



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



MATHEUS VIEIRA DE FREITAS

MÉTODO *KINDFULNESS*:
PANORAMA TEÓRICO-PRÁTICO E RELATO DE
EXPERIÊNCIA DE UMA ABORDAGEM CONTEMPLATIVA

MATHEUS VIEIRA DE FREITAS

MÉTODO *KINDFULNESS*:
PANORAMA TEÓRICO-PRÁTICO E RELATO DE
EXPERIÊNCIA DE UMA ABORDAGEM CONTEMPLATIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Universidade Federal de Uberlândia – UFU,
como requisito para a obtenção do título de
Bacharel em Psicologia

Orientadora: Prof. Dra. Renata Ferrarez
Fernandes Lopes

Uberlândia
2023

MATHEUS VIEIRA DE FREITAS

MÉTODO *KINDFULNESS*:
PANORAMA TEÓRICO-PRÁTICO E RELATO DE
EXPERIÊNCIA DE UMA ABORDAGEM CONTEMPLATIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Universidade Federal de Uberlândia – UFU,
como requisito para a obtenção do título de
Bacharel em Psicologia

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Dra. Renata Ferrarez
Fernandes Lopes
Universidade Federal de Uberlândia – UFU

Prof. Dr. Alexandre Vianna Montagnero
Universidade Federal de Uberlândia – UFU

Prof. Dr. Ederaldo José Lopes
Universidade Federal de Uberlândia – UFU

Uberlândia-MG, 23 de junho de 2023.

Dedico este trabalho à minha mãe, Angélica V. de Freitas, e ao meu padrasto, Valterson F. da Costa, cujo amor, apoio e sacrifícios formaram a base da minha jornada acadêmica e pessoal. Mesmo não estando mais fisicamente entre nós, pai, suas lições e seu amor permanecem vivos e continuam a guiar-me e a inspirar-me.

AGRADECIMENTOS

Expresso minha profunda gratidão à minha mãe, Angélica V. de Freitas, pelo amor incondicional e constante apoio que sempre me proporcionou. Agradeço postumamente ao meu padrasto, pai de criação, Valterson F. da Costa. Sua dedicação e esforços para garantir que eu tivesse os recursos e a formação que tenho hoje não foram em vão. Este trabalho é também um testemunho do seu amor e sacrifício.

Devo um agradecimento especial à minha orientadora, Renata Ferrarez, por sua inestimável condução, paciência e presença constante durante essa caminhada. Seu exemplo de humanidade e gentileza seguirão comigo. Agradeço aos colegas e professores do Instituto de Psicologia da UFU, em particular aos professores Alexandre Montagnero, Ederaldo Lopes, Leonardo Bernardino e Joaquim Rossini. Seu estímulo e inspiração foram fundamentais, apoiando-me sempre na compreensão ampla do ser humano, de forma amável e profunda.

A Gabriel Jaeger (Lama Jigme Lhawang), meu professor no *Kindfulness* e na vida, agradeço pela preciosidade inestimável de cada encontro nosso, de cada palavra partilhada e de tudo que viemos e continuaremos a construir juntos. Não só esse trabalho, como toda a minha formação pessoal e profissional hoje, é graças ao seu empenho em acompanhar e cuidar dos meus passos, sempre com sabedoria, equilíbrio, compaixão e alegria.

À minha amiga e companheira de projetos e sonhos, Jéssica Bertocchi, agradeço pela amizade genuína, ajuda constante, pelas risadas e pelo apoio incondicional. Aos professores do ICC, incluindo Alex Terzi, Daniela Oliveira, Mônica Rangel, bem como aos alunos da Formação de Instrutores em *Kindfulness* e todos associados às atividades do ICC, agradeço por cada momento de aprendizado e pelas ricas experiências que proporcionaram.

Agradeço à comunidade da sangha Drukpa, em especial a Rogério Ferreira, Alexandre Chami, Leonardo Ota, Sânia Braga (primeiros fundadores) e outros, por demonstrarem o verdadeiro valor da amizade. A Eduardo Isaac, Samira Sampaio e Monja Myoden, entre outros, que me introduziram à meditação e ao cultivo da compaixão, sou imensamente grato. Vocês plantaram uma semente que germinou neste trabalho.

Finalmente, expresso minha sincera gratidão a todos os meus amigos e familiares que me deram encorajamento e apoio inabalável durante este percurso. E a todos que, por um lapso de memória, não foram mencionados, saibam que sua contribuição para minha jornada não passou despercebida. Sou extremamente grato a todos vocês.

Freitas, M. V. de. (2023). *Método Kindfulness: Panorama Teórico-Prático e Relato de Experiência de uma Abordagem Contemplativa*. (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia.

RESUMO

Este Relato de Experiência tem como objetivo enriquecer o entendimento acadêmico e prático do método de *Kindfulness*, uma abordagem contemplativa desenvolvida pelo Instituto de Ciências Contemplativas (ICC). Fundamentada no campo da Psicologia, esta pesquisa estabelece uma relação clara entre a prática contemplativa e os princípios psicológicos. O objetivo geral é fornecer uma visão abrangente do *Kindfulness*, incluindo suas origens, técnicas e a jornada do autor no programa de formação de instrutores. Os objetivos específicos envolvem explorar e sintetizar a literatura científica sobre construtos associados ao *Kindfulness*, como *mindfulness*, compaixão e treinamento de habilidades, a fim de estabelecer uma base teórica sólida. O relato traça a evolução do Programa de *Kindfulness*, desde a formação do criador até o estabelecimento do Instituto de Ciências Contemplativas, destacando a fusão da prática contemplativa com a ciência ocidental. Por meio de narrativa pessoal, o autor reflete sobre seu próprio processo de se tornar um instrutor de *Kindfulness*, compartilhando sua trajetória, desafios e insights pessoais. O trabalho conclui com reflexões e diretrizes para pesquisas futuras, considerando limitações e principais descobertas. Este estudo pretende avançar na compreensão teórica e prática do Programa de *Kindfulness*, inspirar pesquisas futuras, aprimorar a formação de instrutores e promover a aplicação mais ampla dessas práticas na sociedade. Ao estabelecer uma conexão mais clara com o campo da Psicologia, este trabalho contribui para a literatura em expansão sobre práticas contemplativas na Psicologia, ressaltando os potenciais benefícios para a saúde mental, o desenvolvimento pessoal e a transformação social.

Palavras-chave: *Kindfulness*. Práticas Contemplativas. Compaixão. *Mindfulness*. Transformação social.

Freitas, M. V. de. (2023). *Kindfulness Method: Theoretical-Practical Overview and Experience Report of a Contemplative Approach*. (Undergraduate Thesis). Federal University of Uberlândia, Uberlândia.

ABSTRACT

This Experience Report aims to enrich the academic and practical understanding of the *Kindfulness* method, a contemplative approach developed by the Instituto de Ciências Contemplativas do Brasil (ICC). Grounded in the field of Psychology, this research establishes a clear connection between contemplative practice and psychological principles. The overall objective is to provide a comprehensive overview of *Kindfulness*, including its origins, techniques, and the author's journey in the instructor training program. Specific objectives involve exploring and synthesizing the scientific literature on constructs associated with *Kindfulness*, such as mindfulness, compassion, and skill training, in order to establish a solid theoretical foundation. The report traces the evolution of the *Kindfulness* Program, from the creator's formation to the establishment of the Instituto de Ciências Contemplativas, highlighting the integration of contemplative practice with Western science. Through personal narrative, the author reflects on their own process of becoming a *Kindfulness* instructor, sharing their trajectory, challenges, and personal insights. The work concludes with reflections and guidelines for future research, considering limitations and key findings. This study aims to advance the theoretical and practical understanding of the *Kindfulness* Program, inspire future research, enhance instructor training, and promote broader application of these practices in society. By establishing a clearer connection with the field of Psychology, this work contributes to the expanding literature on contemplative practices in Psychology, highlighting their potential benefits for mental health, personal development, and social transformation.

