EXPERIENCIAÇÃO, MEDITAÇÃO E PRÁTICAS QUE PROMOVEM O ESTADO DE PRESENÇA: ALGUNS APONTAMENTOS POSSÍVEIS

Erika Figueiredo da Silva¹, Gisele da Silva Costa², Leticia Carrera Xavier² e Elisabete Cristina Monteiro Ribeiro³

1 Universidade Federal do Pará | Especialista em Atenção ao Paciente Crítico

2 Universidade da Amazônia | Bacharela em Psicologia

3 Universidade da Amazônia | Professora e Mestre

RESUMO

A contemporaneidade impõe desafios à vivência do estado de presença. Este estudo propõe iniciar uma investigação sobre como a prática da meditação pode auxiliar no processo de experiencição na psicoterapia. A partir da compreensão desse processo, busca-se refletir sobre como práticas que promovem o estado de presença contribuem para a experiencição e fortalecem a relação terapêutica. Para isso, foi realizado um estudo exploratório de natureza bibliográfica. Os resultados indicam que tais práticas facilitam o desenvolvimento de habilidades essenciais à atuação dos psicoterapeutas.

Palavras-chave: Experiencição; Meditação; Abordagem Centrada na Pessoa; Psicoterapia.

EXPERIENCING, MEDITATION AND PRACTICES THAT PROMOTE THE STATE OF PRESENCE: SOME POSSIBLE NOTES

ABSTRACT

Contemporary times present challenges to experiencing the state of presence. This study aims to initiate an investigation into how the practice of meditation can support the process of experiencing in psychotherapy. Based on an understanding of this process, the study seeks to reflect on how practices that foster the state of presence contribute to experiencing and strengthen the therapeutic relationship. To this end, an exploratory study of a bibliographic nature was conducted. The findings indicate that such practices facilitate the development of essential skills for psychotherapists' professional practice.

Keywords: Experiencing; Meditation; Person-Centered Approach; Psychotherapy.

INTRODUÇÃO

A ideia deste trabalho surgiu a partir de um projeto original das autoras; ele versava sobre possíveis convergências entre a filosofia budista e a proposta relacional de Rogers. Durante a busca por fontes em periódicos confiáveis de pesquisa acadêmica, foram encontradas poucas

publicações que pudessem subsidiar a proposta inicial. Diante da amplitude do tema e da necessidade de ajuste para a execução da pesquisa, optou-se por delimitar o objeto a ser investigado. Nesse percurso, várias questões surgiram, e dois temas obtiveram destaque: experiência e práticas que promovem o estado de presença.

O conceito de experiência foi preconizado por Eugene Gendlin, um importante colaborador e influenciador da Abordagem Centrada na Pessoa, e refere-se à sensação sentida no organismo de forma pré-conceitual, sendo uma variável importante no processo de mudança. Tal mudança ocorre antes de o indivíduo compreender conceitualmente o significado dos sentimentos aos quais se refere e que está corporalmente vivenciando no momento presente. Com facilitação, a experiência vai sendo presentificada; é colocada a atenção no que se sente e torna-se disponível para a consciência em seu campo fenomenal(1).

Para compreender o conceito de presença, recorreremos ao Dicionário de Psicologia e, de acordo com ele, presença é: “(ital. Presenza; ingl. Presence; alem. Anwesenheit; fr. Présence). Automanifestação de tudo o que está aí pelo simples fato de estar ali. A presença está 'já ali', oferecida à nossa experiência antes de qualquer juízo e de qualquer reflexão comum ou científica [...]” (2).

Considerando que, para a Abordagem Centrada na Pessoa, a experiência ou o “experienciando” assume condição de destaque na psicoterapia, principalmente a partir da fase experiencial do pensamento rogeriano, este estudo propõe construir uma argumentação sobre uma possível correlação entre o fenômeno de experiência e as habilidades que resultam das práticas meditativas, incluindo o estado de presença. Diante disso, a presente pesquisa busca responder à seguinte questão: de que maneira as práticas meditativas que promovem o estado de presença podem facilitar a experiência e, conseqüentemente, potencializar os processos de mudança na psicoterapia centrada na pessoa?