Keywords: *Kindfulness*. Contemplative Practices. Mindfulness. Compassion. Social Transformation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.1 <i>Justificativa</i>	9
1.2 <i>Objetivos</i>	10
2 SÍNTESE DA LITERATURA SOBRE OS TEMAS.....	11
2.1 <i>Síntese da Literatura: Compaixão</i>	11
2.2 <i>Síntese da literatura: Meditação Mindfulness</i>	14
3. O PROGRAMA DE <i>KINDFULNESS</i> – <i>MINDFULNESS</i> INTEGRAL E HARMONIA EMOCIONAL: HISTÓRICO, BASES TEÓRICAS E SUA EVOLUÇÃO.....	17
3.1 <i>História de Construção do Programa de Kindfulness – Mindfulness Integral e Harmonia Emocional</i>	17
3.2 <i>Apresentação das bases do Programa de Kindfulness – Mindfulness Integral e Harmonia Emocional</i>	20
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA	25
4.1 <i>Utilização do Relato de Experiência</i>	25
4.2 <i>Primeiros contatos com o Kindfulness</i>	25
4.3 <i>Experiência com as cinco áreas da ciência contemplativa no Kindfulness</i>	27
4.4 <i>Experiência com a metodologia das “três camadas da consciência” no Kindfulness</i>	28
4.5 <i>Estrutura do ICC e do processo de formação de instrutores em Kindfulness – e sua evolução ao longo do tempo</i>	30
4.6 <i>O conteúdo do Programa Kindfulness de 12 Semanas</i>	33
4.7 <i>As práticas do Programa Kindfulness de 12 Semanas</i>	36
4.8 <i>Estrutura Administrativa atual do Instituto de Ciências Contemplativas (ICC) e seu lugar nesse relato de experiência</i>	42
5. PERSPECTIVA SOBRE OS PRINCIPAIS DESAFIOS E LIMITAÇÕES DO <i>KINDFULNESS</i>.....	44
6. CONCLUSÃO	47
REFERÊNCIAS.....	49

1. INTRODUÇÃO

Em uma era marcada por crescentes níveis de estresse, ansiedade e desequilíbrios emocionais, surge a necessidade de buscar soluções eficazes e integrativas para o bem-estar psicológico e emocional. Dentro desse contexto, o presente trabalho de conclusão de curso, intitulado "Método *Kindfulness*: Panorama Teórico-Prático e Relato de Experiência de uma Abordagem Contemplativa", propõe-se a explorar o tema do *Kindfulness*, uma abordagem inovadora desenvolvida pelo Instituto de Ciências Contemplativas do Brasil, que se propõe a aliar a prática do *mindfulness*, ou atenção plena, com a compaixão, proporcionando uma experiência integrada de bem-estar e saúde mental aliada à transformação social.

O Instituto de Ciências Contemplativas do Brasil (ICC) foi fundado por Gabriel Jaeger, também conhecido como Lama Jigme Lhawang (e que será referido exclusivamente como Jaeger no presente trabalho, em conformidade com as normas acadêmicas adotadas), graduado professor (*lama*) por S.S. Gyalwang Drukpa, a autoridade máxima da linhagem Drukpa do Budismo dos Himalaias. O autor buscou unir sua experiência na tradição contemplativa com a sua vivência enquanto pessoa ocidental, brasileira, para a elaboração do método de *Kindfulness*, sendo o seu precursor nesse sentido. O presente trabalho buscará trazer um contexto amplo do método de *Kindfulness*, a partir da literatura correlacionada já existente, apresentação do método e relato de experiências, com a análise e discussão das mesmas.

A prática de *Kindfulness*, aqui discutida como uma habilidade treinável no contexto do Programa de *Kindfulness: Mindfulness Integral e Harmonia Emocional*, desenvolvido pelo Instituto de Ciências Contemplativas, é uma abordagem metodológica que integra os mecanismos das emoções, percepção, motivação, atenção e relações, que são fatores que formam as nossas experiências, através das técnicas de *mindfulness* e compaixão. Apesar da crescente popularidade dessa prática no Brasil, há uma carência de estudos acadêmicos que aprofundem a discussão em torno do método, suas origens, suas técnicas e seus efeitos. Diante deste cenário, este trabalho justifica-se pela necessidade de contribuir para o preenchimento dessa lacuna.

O objetivo geral desta pesquisa é apresentar o “Programa de *Kindfulness – Mindfulness Integral e Harmonia Emocional*” (a partir de agora denominado apenas “Programa de *Kindfulness*”), explorando seu método e aplicação prática, além do relato de experiências do autor. Buscamos, assim, não apenas compreender a essência do *Kindfulness*

(“bondade plena”) e suas implicações, mas também abrir caminho para futuras investigações científicas e aplicações práticas na área de saúde e bem-estar.

A monografia está estruturada em cinco partes principais, além desta introdução. Na segunda parte, realizaremos uma sumarização da literatura no que tange os principais constructos relacionados ao Programa de *Kindfulness*, incluindo compaixão, *mindfulness* e treinamento de habilidades. Tais conceituações tem como objetivo fornecer um arcabouço teórico que permita uma compreensão aprofundada dos conceitos-chave subjacentes à prática do *kindfulness*.

Em seguida, na terceira parte, apresentaremos o Programa de *Kindfulness*, buscando compreender seu contexto histórico de surgimento e desenvolvimento. Investigaremos a ciência contemplativa como uma fusão inovadora de práticas de tradições contemplativas, especialmente asiáticas, com os métodos e conhecimentos da ciência ocidental. Além disso, exploraremos as origens do treinamento do fundador do método, o processo de criação do Instituto de Ciências Contemplativas (ICC) e a evolução do Programa de *Kindfulness* até os dias atuais.

No quarto capítulo, apresentaremos o relato de experiência, que será central para a exposição do percurso do autor na formação de instrutores, tanto em seu papel como professor quanto na continuidade do desenvolvimento do Programa de *Kindfulness*, bem como na gestão do ICC (Instituto de Ciências Contemplativas). Esta seção será essencial para aprofundar nossa compreensão do programa, explorando suas implicações, desafios e possíveis aplicações.

A quinta parte deste trabalho aborda os desafios e limitações encontrados atualmente no Programa de *Kindfulness*. Serão discutidos aspectos relacionados à sua implementação, eficácia e possíveis obstáculos durante a aplicação. A análise crítica desses desafios permitirá identificar áreas que precisam de melhorias para potencializar os resultados do programa. Na sexta parte, apresentaremos as conclusões, com recomendações para aprimorar o programa e promover um impacto positivo na sociedade. Desta forma, este trabalho pretende contribuir para a literatura existente sobre o treinamento em *mindfulness* e compaixão, especialmente na abordagem aqui discutida, explorando suas potencialidades como uma prática integrada de saúde mental e bem-estar, bem como de transformação social e política, e fornecendo um relato detalhado sobre a implementação e evolução do Programa de *Kindfulness*.

1.1 Justificativa

A emergência das práticas contemplativas no contexto ocidental representa uma transformação cultural e científica significativa, proporcionando uma perspectiva integrada e holística para o cuidado e a promoção da saúde mental (Goyal et al., 2014; Gilbert, 2009). O programa de *kindfulness* surge nesse contexto como um conceito metodológico que agrega *mindfulness* (atenção plena) e práticas de compaixão, promovendo uma abordagem holística para a saúde mental e o bem-estar geral. No entanto, apesar do crescente interesse nesse campo, ainda existe uma lacuna considerável na literatura acadêmica sobre o *kindfulness*. As pesquisas existentes são predominantemente centradas em *mindfulness* e compaixão como práticas separadas (Neff, 2003; Neff & Germer, 2013).