O percurso metodológico realizado constituiu-se de uma pesquisa bibliográfica de cunho exploratório, que se caracteriza por utilizar fontes de trabalhos já elaborados, em sua maioria livros e artigos científicos. Foram selecionados artigos em fontes de dados confiáveis, como o portal de periódicos CAPES/MEC. Durante a leitura previamente dos materiais selecionados, realizou-se uma análise crítica e foram excluídos aqueles que não integravam a configuração da pesquisa. Após estruturar a base referencial do estudo, incluíram-se materiais complementares, como capítulos de livros e artigos relacionados ao tema.

Neste estudo, objetivou-se descrever o processo de experiência, identificar as práticas que promovem o estado de presença, verificar possíveis correlações entre ambas e compreender como as práticas que promovem o estado de presença facilitam a significação e a ressignificação das experiências. Para abordar esse tema, serão apresentadas três temáticas: a primeira contextualiza aspectos importantes da Abordagem Centrada na Pessoa; em seguida, abordamos o conceito de experiência; posteriormente, relatamos brevemente sobre o Budismo e

apontamos a prática meditativa como auxílio na promoção da experiência em psicoterapia; e, por fim, apresentamos alguns apontamentos possíveis na sessão de resultados e discussões.

ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

No início de seu percurso, Carl Rogers, principal desenvolvedor da abordagem, dedicou-se à clínica psicológica e compreendeu que a psicoterapia não poderia servir para ajustar a pessoa a uma categoria pré-determinada do que seja adequado. Diante disso, criou uma abordagem na qual o terapeuta deverá dispor-se a compreender os significados do cliente a partir de seu mundo fenomenológico, acreditou na potência do cliente para escolher os ajustes necessários que possa precisar fazer. A construção da teoria da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) deu-se a partir da experiência e da pesquisa contínua, com destaque para o “como” do processo do cliente (3).

Seu postulado básico afirma que o homem possui em si, de maneira natural, as ferramentas necessárias para sua manutenção e melhora orgânica do seu eu. Isto é, quando há um clima facilitador, a pessoa melhora seu organismo, cresce, amadurece e se integra. Essa compreensão está relacionada à tendência atualizante, que mantém o indivíduo e potencializa seu crescimento (3).

AS ATITUDES FACILITADORAS

Rogers destaca que a terapia será mais significativa para a pessoa quando ela perceber por parte de seu terapeuta a presença de três Atitudes Facilitadoras: congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática (3-4).

A partir da congruência ou autenticidade, o terapeuta vive seus próprios sentimentos sendo ele mesmo, em nível visceral. Seu experienciar está à disposição para ser compartilhado no momento adequado, quando buscar servir ao amadurecimento do cliente. Além disso, procura estabelecer uma relação de igualdade “pessoa-a-pessoa”, sem esquecer que, ao compartilhar seus sentimentos, o terapeuta facilitador não julga o cliente nem expõe um fato, mas sim um sentimento a serviço da relação terapêutica (3-4).

A segunda atitude é a consideração positiva incondicional, na qual o terapeuta compromete-se a aceitar as experiências e aspectos vivenciados pelo cliente. Desde 1942, essa atitude é fundamental para a Terapia Centrada no Cliente. A facilitação do terapeuta, a partir dessa postura, cria um clima crescente de abertura à experiência que possibilita autocompreensão e modificação do autoconceito do cliente (4).

A terceira atitude é a compreensão empática, que propõe ao terapeuta uma imersão no mundo fenomenológico do cliente, ou seja, nos seus significados. O cliente entende sua experiência de maneira positiva no momento em que se percebe compreendido, pois o terapeuta conseguiu entendê-la também. Quando o cliente não se sente ameaçado, passa a reconhecer seus sentimentos (3).

AS FASES DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

A abordagem que começou no contexto do *setting* terapêutico se aperfeiçoou ao longo dos anos. Em 1940, Carl R. Rogers desenvolveu a psicoterapia não diretiva, e após sua morte, pensadores pós-rogerianos colaboraram para dar continuidade a esse trabalho. O pensamento de Rogers passou por várias fases, nas quais ele elaborou e acrescentou conceitos à sua obra. Dentre esses, destaca-se o conceito de tendência atualizante, que se manifesta nas diferentes fases de formulação de seu trabalho e que passa a ser fundamental para seu desenvolvimento, iniciado em 1939, no livro *O Tratamento Clínico da Criança Problema* (5).

As fases da Abordagem Centrada na Pessoa podem ser comparadas a uma obra de construção civil, como uma casa a ser construída. Apesar de alicerçada, ela nunca termina seu processo de modificação. Os móveis mudam de lugar, objetos de decoração são acrescentados, o que envelhece é trocado, e as necessidades das pessoas que ali vivem se refletem nos objetos acumulados ou descartados. Ainda assim, ela continua a ser a mesma casa de sempre, que pode servir de inspiração para a criação de novas casas (5).

Para descrever as fases da Abordagem Centrada na Pessoa, utilizam-se as seguintes nomenclaturas: Fase não-diretiva (1940-1950), Fase reflexiva (1950-1957), Fase experiencial (1957-1970), Fase coletiva ou inter-humana (1970-1987) e a Fase pós-rogeriana ou neorogeriana (5).

A primeira fase foi marcada pela não-diretividade, na qual Rogers passou a desconstruir a ideia do terapeuta como especialista e começou a valorizar a autonomia do cliente. Na fase reflexiva, o terapeuta tornou-se mais ativo, centrando-se no cliente e utilizando o reflexo de sentimento, como um espelho que reflete os sentimentos contidos no discurso do cliente. Além disso, empregava as três atitudes facilitadoras, que visam criar um clima sem ameaças. Sua teoria passou a ser cada vez mais voltada ao cliente (5).

A fase experiencial é descrita de forma revolucionária para a época, esta fase da ACP, ocorreu quando se estudava pacientes esquizofrênicos e pacientes considerados saudáveis. Houve o reconhecimento de que o terapeuta não é uma figura neutra na terapia, promovendo um encontro relacional de pessoa para pessoa. Neste momento a autenticidade passa a ter papel importante, o terapeuta pode expressar o que experiencia na relação para o cliente, isto possibilita manejo com clientes em diferentes estágios de experiência (6).

Ao retomarmos a comparação das fases do pensamento de Rogers com a construção de uma casa, percebemos que ela se aperfeiçoou. No início aparentava-se com ele e posteriormente foi permitido que outras pessoas modificassem aquele ambiente, como a influência de Gendlin e outros autores pós-rogerianos na abordagem. Imagina-se que as fases da teoria rogeriana foram de acréscimo de ideias. Mais do que abandonar algum conceito, foi como uma construção que continuou sendo ornamentada.

A fase coletiva ou inter-humana, "é uma fase de transcendência de valores e de ideias, em que Rogers trabalha com conceitos que coexistem em outras áreas da ciência, tais como a física,

a química ou a biologia, expressando sua preocupação com o futuro do homem e do mundo” (5). Aqui, Rogers se volta para a ampliação da aplicabilidade da abordagem e considera que esta está sendo aplicada em vários campos, e a chama de Abordagem Centrada na Pessoa (5).

Na quinta fase, pós-rogeriana ou neorogeriana, vemos cada autor focar em características das diferentes fases já expostas (5), como na comparação por nós usada como exemplo, pegam elementos da construção e ornamentação da casa deixada por Rogers, se inspiram, e reproduzem na sua atuação, desenvolvimento, e aperfeiçoamento das próprias construções.