Ao mesmo tempo, a recente pandemia da COVID-19 intensificou a necessidade de abordagens eficazes para o cuidado da saúde mental. O isolamento social prolongado, o medo da doença e as perturbações significativas na vida cotidiana têm sido fatores contribuintes para o aumento expressivo de transtornos mentais como ansiedade, depressão e estresse (Pfefferbaum & North, 2020). Nesse contexto de desafios emocionais e psicológicos sem precedentes, a divulgação de práticas integrativas, como o treinamento no Programa de *Kindfulness*, torna-se especialmente relevante e oportuna.

Práticas integrativas são abordagens terapêuticas que combinam elementos da medicina convencional com intervenções complementares e alternativas, visando promover a saúde integral e o bem-estar físico, emocional e mental (Ministério da Saúde, 2006). Essas práticas incluem, por exemplo, terapias baseadas no corpo, como yoga e tai chi, técnicas de relaxamento e meditação, além de abordagens que incentivam a participação ativa do indivíduo no processo de autocuidado.

Ademais, testemunha-se uma tendência contemporânea para uma psicologia mais positiva e voltada para a saúde, que procura não apenas aliviar o sofrimento humano, mas também promover o florescimento e o bem-estar (Dahl et al., 2015; Kirby, Tellegen, & Steindl, 2017). Nesse sentido, a habilidade de *kindfulness* pode desempenhar um papel crucial. Ao cultivar habilidades como a atenção plena, a compaixão e a autocompaixão, o *kindfulness*, enquanto habilidade, pode contribuir significativamente para o desenvolvimento humano positivo e para a promoção da saúde mental.

Além disso, uma consideração fundamental é a formação de instrutores pelo Programa de *Kindfulness: Mindfulness Integral e Harmonia Emocional*. Atualmente, há uma carência de informações na literatura acadêmica sobre o processo de formação de instrutores no referido

programa, particularmente considerando o relato de experiência. Um olhar mais detalhado sobre este processo, com suas particularidades e desafios, pode oferecer valiosas contribuições para a área.

A relevância deste trabalho também é fundamentada pela necessidade de discussão do papel da habilidade de *kindfulness* na construção de uma sociedade mais consciente e compassiva. Ao agregar e cultivar *mindfulness* e compaixão, o *kindfulness* tem o potencial de promover uma maior consciência de si mesmo, dos outros e do mundo, o que é crucial para enfrentar desafios globais contemporâneos, como a saúde mental, a crise climática e as desigualdades sociais (Ricard, 2015).

Portanto, este estudo é justificado pela relevância do Programa de *Kindfulness* na atual conjuntura, pela lacuna na literatura acadêmica sobre o tema, pela importância de explorar os processos de formação de instrutores e pela necessidade de práticas contemplativas que promovam a saúde mental e o bem-estar em um mundo cada vez mais complexo e desafiador. A realização desta monografia contribui para o avanço da compreensão teórica e prática deste programa pioneiro no Brasil, com potencial para inspirar futuras pesquisas, aprimorar a formação de instrutores e promover a aplicação mais ampla destas práticas na sociedade.

1.2 Objetivos

Este trabalho tem como objetivo geral explorar o conceito e a prática de *Kindfulness*, incluindo um relato de experiências, buscando enriquecer o entendimento acadêmico e prático sobre esta abordagem contemplativa.

Objetivos Específicos:

- Explorar e sintetizar a literatura científica sobre construtos associados a habilidade de *Kindfulness*, como *mindfulness* e compaixão, com o propósito de fundamentar a discussão sobre o tema.
- Traçar a origem e evolução do Programa de *Kindfulness*, desde a formação do seu criador até a estruturação do Instituto de Ciências Contemplativas (ICC), descrevendo a contribuição da união entre prática contemplativa e ciência ocidental para o método.
- Elucidar as características, técnicas e estruturas do programa de *Kindfulness*, contribuindo para a compreensão detalhada do mesmo.

- Apresentar um relato de experiência sobre o processo de formação de instrutores do programa de *Kindfulness*, revelando a trajetória, desafios e aprendizados pessoais do autor.
- Propor reflexões e diretrizes para futuras pesquisas, levando em consideração as limitações e os pontos-chave destacados ao longo do estudo.

2 SÍNTESE DA LITERATURA SOBRE OS TEMAS

2.1 Síntese da Literatura: Compaixão

2.1.1 Definição e implicações psicossociais da compaixão

A compaixão é um constructo complexo que tem sido estudado em uma variedade de disciplinas, incluindo Psicologia, neurociência, Filosofia e estudos religiosos. No campo da Psicologia, a compaixão é geralmente definida como um conjunto de repostas que surgem na percepção do sofrimento de outra pessoa, juntamente com um desejo subsequente de aliviar esse sofrimento (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Este sentimento de compaixão envolve tanto uma dimensão afetiva, caracterizada por sentimentos de empatia e preocupação, quanto uma dimensão comportamental, que envolve ações orientadas para o alívio do sofrimento.

A compaixão tem sido associada a uma série de implicações psicossociais positivas. Entre elas, a compaixão tem sido associada à conexão social, o que por sua vez se relaciona à uma variedade de benefícios psicológicos, incluindo maior bem-estar emocional, melhor saúde mental, e uma maior resiliência ao estresse e à adversidade (Seppala et al., 2013).

2.1.2 Compaixão e empatia

Compaixão e empatia são frequentemente usadas de forma intercambiável na linguagem comum, mas na literatura científica, elas são consideradas como constructos separados, embora relacionados. Empatia se refere à capacidade de sentir ou entender os sentimentos de outra pessoa, enquanto a compaixão envolve não só a percepção do sofrimento de outra pessoa, mas também o desejo de aliviar esse sofrimento (Singer & Klimecki, 2014).

Algumas pesquisas têm começado a explorar as diferenças neurobiológicas e psicológicas entre empatia e compaixão. Estudos de neuroimagem sugerem que a empatia e a compaixão estão associadas a diferentes padrões de atividade cerebral, com a empatia

ativando áreas do cérebro associadas à dor e ao desconforto emocional, com os efeitos do treinamento de empatia ligados à ativações na insula anterior (*AI*) e no córtex cingulado anterior médio (*aMCC*), e a compaixão ativando áreas do cérebro associadas ao cuidado parental e ao prazer, induzindo ativações em uma rede não sobreposta, abrangendo o córtex orbitofrontal medial (*mOFC*), o córtex cingulado anterior (*ACC*) e o estriado ventral (Klimecki, Leiberg, Ricard, & Singer, 2014).

No conceito de *Kindfulness*, segundo Jaeger (2023) a compaixão vai além da empatia e do desejo de aliviar o sofrimento. Esta abordagem consciente reconhece que o sofrimento surge de determinadas condições e compreende que a natureza do indivíduo em sofrimento não é estritamente equivalente a essas circunstâncias, ainda que esteja moldada por elas. Sua perspectiva pode se tornar restrita se suas referências são percebidas como inalteráveis, limitando a capacidade de enxergar alternativas e compreender a natureza fluida dessas condições que geram sofrimento. Dessa forma, “a compaixão no contexto do Programa de *Kindfulness* desafia a estreiteza de visão, incentivando uma perspectiva mais ampla que permita a compreensão da mutabilidade das condições que causam dor emocional, proporcionando, assim, caminhos para sua superação.” (Jaeger, 2023).

2.1.3 Compaixão como habilidade treinável

O campo da Psicologia tem visto um interesse crescente na ideia de que a compaixão é uma habilidade que pode ser aprendida e cultivada. Jazaieri et al. (2013) conduziram um dos primeiros estudos randomizados controlados para testar os efeitos de um programa de treinamento de compaixão de nove semanas, o CCT (*Compassion Cultivation Training*). Eles descobriram que o treinamento de compaixão levou a aumentos significativos na expressão de comportamentos compassivos, bem como no afeto positivo (felicidade) e na regulação emocional.

Um corpo de pesquisa similarmente encorajador tem surgido em torno do programa *Mindful Self-Compassion* (MSC), desenvolvido por Neff e Germer (2013). Este programa de treinamento de oito semanas foi projetado para ajudar os indivíduos a cultivar uma maior autocompaixão, e tem sido associado a uma série de benefícios psicológicos, incluindo redução dos sintomas de ansiedade e depressão, e aumento da satisfação com a vida.

2.1.4 Neurociência da compaixão

O campo emergente da neurociência da compaixão busca entender as bases neurais subjacentes à experiência e expressão da compaixão. Klimecki et al. (2013) conduziram um

dos primeiros estudos a investigar os efeitos do treinamento de compaixão na plasticidade neural. Eles descobriram que, após o treinamento de compaixão, os participantes mostraram mudanças na atividade neural em regiões do cérebro associadas à afiliação social, ao prazer e afeto positivo, sugerindo que a compaixão pode ser associada a mudanças neurais específicas.

Estudos subsequentes confirmaram e expandiram esses achados, mostrando que a compaixão está associada à mudança de atividade em várias regiões do cérebro, incluindo a área tegmental ventral/substância negra (*VTA/SN*), córtex orbitofrontal medial (*mOFC*) e corpo estriado, este último abrangendo o globo pálido (*GP*) e o putâmen (*Put*) (Singer & Klimecki, 2014). Estas descobertas têm implicações importantes para o desenvolvimento de intervenções baseadas na compaixão, fornecendo uma base neurobiológica para a eficácia dessas intervenções.

2.1.5 Compaixão no contexto de Programas de Treinamento da Compaixão e Mindfulness

A compaixão é uma qualidade central que é cultivada em muitos programas de treinamento que incorporam *mindfulness*. Dentro desses programas, a prática da compaixão muitas vezes se entrelaça com a prática de *mindfulness*, servindo para temperar a consciência focada do momento presente com uma atitude calorosa e amável para com a experiência vivida.

Entre exemplos proeminentes de programas de treinamento da compaixão e *mindfulness*, está o *Mindful Self-Compassion* (MSC), desenvolvido por Kristin Neff e Christopher Germer, já citado anteriormente. Estudos sugerem que o MSC pode aumentar a autocompaixão, a compaixão pelos outros, a satisfação com a vida, a felicidade, a esperança, a alegria, a gratidão e o otimismo, além de diminuir a depressão, a ansiedade e o estresse (Neff & Germer, 2013).

Além disso, o protocolo de Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), destinado a prevenir a recaída em pessoas que já tiveram depressão, também incorpora elementos de compaixão. A MBCT ensina habilidades de *mindfulness* para ajudar os indivíduos a se tornarem mais conscientes de seus pensamentos e sentimentos, e a responder a eles de maneira mais adaptativa. Elementos de compaixão são introduzidos para promover uma atitude de bondade e compreensão em relação à própria experiência, especialmente experiências difíceis (Segal, Williams, & Teasdale, 2012, p. 137).

A compaixão, de modo implícito, também é central na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), que utiliza *mindfulness* e técnicas de aceitação para ajudar os

indivíduos a lidar com pensamentos e sentimentos negativos, postulando uma atitude mais gentil tanto para com a própria experiência interna como para com os outros, como meio de promover o bem-estar psicológico e a qualidade de vida. (Luoma & Platt, 2014). No contexto da ACT aplicada à dor crônica, a pesquisa de Vowles et. al (2014) revelou a autocompaixão como um forte influenciador dos resultados. Quando diversos mediadores foram examinados em conjunto, os ajustes no grau de aceitação da dor e na autocompaixão (de acordo com as pontuações da escala correspondente) emergiram como os mais influentes. Isso indica que a flutuação nestes dois aspectos é responsável por uma quantidade considerável das variações nos resultados da mediação, enfatizando a relevância destes componentes em futuros estudos que avaliem a mediação

Em todos esses programas, a compaixão é vista não apenas como uma virtude desejável, mas como uma habilidade que pode ser aprendida e cultivada. Embora mais pesquisas sejam necessárias para entender completamente os efeitos desses programas e como eles funcionam, a evidência existente sugere que a combinação de *mindfulness* e compaixão pode ter benefícios significativos para o bem-estar mental e emocional.

2.2 Síntese da literatura: Meditação *Mindfulness*

2.2.1 Definição e implicações psicossociais da meditação *mindfulness*

A meditação *mindfulness*, também conhecida como atenção plena, é comumente definida como uma prática que envolve direcionar a atenção de maneira intencional para as experiências do momento presente, com uma atitude de abertura e sem julgamentos (Kabat-Zinn, 1990, p. 33). Originada de tradições budistas, a meditação *mindfulness* tem sido cada vez mais incorporada a uma variedade de intervenções psicológicas e de saúde mental. No presente trabalho, na seção (3.2) sobre o método de *Kindfulness*, será discutida uma abordagem alternativa, um pouco mais ampla em seu escopo, para o conceito de *mindfulness*.

A prática regular de *mindfulness* tem sido associada a uma série de benefícios psicológicos e físicos. No nível psicológico, estudos têm mostrado que o *mindfulness* pode levar a melhorias na aprendizagem e memória, regulação emocional, processamento autorreferencial e tomada de perspectiva (Hölzel et al., 2011). No nível físico, o *mindfulness* tem sido associada a uma variedade de benefícios para a saúde. Black e Slavish (2016), após analisar 20 ensaios clínicos randomizados com mais de 1600 participantes, encontraram indícios preliminares de que a meditação *mindfulness* tem a capacidade de influenciar alguns parâmetros imunológicos de maneira que sugere um perfil imunológico mais saudável.

Especificamente, observou-se que a meditação *mindfulness* está associada a uma redução nos processos inflamatórios, um aumento nos parâmetros de defesa celular e um aumento na atividade enzimática que protege contra o envelhecimento celular. (Black & Slavich, 2016).

2.2.2 Meditação *mindfulness* e consciência

A meditação *mindfulness* é intimamente associada ao construto de consciência, que é a capacidade de manter a atenção no momento presente e de perceber de maneira clara e direta as experiências à medida que surgem. Estudos têm mostrado que a prática regular de *mindfulness* pode levar a aumentos significativos na consciência, e que essa maior consciência pode, por sua vez, levar a uma série de benefícios psicológicos (Brown & Ryan, 2003).

Além disso, a prática de *mindfulness* pode ajudar a desenvolver uma forma particular de consciência conhecida como metacognição, que é a capacidade de perceber e compreender os próprios processos de pensamento, considerando os pensamentos e sentimentos como eventos passageiros na mente, em vez de se identificar com eles ou tratá-los como leituras necessariamente precisas da realidade. Pesquisas sugerem que essa forma de consciência metacognitiva pode desempenhar um papel importante na regulação emocional e na prevenção de condições como a recaída à depressão (Segal, Williams, & Teasdale, 2012, p. 183).