O CONCEITO DE EXPERIENCIAÇÃO NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

Este conceito foi parte da contribuição de Eugene Gendlin, representou a terceira fase da abordagem, após ele houve a quarta e a quinta fase, e a ACP continua se desenvolvendo até a atualidade. A compreensão de experienciação é de um corpo ativo, uma experiência singular em que esse corpo interage com o ambiente de forma indissociável nas suas reações fisiológicas, sentimentais, crenças e cognições. Descobre-se a interação do corpo com o ambiente por meio do autoconhecimento. Cognição e emoção são compreendidas pela pessoa como uma vivência corporal única. O senso sentido leva a pessoa a experienciação e ao momento de mudança. Ele remete a alguma coisa que sempre esteve ali, mas que a atenção não havia sido focada a ela, onde se passa por essa alguma coisa várias vezes e não a enxerga (7-8).

Para a compreensão do conceito de senso sentido, façamos a analogia a uma pessoa procurando um objeto em uma estante e não encontra, pergunta para a sua mãe que responde que está “bem ali, na sua cara”, mas a pessoa não localiza, passa o olhar por vezes, sabe de alguma forma que o objeto está presente, mas não identifica, não reconhece, e a mãe o encontra facilmente. E quando finalmente essa mãe aponta o objeto, a pessoa se surpreende. Porém, diferente da analogia, não temos uma mãe que encontra o senso sentido, mas podemos ter alguém como um terapeuta, que facilite esse encontrar.

O senso sentido é entendido como algo próximo aos sentimentos, porém ainda não está simbolizado como um sentimento, ele é algo antes de qualquer simbolização. A pessoa vive os sentimentos repetidas vezes até enxergar o senso sentido e aí então experienciar. O senso sentido é difuso e menos intenso que o sentimento. “Uma vez que elas o têm, as pessoas dizem que o senso difuso estava lá o tempo todo, mas não tinha sido percebido. Antes, de qualquer forma, nunca esteve lá. Sua primeira aparição é um evento impressionante” (8).

O senso é o cliente do cliente com o qual o psicoterapeuta pode trabalhar nas sessões. O cliente que fala e está ali fisicamente é o nosso cliente, ele fala o que sente, ele paga as sessões, se dirige ao consultório. Mas quando o terapeuta responde ao cliente falante, ele na verdade quer que o cliente do cliente ouça, que ele possa checar com o seu senso sentido aquela resposta. É como se, atendendo a uma pessoa, o terapeuta tivesse dois clientes, o falante e o senso sentido, o tal cliente do cliente. Segundo Gendlin, “É claro que não se trata de uma pessoa dentro de uma pessoa, mas de certo tipo de processo de resposta ao próprio “eu”.” (8).

Eugene Gendlin foi parceiro de Carl Rogers nos estudos sobre a psicoterapia, e criou a chamada Abordagem Experiencial, com estreitas aproximações entre ela e a terapia de Rogers, principalmente por entender a pessoa pelos seus significados subjetivos, na intenção de facilitar estes significados para o cliente. Com a contribuição de Gendlin, Rogers passou a perceber o processo terapêutico como um continuum revelado, a partir dos 7 estágios do funcionamento psicológico. Sua maior contribuição para a teoria de Rogers é o conceito de experiencição. Ele dividiu o nível de experienciar das pessoas em dois grupos: os de Baixo Nível de Experiencição (estando no 1º, 2º e 3º estágios) e os de Alto Nível de Experiencição (a partir do 4º estágio) (9).

Podemos pensar a experiencição, uma vivência necessária do ser, ela não poderia ser contida, e se for, causa um impacto prejudicial na pessoa. A pessoa com alto nível de experiencição tem um fluxo natural e instantâneo, já nas de baixo nível experiencial, este fluxo interrompido pode incomodar, atrapalhar, impactar, paralisar e prejudicar. A capacidade de integrar a experiência a sua subjetividade e o que faz com que o cliente esteja ou não com o seu fluxo agindo naturalmente (9).