2.2.3 *Mindfulness* como habilidade treinável

Muitos estudos sugerem que *mindfulness* é uma habilidade que pode ser aprendida e cultivada por meio da prática regular. Kabat-Zinn (2003) desenvolveu um dos primeiros programas estruturados de treinamento em *mindfulness*, conhecido como Redução do Estresse Baseada em *Mindfulness* (MBSR, do inglês, *Mindfulness-Based Stress Reduction*). Este programa de oito semanas inclui práticas de meditação *mindfulness*, alongamento suave e yoga, e educação sobre o estresse e a regulação emocional. Pesquisas têm mostrado que o MBSR pode levar a uma variedade de benefícios psicológicos e físicos, incluindo redução do estresse, melhoria do bem-estar emocional, e melhorias na saúde física (Kabat-Zinn, 2003; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004).

2.2.4 Neurociência da meditação *mindfulness*

O campo emergente da neurociência do *mindfulness* busca entender as bases neurais subjacentes à prática da meditação *mindfulness*. Pesquisas com neuroimagem têm mostrado que a prática regular de *mindfulness* está associada a mudanças na estrutura e função do

cérebro. Especificamente, a prática de *mindfulness* tem sido associada a maior densidade de matéria cinzenta em áreas do cérebro envolvidas na regulação emocional, atenção e percepção, incluindo o hipocampo, junção temporoparietal (JTP), córtex cingulado posterior e cerebelo (Hölzel et al., 2011).

Além disso, a meditação *mindfulness* parece provocar mudanças na conectividade funcional dentro da rede do modo padrão do cérebro, uma rede de áreas cerebrais envolvidas na auto-referência e na mente divagante (Hasenkamp & Barsalou, 2012). Essas mudanças neurais podem fornecer uma base para muitos dos benefícios cognitivos e emocionais associados à prática de *mindfulness*.

2.2.5 Meditação mindfulness no contexto de programas de treinamento da compaixão e mindfulness

A meditação *mindfulness* é um componente fundamental de muitos programas de treinamento que visam cultivar a compaixão e o *mindfulness*. Além da MBSR, que tem sido amplamente estudada, outros programas notáveis incluem a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), desenvolvida para prevenir a recaída em pessoas que tiveram depressão (Segal, Williams, & Teasdale, 2012, p. 59), e o Treinamento da Compaixão Consciente (MSC), que combina práticas de *mindfulness* e compaixão para cultivar a autocompaixão (Neff & Germer, 2013).

Em todos esses programas, a meditação *mindfulness* serve como uma prática central que ajuda os participantes a se tornarem mais conscientes de suas experiências momentâneas e a responderem a essas experiências com maior abertura, curiosidade e aceitação. Este é um passo crucial no desenvolvimento da compaixão, pois permite que os participantes reconheçam e aceitem o sofrimento - tanto o próprio como o dos outros - sem se sentirem oprimidos ou reagirem de maneira prejudicial.

Estudos sobre esses programas de treinamento têm mostrado uma série de benefícios, incluindo redução do estresse e da ansiedade, aumento do bem-estar emocional, e melhorias nas habilidades de regulação emocional. Além disso, alguns estudos sugerem que esses programas podem ser particularmente úteis para indivíduos que lidam com condições específicas, como depressão, ansiedade, dor crônica, ou alto nível de estresse (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004; Neff & Germer, 2013).

No entanto, ainda há muito a ser aprendido sobre como esses programas funcionam e como podem ser mais eficazmente implementados e adaptados para diferentes populações e contextos. A pesquisa continua a evoluir neste campo, com novos estudos sendo realizados

para explorar essas questões e para entender melhor como o *mindfulness* e a compaixão podem ser cultivadas para promover o bem-estar humano.

3. O PROGRAMA DE *KINDFULNESS* – *MINDFULNESS* INTEGRAL E HARMONIA EMOCIONAL: HISTÓRICO, BASES TEÓRICAS E SUA EVOLUÇÃO

3.1 História de Construção do Programa de *Kindfulness* – *Mindfulness* Integral e Harmonia Emocional

3.1.1 Ciência Contemplativa: Integrando as práticas contemplativas com as descobertas científicas

A ciência contemplativa representa um encontro entre a tradição contemplativa e a investigação científica. Por muito tempo, a meditação e as práticas contemplativas estiveram associadas principalmente ao contexto religioso, especialmente nas tradições budistas e hindus, apesar da contemplação ser encontrada em tradições filosóficas e espirituais diversas. No entanto, a partir da segunda metade do século XX, a ciência ocidental começou a mostrar interesse em compreender as bases biológicas e psicológicas dessas práticas. (Kabat-Zinn, 2003)

Em 1979, o Dr. Jon Kabat-Zinn fundou a Clínica de Redução do Estresse e o programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* (MBSR) na University of Massachusetts Medical School. Esta foi uma das primeiras iniciativas a trazer a prática de *mindfulness* para o contexto da medicina ocidental, demonstrando sua eficácia na redução do estresse e do sofrimento associado a várias condições de saúde (Kabat-Zinn, 2003).

Em paralelo, estudos neurocientíficos realizados por pesquisadores como Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin-Madison, começaram a revelar as mudanças neuroplásticas associadas à meditação. Seus estudos com monges budistas demonstraram alterações significativas em áreas cerebrais relacionadas à atenção, emoção e autoconsciência (Davidson & Lutz, 2008).

Ainda no início dos anos 2000, o psicólogo e neurocientista britânico Paul Gilbert desenvolveu a Terapia Focada na Compaixão (TFC), que é baseada na ideia de que a compaixão para consigo mesmo e para os outros pode ser treinada e melhorada, contribuindo significativamente para o bem-estar mental (Gilbert, 2009). A Terapia Focada na Compaixão (TFC), integra práticas contemplativas ao longo do seu processo terapêutico. A TFC utiliza

técnicas contemplativas para cultivar a compaixão e a autocompaixão, com o objetivo de modular sistemas emocionais e responder de maneira mais equilibrada a situações estressantes ou de sofrimento (Gilbert, 2009). Estas práticas contemplativas incluem, entre outras, meditação de *mindfulness* e exercícios de visualização para promover a compaixão. A prática da atenção plena, ou *mindfulness*, é usada na TFC para ajudar os clientes a se tornarem mais conscientes de suas experiências momentâneas, enquanto que os exercícios de visualização são usados para cultivar sentimentos de calor, segurança e autocuidado (Gilbert, 2010, p. 129). Dessa forma, a prática contemplativa é fundamental para a TFC, já que contribui para a criação de um ambiente mental mais acolhedor e compreensivo.

Outro líder influente na ciência contemplativa é B. Alan Wallace, um estudioso do Budismo que passou 14 anos como monge budista tibetano antes de voltar para a academia. Wallace tem se esforçado para unir o conhecimento proveniente da sabedoria budista com as descobertas da ciência contemporânea. Em suas obras, ele argumenta que a ciência moderna pode se beneficiar significativamente da inclusão de métodos contemplativos de investigação, permitindo uma exploração mais profunda de temas como a consciência e o potencial humano (Wallace, 2007, p. 4). Ele tem defendido a ideia de que a mente pode ser treinada para aumentar o bem-estar e a felicidade, um conceito que é central para a prática da habilidade de "*kindfulness*".

Assim, estas linhas de pesquisa representam o início de uma tendência que continua até hoje, onde a ciência ocidental se esforça para entender e validar as práticas contemplativas que foram usadas por milênios em tradições espirituais e filosóficas. Dessa forma, a ciência contemplativa representa a união entre essas duas esferas, oferecendo um campo promissor de estudo que combina os pontos fortes da sabedoria tradicional com o rigor e as técnicas da ciência moderna.