Gendlin, percebeu que as pessoas de baixo nível experiencial contavam as suas experiências como objeto, de forma mais racional, sem de fato se darem conta do que estavam sentindo, entrando em um processo psicoterápico de repetição. Neste processo, repetia-se a história narrada, explicando-a no passado, sem se dar conta do agora, e dos sentimentos vividos no momento presente (9).

O processo de facilitação não apenas retorna ao cliente o que ele diz. A consideração empática do terapeuta deverá desvendar mais do que palavras, também expressões e corporeidade implícitos nos gestos, entonações e jeito do seu cliente. Os clientes muitas vezes não percebem como chegaram a superar determinadas dificuldades, sem nem mencionar algumas destas em terapia. E o que diferencia o terapeuta do cliente no processo é a retaguarda conceitual e indispensável. Na terapia, um deles busca ajuda, e o outro é um facilitador (9).

A experiencição é uma variável no processo da terapia. Os resultados da terapia são bastante estudados, mas pouco se fala sobre esse processo e suas variáveis. Entende-se que este processo é inteiramente subjetivo, do campo dos sentimentos e do aqui e agora. Mais do que o raciocinar sobre um assunto, contexto ou trauma do cliente, é um sentir que talvez possa ou não ser verbalizado, porém se entende quando é vivido em terapia pelos participantes dessa relação (1).

No início, os significados experienciados são confusos. Com a atenção voltada para as informações que o organismo oferece de dentro para fora, os significados vão sendo reconhecidos, e causam abertura a novos conteúdos e alteração da perspectiva da experiência. Ao Avançar no nível experiencial, muda-se corporalmente: uma mudança de nível cognitivo, afetivo e comportamental que leva a pessoa para um estado de clareza mental, autoconhecimento de seu funcionamento e bem-estar (1,7).

A FILOSOFIA DO BUDISMO E A MEDITAÇÃO

Optamos por trazer inicialmente um breve relato sobre o Budismo, salientando que ele representa parte integrante dos resultados deste estudo, e as práticas que dele resultam.

Segundo Piccin apud, Lopes 2005¹⁰, no Budismo, o Buda é considerado um modelo a se seguir de virtudes, dedicado a não-violência, e veículo de reforma social. É ateuísta, tem ênfase na análise racional possui e elementos que são harmonizáveis com a ciência moderna. Faz-se importante ressaltar que o Budismo, e a Filosofia que dele surgiu, tem variadas vertentes espalhadas, que são as escolas budistas e suas ramificações em culturas diversas. Nele, há objetivos para se chegar, é necessária a ação, o experienciar do que é aprendido e a aplicabilidade, não é bastante a sua compreensão intelectual (10-11).

Verificam-se discussões se a filosofia budista realmente seria uma filosofia aos moldes filosóficos do ocidente. Muitos acreditam que ela atende a esses moldes. Já os que criticam esse pensamento, se devem aos aspectos religiosos. O dogmatismo, que são os conceitos incontestáveis em uma religião, e a soteriologia, que é o acreditar na salvação do homem. Sua metodologia é composta de estudo, reflexão crítica e meditação (cultivo contemplativo). Para se tornar um filósofo budista, faz-se necessário ser um estudioso da área, compreender de forma plena a filosofia, e não menos importante, viver as qualidades desta (11).

Como apontamos, além do estudo e da reflexão crítica, a metodologia budista é composta de meditação, que é nomeada de diferentes formas. A Yoga é meditação e teve seu sistema organizado por Patanjali no século III. As posturas que conhecemos e usamos a terminologia Yoga para nos referirmos, fazem parte do *Hatha-Yoga* e foram criadas nos séculos VII e XVII d. C, com finalidade terapêutica. O que acontece é que comumente fala-se de Yoga como as posturas corporais, mas ela, em sua origem, é uma forma de meditar. A *mindfulness* é uma meditação documentada como tendo a sua origem no Budismo, e o Budismo tem a sua origem na Índia, de onde nasceu o sistema *Yogue*. Entende-se que ela é uma técnica que tem origem na meditação *Yogue*. Algumas pessoas já falaram da *mindfulness* no ocidente, mas seu divulgador de sucesso foi Jon Kabat-Zinn (12).