3.1.2 Contexto histórico do Programa: origens do treinamento do fundador, da fundação do ICC e do Programa de Kindfulness

A história do Programa de *Kindfulness: Mindfulness* Integral e Harmonia Emocional, remonta às origens do treinamento do seu fundador, Gabriel Jaeger, também conhecido como Lama Jigme Lhawang. Este treinamento iniciou em 1995, no Centro de Estudos Budistas Bodisatva, localizado no Brasil, onde deu início a sua vida contemplativa.

No entanto, a verdadeira consolidação de seu aprendizado ocorreu durante um período de 10 anos, entre 2003 e 2013. Nesse tempo, Jaeger dedicou-se intensivamente a estudar *mindfulness*, filosofia da mente e psicologia enquanto vivia como monge budista em

mosteiros, universidades e eremitérios nos Himalaias. Durante essa jornada, ele também adquiriu competências linguísticas, graduando-se como tradutor e intérprete da Língua Tibetana pela *Kathmandu University*, no Nepal.

Após seu retorno ao Brasil, Jaeger fundou o Instituto de Ciências Contemplativas do Brasil (ICC). a missão do ICC é impulsionar os estudos avançados sobre a consciência e a promoção da saúde e bem-estar. Dentro desse contexto, em 2017, ele deu início ao Programa de *Kindfulness* na cidade de Recife, em Pernambuco.

Sobre a origem do termo "*kindfulness*", Jaeger descreve uma experiência significativa durante seu tempo como monge nos Himalaias da Índia, em 2005. Como ele afirma: "Num contexto subjetivo enquanto contemplava na época como monge budista a senda contemplativa me senti impotente e incapaz de alcançar o resultado último do treinamento da mente nesta tradição. Neste momento, humildemente aceitando minha vulnerabilidade, aspirei ser uma boa pessoa reconhecendo minha capacidade para isso... Percebi que a bondade plena presente (*kindfulness*) em nossa natureza é uma via de acesso direta a essência e a manifestação dinâmica, criativa e luminosa de nosso ser." (SIC) (Jaeger, 2023, conversa pessoal).

Adicionalmente, é fundamental destacar os vários treinamentos e influências que Jaeger recebeu ao longo de sua jornada, que contribuíram significativamente para a formação do programa de *Kindfulness*. Nas palavras de Jaeger, os seguintes aspectos foram fundamentais:

"Quando conheci o budismo meu primeiro professor de meditação foi o professor Alfredo Aveline, mestre em física quântica e filosofia da ciência, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), posteriormente graduado como um mestre de meditação no budismo com o nome de batizado Lama Padma Samten. Com ele, além da meditação, aprendi e participei de muitos cursos que tratavam do diálogo da ciência clássica com as ciências humanas, da física quântica com a natureza da realidade como descrita no budismo, sobre filosofia da ciência e seu diálogo com a visão budista.". Continua contando que, entre suas influências, estão as atividades da organização *Mind & Life*¹, que acompanhou ainda enquanto

¹ A *Mind & Life Institute* é uma organização que busca unir ciência e sabedoria contemplativa para compreender a mente e promover mudanças positivas no mundo. Reconhecendo os desafios globais atuais, como solidão, isolamento, racismo e tribalismo, a instituição dedica-se a entender o papel da mente humana tanto na criação desses problemas quanto na busca de soluções. Valorizando a diversidade, equidade e inclusão, a *Mind & Life Institute* reconhece que as barreiras para a interconexão fundamental da humanidade, como o racismo, sexismo e capacitismo, estão enraizadas não só na mente humana, mas também nas instituições e estruturas. Por meio de ações como concessão de bolsas, encontros e parcerias estratégicas, a instituição procura fomentar conexões humanas saudáveis. Fundada em 1987 por Tenzin Gyatso, o 14º Dalai Lama, Francisco Varela e Adam Engle, a

monge budista na Índia, e os treinamentos e formações que realizou durante e após esse período. Dentre eles:

- Formação acadêmica em Estudos Budistas e Línguas Himalaicas pela *Kathmandu University* no Nepal, onde havia cadeiras de filosofia e psicologia comparada
- CEB (*Cultivating Emotional Balance*), sendo professor certificado internacionalmente, formado pelos professores Paul Ekman, Eve Ekman e Alan Wallace
- CBCT (*Cognitively-Based Compassion Training*) pela *Emory University* (Atlanta, EUA).
- MBHP - *Mindfulness-Based Health Promotion* (Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP / Brasil)
- *Contemplative Psychotherapy Program* (Nalanda Institute, EUA/Espanha)
- Estudo e pesquisa na área da Psicologia e Antropologia

Estes treinamentos e influências, quando combinados com as próprias experiências e reflexões de Jaeger, deram origem ao Programa de *Kindfulness – Mindfulness Integral e Harmonia Emocional*, uma metodologia que combina *mindfulness*, equilíbrio emocional, consciência social e compaixão em um quadro integrado.

O Programa de *Kindfulness*, portanto, é uma confluência das ricas tradições de práticas contemplativas e os avanços na ciência ocidental, emergindo das experiências de vida e do conhecimento de Jaeger. Ele faz a seguinte observação, em conversa pessoal: "todos temos uma mesma consciência que opera em diferentes modos, manifesta diferentes estados e possui qualidades especiais... Essa integração do mundo subjetivo com a dinâmica do mundo objetivo foi um fio que passou a transpassar minha proposta de transmitir o universo das ciências contemplativas e do *kindfulness*" (Jaeger, 2023).

3.2 Apresentação das bases do Programa de *Kindfulness – Mindfulness Integral e Harmonia Emocional*

No subtópico que se inicia, pretendemos elucidar os fundamentos básicos do Programa de *Kindfulness – Mindfulness Integral e Harmonia Emocional*, baseando-se na formação e experiência do autor como professor nessa formação, bem como em sua atuação atualmente no corpo administrativo e na direção do Instituto de Ciências Contemplativas (ICC) e suas iniciativas, sendo, assim, uma visão interna sobre os princípios que a sustentam, começando

pelos cinco campos da ciência contemplativa que são o pilar teórico e prático da formação de instrutores.

Será discutido também as três camadas da consciência como experiências fundamentais nas quais nossa vida e consciência operam, conforme entendido no Programa de *Kindfulness*. A intenção é contribuir para o corpus acadêmico, proporcionando uma compreensão mais aprofundada dos elementos-chave da habilidade de *Kindfulness* e de suas aplicações no mundo real.

O programa de *Kindfulness*, desenvolvido pelo ICC e, inicialmente, pelo seu fundador e diretor Gabriel Jaeger (já apresentado em subseção anterior), é uma metodologia distinta e abrangente que integra *insights* e práticas de várias disciplinas para fornecer uma base sólida para a prática de atenção plena, ou *mindfulness*. A estrutura central do programa é baseada nos "cinco campos da ciência contemplativa" e nas "três camadas da consciência".