MÉTODO

TIPO DE ESTUDO

Este estudo apresenta base teórica e metodológica fundamentada na pesquisa bibliográfica. Visa ampliar o conhecimento sobre o tema proposto indicado acima. A pesquisa foi planejada, o material triado, a partir de estratégia de leitura (13). Considera-se pesquisa bibliográfica a pesquisa que, em sua maioria, vem de estudos exploratórios, e apesar de a maioria dos trabalhos haver pesquisa bibliográfica, classifica-se bibliográfica aquela que se utiliza somente de fontes de trabalhos já elaborados, sendo esses em sua maioria livros e artigos científicos. Com as etapas a seguir: "a) escolha do tema; b) levantamento bibliográfico preliminar; c) formulação do problema;

d) elaboração do plano provisório de assunto; e) busca das fontes; f) leitura do material; g) fichamento; h) organização lógica do assunto; e i) redação do texto.”(14).

BUSCA DAS FONTES

Para a etapa de busca das fontes, utilizamos o Portal de Periódicos CAPES/MEC. Em meados do mês de março de 2021, a partir do seguinte caminho: entrar no site, no endereço www.periodicos-capes.gov.br.ez1.periodicos.capes.gov.br/index.php?- Na aba busca por assunto empregou-se os termos em língua inglesa *person and centered and approach and Rogers and buddhism* (para o português: abordagem e centrada e pessoa e Rogers e budismo), foram encontrados 269 resultados- afinilando mais a pesquisa, admitiu-se somente periódicos revisados por pares, e foram encontrados 253 resultados- para refinar a busca por tópicos incluímos: *empathy, meditation, therapy, mind fulness, clinical psychology, spirituality, buddhism, psychotherapy, religion, psychology* e excluimos: *consciousness, culture, business, social welfare e social work, amthropology, counseling, medicine, education, humans*. Que acreditamos ser ou não necessários a esse projeto - tivemos 73 resultados, 72 artigos e 1 resenha - Após uma análise dos resumos dos resultados, foram selecionados 17 artigos, todos em língua estrangeira, que têm em seus resumos palavras e frases relacionadas a este estudo.

RESULTADOS

Observamos autores que apontaram a meditação e a atenção plena como variáveis importantes na formação de psicoterapeutas. Segundo a bibliografia estudada, o estado que advém da prática de meditação contribui para a construção do profissional terapeuta. Os estudos fazem alguns apontamentos que criam conexão entre a ACP e a atenção plena. As qualidades adquiridas na atenção plena podem ajudar no treinamento e aprimoramento de terapeutas, pois se aproximam do modo de ser da abordagem centrada na pessoa. Salienta-se a interrelação entre a psicologia ocidental humanista, especificamente a ACP e o budismo oriental. Uma série de comportamentos derivados da atenção plena, é compatível com as condições para a mudança terapêutica da abordagem centrada na pessoa (7, 15-16).

Relaciona-se as atitudes facilitadoras de Rogers, e os ganhos que se obtém da prática de atenção plena, como por exemplo o quanto a congruência de Rogers é compatível com o deixar ir e a mente de principiante do *mindfulness*. Conclui-se que a atenção plena é diferente da ACP, porém se complementam. Propõe-se que a prática meditativa auxilia no processo de torna-se terapeuta (15).

Outro estudo aborda o budismo, psicoterapia e meditação como temas. Ele discorre sobre a psicoterapia e destaca a acepista. O autor defende a empatia como variável na mudança da personalidade em psicoterapia e vê em seus resultados a relação da meditação budista com o aumento do grau de empatia. Sendo assim, a prática meditativa funcionaria como uma variável a se considerar na formação de psicólogos clínicos. Notou-se que a meditação ajuda a uma consciência aberta e sem julgamentos, contribuindo para uma compreensão empática da

experiência do cliente. Também se descobriu que a atenção plena do terapeuta é um dos fatores de sucesso da psicoterapia (16).