Os "cinco campos da ciência contemplativa" são áreas interdisciplinares de estudo que o *Kindfulness* integra para proporcionar uma compreensão mais aprofundada e integral da experiência humana. Esses campos são os seguintes:

- **Ciência da Atenção (Mindfulness):** A Ciência da Atenção (ou do *Mindfulness*) tem um papel crucial na formação de instrutores em *Kindfulness*, o qual requer uma compreensão aprofundada do conceito de *mindfulness* além de seu entendimento moderno comumente encontrado. Conforme argumentado por Dreyfus (2011), e ao contrário da compreensão moderna de *mindfulness* como uma atenção não-avaliativa ao momento presente, a palavra de origem (*smṛti*, em pali; *sati*, em sânscrito) é mais abrangente. Ela incorpora não apenas a consciência presente, mas também a retenção e recordação voluntária de informações e experiências na qual esteja engajada. A capacidade de manter um objeto de meditação no contínuo campo da atenção, independentemente de estar ou não no presente, é um aspecto central. Além disso, *mindfulness* pode ser analítica em sua natureza, diferenciando-se da visão moderna que a vê como um processo de não-julgamento. Portanto, no programa de *Kindfulness* amplia-se o conceito de treinamento da atenção e *mindfulness* para o sentido daquela qualidade original de *mindfulness* presente no budismo, que inclui atenção, recordação e retenção (ou integração) das experiências (Dreyfus, 2011) como recursos de conhecimento que poderão ser usados em outras experiências e contextos de vida. (Jaeger, 2023)
- **Ciência da Motivação:** Este campo de estudo se refere à conação, ou a motivação humana, e como ela opera. A ciência da motivação busca entender como nossos

desejos, aspirações e vontades, além de fatores psicológicos como a atenção, a percepção e emoções, direcionam nosso comportamento, bem como os fatores que afetam nossa motivação. No contexto do programa de *Kindfulness*, este campo inclui práticas contemplativas destinadas a regular e modular essa força motivadora para nos tornar mais conscientes e intencionais em nossas ações. (Jaeger, 2023)

- **Ciência das Emoções:** Este domínio envolve o estudo das emoções humanas, como elas funcionam a nível cognitivo e biológico, e de como é possível obter maior regulação emocional. No programa de *Kindfulness*, práticas contemplativas específicas são utilizadas para ajudar os praticantes a transformar os comportamentos resultantes das emoções, quando reguladas de forma apropriada a cada situação, em movimentos construtivos, favorecendo uma relação mais saudável e equilibrada com a dimensão emocional da nossa experiência humana. (Jaeger, 2023)
- **Ciência da Percepção:** Este campo de estudo está relacionado ao modo como percebemos o mundo ao nosso redor e como essa percepção molda nossa experiência. Isso inclui o estudo dos processos cognitivos que afetam nossa interpretação dos estímulos sensoriais e a forma como atribuímos significado a essas percepções. As práticas contemplativas associadas a este campo visam promover a re percepção e desconstrução de esquemas cognitivos desadaptativos, bem como a construção de esquemas adaptativos, permitindo aos praticantes ver a realidade de maneiras novas e mais flexíveis. (Jaeger, 2023)
- **Ciência das Relações:** Este campo abrangente visa gerar maior clareza sobre os processos relacionais nos quais estamos inseridos, bem como as dinâmicas da sociedade em que vivemos. Através do estudo e prática de como nos relacionamos com os outros e com o mundo ao nosso redor, este campo procura promover uma compreensão mais profunda e consciente de nossa interconexão e interdependência. (Jaeger, 2023)

Dentro das "três camadas da consciência" que são fundamentais para o programa do *Kindfulness*, temos:

- **Camada Sensorial:** Esta camada é composta por todos os estímulos e percepções que advém dos sentidos físicos - visão, audição, tato, paladar e olfato. A camada sensorial é o nosso contato direto e imediato com o mundo à nossa volta. Ela é a experiência bruta, pré-interpretada e pré-conceitualizada do mundo, o que os budistas chamam de "primeiro momento de contato". Nesta camada, a prática de *Kindfulness* visa aumentar

a atenção e a percepção para essas experiências sensoriais em tempo real, desacelerando a tendência habitual da mente de pular diretamente para a interpretação e julgamento. (Jaeger, 2023)

- **Camada Mental:** A camada mental se refere ao domínio da capacidade mentalizadora e imaginativa da mente, o domínio dos pensamentos, dos sonhos, das ideias, dos significados e dos sentimentos. É nesta camada que surgem nossos conceitos sobre o mundo, nossas ideias sobre nós mesmos e sobre os outros, e é também onde residem nossas memórias, expectativas e projeções para o futuro. A prática de *Kindfulness* nesta camada busca criar uma consciência lúcida dessas operações mentais, promovendo uma maior clareza, discernimento e liberdade em relação aos nossos processos de pensamento. (Jaeger, 2023)
- **Camada Natural:** Esta camada, menos explorada na tradição ocidental de estudo e pesquisa, refere-se ao "espaço natural" da mente, ou o "campo mental" do qual emergem os pensamentos e emoções. Essa é uma experiência que é pouco acessada pelo estudo moderno, mas que tem grande potencial para aprimorar a consciência e a percepção de si mesmo. Nesta camada, os praticantes são encorajados a experienciar e reconhecer o espaço aberto e livre de onde surgem todas as criações da mente. Segundo Jaeger, o criador do programa de *Kindfulness*, "esta camada mental é o que nos capacita mudar o fator mental que está em operação, por exemplo, alternar de uma atenção concentrada em um só estímulo ou grupo semelhante de estímulos, para a atenção difusa, a base atencional para a meta-atenção ou vigilância mental, uma atenção aberta capaz de capturar mais estímulos. Também, alternar diferentes fatores cognitivos como interesse e desinteresse, etc. Ou seja, é a camada natural que possibilita um campo de flexibilidade mental e alternância de diferentes fatores cognitivos". (Jaeger, 2023)

Quanto à aplicação prática do programa de *Kindfulness*, ela ocorre em diversos níveis e contextos. Um exemplo primordial é o Programa de 12 Semanas de *Kindfulness*, desenvolvido pela equipe do ICC. Este programa oferece uma sequência estruturada de encontros semanais de duas horas cada, onde os participantes são guiados por diferentes práticas e estudos relacionados ao *Kindfulness*. Esta estrutura permite que os principais componentes do *Kindfulness* sejam introduzidos de maneira gradual e sistemática.

Além disso, o Programa de *Kindfulness* tem inspirado e informado o desenvolvimento de uma série de outros programas e aplicações. Por exemplo, o Programa Cultiva+, do

pesquisador e educador Alex Mourão Terzi e colaboradores, foi em parte inspirado no Programa de *Kindfulness*. O Programa Cultiva+ é uma iniciativa que se concentra na integração de práticas contemplativas no contexto da educação (Terzi et al., 2022). Outro programa em desenvolvimento no Instituto de Ciências Contemplativas é chamado de "Consciência Somática Baseada em *Kindfulness*" (CSK), que está sendo estruturado pelo ICC. Este programa tem como objetivo integrar os estudos sobre corporeidade e fisiologia humana com as práticas contemplativas derivadas do Programa de *Kindfulness*. O CSK pretende oferecer uma abordagem integrativa para o bem-estar e a autopercepção, incorporando o entendimento e a experiência direta de como a mente e o corpo interagem e se influenciam mutuamente, com módulos especiais para os profissionais da saúde. As informações sobre o Programa "CSK" ainda estão discutidas internamente nas reuniões do Instituto, sem publicação para referência.

Adicionalmente, estão em desenvolvimento no ICC outros programas como "*Kindfulness* para Crianças e Adolescentes" e "*Kindfulness* na Periferia", que buscam levar as práticas e benefícios do programa de *Kindfulness* para públicos específicos e contextos específicos. Estes programas serão liderados por especialistas nessas áreas, que foram formados na metodologia do ICC e estão colaborando no desenvolvimento e implementação destes programas. Por fim, o programa de *Kindfulness* também originou a "Nós" (Instituto de Ciências Contemplativas, nd), uma comunidade online de práticas de *Kindfulness*, com grupos de conexão, aulas e diálogos sobre temas importantes para os membros. Esta comunidade online oferece um espaço de aprendizado e prática continuada, bem como um lugar para conexão e troca entre pessoas interessadas no *Kindfulness*, com ênfase na Ciência das Relações, e no sentido de objetivar uma integração entre a prática individual de bem-estar e as demandas da coletividade, desafio emergente nas práticas de saúde, conforme discutido ao final desse trabalho.