Entre os estudos encontrados, destaca-se em especial uma pesquisa que disserta a respeito da construção de um Teste de Habilidade Experiencial (THE), que mede o nível experiencial proposto por Eugene Gendlin, em contribuição com a Abordagem Centrada na Pessoa. Para o estudo, escolheu-se entre os participantes da pesquisa psicoterapeutas e praticantes de meditação, pois esperava-se que estes atingissem escores mais elevados de experienciamento, o que foi confirmado (7).

Somente nessa população foram constatadas pessoas com nível experiencial 5, 6 e 7. “Fizeram parte da pesquisa 118 pessoas residentes em Minas Gerais, entre 7 e 87 anos, com escolaridade em nível fundamental (32,90%), médio (19,00%) e superior (48,10%). Desses, 55,10% são do sexo feminino e 11,90% praticantes de meditação ou psicoterapeutas.”. Sendo assim, podemos perceber a influência da meditação na elevação do nível de experiencial, colocando meditadores e psicoterapeutas em níveis proporcionais de experienciamento (7).

DISCUSSÃO

O estudo em questão demonstrou-se tema pouco debatido entre os estudiosos brasileiros, justificado por não ter sido encontrado na plataforma utilizada, que é de grande repercussão entre os acadêmicos no país, nenhum estudo escrito em português, e foi necessário recorrer a estudos em língua estrangeira, inglês.

No decorrer do estudo, percebe-se que conceitos da ACP demonstram equivalência com a filosofia budista, e as habilidades que advêm das práticas meditativas têm ligação com comportamentos apresentados por pessoas de altos níveis de grau de experienciamento, pois, “compartilhar dos sofrimentos do outro, no sentido budista, significa tanto compreender os sofrimentos das pessoas como o comprometimento de ajudá-las a superá-los” (17).

Refletindo a frase acima, percebemos a comunicação com o conceito de compreensão empática na ACP, que em breves palavras é compreender e comunicar ao cliente o seu estar no mundo da forma como este o vê, facilitando a sua autocompreensão. Entendemos que Rogers, criador da ACP, em suas experiências profissionais e pessoais, identificou a íntima relação com os outros e com tudo que compõe a nossa experiência, e na confiança nos recursos internos que a pessoa tem para lidar e se potencializar. De forma semelhante, a filosofia budista tem ampla noção de envolvimento entre os seres, e, apesar de a mente nos identificar com um ego individual, a verdadeira natureza não se retrata como individual para os praticantes desta filosofia (17).

O conceito de atenção plena, pode ser percebido como a observação da sua experiência e da experiência de outros, com curiosidade, sem críticas, abertura aos acontecimentos e aceitação deles na atualidade, se comprometendo com as experiências do presente. Observa-se a ligação das qualidades obtidas na meditação, com a Abordagem Centrada na Pessoa e relacionam-se

essas qualidades com as três atitudes facilitadoras da abordagem. A relação entre a meditação e as três atitudes da ACP é justificada pela importância delas, pois essas atitudes são variáveis necessárias para o processo de terapia bem-sucedido, já publicado em diversos estudos sobre o funcionamento da psicoterapia (15).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora de maneira inicial, considerando os estudos abordados nesta pesquisa, a hipótese do trabalho de que as práticas meditativas auxiliam o processo de experiência na relação terapêutica mostrou-se compatível, pois percebemos que as qualidades obtidas na meditação demonstram relacionar-se com as três atitudes da ACP, que facilitam o aumento do grau experiencial. A prática meditativa pode contribuir para a construção do profissional psicoterapeuta, e a destreza adquirida na meditação pode ser compatível com as três atitudes que ele busca demonstrar no *setting* terapêutico.

O profissional que medita deve ser capaz de alcançar um nível de presença significativo. Terapeutas que meditam têm a probabilidade de apresentar facilidade em demonstrar atitude de compreensão empática, e oferecer abertura e presença, evitando o julgamento. Também se observou que psicoterapeutas e meditadores alcançaram melhor desempenho no Teste de Habilidade Experiencial, chegando ao nível experiencial 5, 6 e 7.

Sendo assim, reconhecemos as aproximações entre o conceito de experiência e as habilidades adquiridas na Prática Meditativa. Identificamos possíveis benefícios da meditação em seus praticantes e elevação do nível experiencial destes. Reconhecemos o meditar como uma possível prática que leve à integração da pessoa.

Para pesquisas futuras, despertou-se o interesse por entender as dificuldades que a atualidade impõe em contactar com o fluxo experiencial. Já que se vive em um mundo de liquidez, cansaço e afazeres cotidianos numerosos. Pouco se encontra tempo para voltar-se a si e ao sentir, cultivando cada vez menos o estado de presença.

REFERÊNCIAS

1. Gendlin ET. Experiencing: A variable in the process of therapeutic change [Internet]. Focusing.org. 2025 [cited 2021 Mar 8]. Available from: https://focusing.org/gendlin/docs/gol_2082.html
2. Galimbert U. São Paulo: Edições Loyola. 2010. Dicionário de psicologia.
3. Rogers C, Wood J. Teoria centrada no cliente: Carl Rogers. In: IMAGO, editor. Teorias operacionais da personalidade. 1st ed. Brasil: IMAGO; 1974. p. 192-233.
4. Tambara N, Freire E. Terapia centrada no cliente: teoria e prática: um caminho sem volta. Porto Alegre: Delphos; 1999.
5. Moreira V. Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. Estudos de Psicologia (Campinas) [Internet]. 2022 [cited 2021 Mar 15];27(4). Available from: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/7177>
6. Hart JT. The development of client-centered therapy. In: New directions in client-centered therapy. 1970. p. 3-22.

7. Silveira MB, Gomes CMA, Golino H, Dias F. Construção do Teste de Habilidade Experiencial (THE): Evidências Iniciais de Validade e Confiabilidade [Internet]. Revista E-Psi. 2012 [cited 2021 Mar 15]. Available from: <https://revistaepsi.com/artigo/2012-ano2-volume1-artigo4/>
8. Gendlin ET. The client's client: the edge of awareness. In: Client-centered therapy and the person-centered approach: new directions in theory, research and practice. 1984. p. 76-107.
9. Messias JCC, Cury VE. Psicoterapia centrada na pessoa e o impacto do conceito de experiência. Psicologia: Reflexão e crítica. 2006;19(3):355-61.
10. Piccin E. Budismo Geluk e filosofia da religião: um estudo. Pág Filos. 2020;9(1):47-64.
11. Gouveia APM. O filosofar budista: Breves reflexões sobre o fazer filosófico e as suas motivações. Kriterion: Revista de Filosofia. 2016;57:189-205.
12. Wullstein IAC. A meditação/mindfulness do oriente para o ocidente. São Paulo. Monografia [Bacharelado em Psicologia]- Centro Universitário UNIFAAT; 2019.
13. Soares AG, Zambello AV, Tauil CE, Donzelli CA, Fontana F, Mazucato TPS et al. Metodologia da pesquisa e do trabalho científico. 1. Ed. Penápolis: FUNEPE; 2018.
14. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 4th ed. São Paulo: Atlas; 2002.
15. Jooste J, Kruger A, Steyn BJ, Edwards DJ. Mindfulness: A foothold for Rogers's humanistic person-centred approach. Journal of Psychology in Africa. 2015;25(6):554-9.
16. Andersen DT. Empathy, psychotherapy integration, and meditation: A Buddhist contribution to the common factors movement. Journal of Humanistic Psychology. 2005;45(4):483-502.
17. Tassinari MA, Durange WT. Experiência empática: da neurociência à espiritualidade. Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies. 2014;20(1):53-60.