Em suma, os usuários do Programa de *Kindfulness* têm consistentemente relatado benefícios significativos, incluindo maior autoconsciência, tranquilidade e uma perspectiva mais compassiva em relação a si mesmos e aos outros, entre outros relatos. Este feedback positivo sugere o potencial da prática de *Kindfulness*, mas também aponta para a necessidade de pesquisas mais robustas. É importante realizar estudos comparativos mais amplos que possam distinguir as diferenças, semelhanças e potenciais benefícios sinérgicos do *Kindfulness* em comparação com outras abordagens já evidenciadas na literatura de atenção plena, como o MBCT e a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Estes estudos futuros poderão fortalecer o corpus de evidências em torno do *Kindfulness*.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 Utilização do Relato de Experiência

Em um mundo onde o conhecimento é cada vez mais valorizado, torna-se essencial a aquisição, produção e disseminação de informações por meios diversos. Nesse contexto, é de fundamental importância considerar o relato de experiência (RE) como uma ferramenta valiosa para compartilhar o conhecimento adquirido. No caso do presente trabalho, o RE é particularmente relevante para documentar experiências com o método de *Kindfulness*, oferecendo uma perspectiva única sobre a aplicação prática das técnicas que serão discutidas, bem como na atuação enquanto professor e gestor do ICC.

O Relato de Experiência difere do relato de pesquisa acadêmica por ser um registro de experiências vivenciadas, seja em pesquisas, ensino, projetos de extensão universitária ou outras atividades. Estes relatos oferecem uma visão profunda das vivências e aprendizagens de quem está aplicando determinadas metodologias, como o *Kindfulness*, na prática. O relato não se limita a apresentar os resultados, mas descreve detalhadamente o processo, as dificuldades enfrentadas, os sucessos e as lições aprendidas (Mussi, Flores, & Almeida, 2021).

Estes relatos trazem à luz as realidades das intervenções, o que pode auxiliar na criação de estratégias eficazes e na melhoria das técnicas existentes. Considerando isso, a reflexão crítica sobre a experiência e a contextualização do relato no corpo maior de conhecimento existente é vital para agregar valor à contribuição. (Mussi, Flores, & Almeida, 2021). Portanto, a utilização do RE é uma ferramenta poderosa para disseminar o conhecimento de experiências práticas. Ao documentar as experiências com técnicas de *Kindfulness* e na gestão do ICC, esses relatos podem oferecer insights valiosos para outros profissionais e estudantes na área, ajudando a aprimorar práticas existentes e a desenvolver novas abordagens. A partir dessas considerações, o presente trabalho foi desenvolvido com a metodologia do Relato de Experiência.

4.2 Primeiros contatos com o Kindfulness

A minha jornada com o programa de *Kindfulness* iniciou-se de maneira significativa em 2018, quando tive a oportunidade de participar da primeira turma de formação de instrutores em Uberlândia (MG), ministrada pelo idealizador dessa metodologia, Gabriel Jaeger (Lama Jigme Lhawang), fundador do Instituto de Ciências Contemplativas do Brasil (ICC). Antes deste encontro, eu já tinha algum conhecimento sobre práticas contemplativas,

mas a minha interação com Jaeger marcou o início de um profundo envolvimento com estas práticas.

Jaeger, com seu conhecimento profundo e abordagem compassiva, cativou-me desde o início. Sua habilidade em unir conceitos tradicionais do budismo dos Himalaias com aspectos da ciência contemporânea e da psicologia moderna, para formar a abordagem integrativa do *Kindfulness*, foi algo que me atraiu particularmente. Com a orientação de Jaeger, iniciei minha prática do programa de *Kindfulness*, começando por aprender as técnicas básicas e, progressivamente, avançando para aspectos mais profundos da prática. À medida que minha prática se aprofundava, comecei a perceber mudanças significativas em minha consciência e bem-estar emocional.

A prática do *Kindfulness* passou a fazer parte da minha rotina diária. A meditação *mindfulness*, uma das técnicas centrais do *Kindfulness*, se tornou um ponto de ancoragem em minha vida, um momento para conectar-me comigo mesmo e cultivar uma atitude de presença e atenção plena. A prática da compaixão, outro componente fundamental do *Kindfulness*, também se tornou um aspecto essencial da minha vida, influenciando minhas interações com os outros e comigo mesmo.

Durante este período, eu também tive a oportunidade de participar de vários retiros e cursos organizados pelo ICC, o que me permitiu aprofundar minha compreensão e prática do *Kindfulness*. Essas experiências proporcionaram-me insights valiosos e reforçaram minha convicção na eficácia do *Kindfulness* como um método para o desenvolvimento pessoal e o bem-estar.

No entanto, minha jornada com o *Kindfulness* não foi sem desafios. A prática de lidar com as próprias emoções e pensamentos, de manter-se consciente mesmo diante de situações difíceis, me requisitou, além de paciência e autocompaixão, o apoio de um grupo com quem pude partilhar as dificuldades. E nem sempre fui bem sucedido, sentindo, assim, que um processo de autoconsciência e transformação social, como proposto, envolve uma vida inteira, e que apresenta variadas oportunidades de acolhimento e prática pessoal. Houve momentos de dúvida e frustração mediante desafios importantes surgidos nesse momento de vida, mas, olhando em retrospecto, vejo que esses momentos também foram fundamentais para o meu crescimento pessoal.

A minha experiência com o *Kindfulness*, embora única e pessoal, representa uma jornada que muitos praticantes podem reconhecer. Cada passo dado, cada desafio enfrentado, cada insight ganho, contribuiu para a minha compreensão do *Kindfulness* e sua aplicação prática. Este relato é apenas um vislumbre da minha jornada com o *Kindfulness*, e eu espero

que possa fornecer insights úteis para outros que estejam interessados nesta prática ou em incorporá-la em seu próprio trabalho ou estudos.

4.3 Experiência com as cinco áreas da ciência contemplativa no *Kindfulness*

Ao aprofundar minha prática e estudo do *Kindfulness*, comecei a mergulhar nas cinco ciências contemplativas e nas três camadas que constituem o núcleo dessa abordagem integrativa: a Ciência do *Mindfulness*, a Ciência da Motivação, a Ciência das Emoções, a Ciência da Percepção e a Ciência das Relações. O *Kindfulness* se fundamenta nessas cinco ciências contemplativas, que foram propostas por Gabriel Jaeger como um modelo abrangente para compreender e praticar o *Kindfulness* de maneira holística.

A minha jornada com estas cinco ciências contemplativas segue desdobrando-se de modo gradual, desenvolvendo-se ao mesmo tempo que minha prática de *Kindfulness*. Cada uma dessas ciências proporcionou-me uma nova perspectiva e aprofundou minha compreensão do *Kindfulness*.

A Ciência do *Mindfulness* trouxe uma maior consciência da minha experiência presente, permitindo-me observar meus pensamentos, sentimentos e sensações, observando os julgamentos e desafixando-me dos mesmos. Por meio da Ciência da Motivação, comecei a entender a influência das minhas motivações em minhas ações e comportamentos, e como determinadas práticas contemplativas, que serão elucidadas mais adiante, podem ser usadas como uma ferramenta motivacional eficaz. A Ciência das Emoções ajudou-me a aprofundar minha compreensão das emoções, a reconhecê-las como experiências humanas normais e valiosas, e a lidar com elas de forma mais saudável, o que também discutirei na subseção das técnicas correspondentes.

A Ciência da Percepção permitiu-me explorar como percebemos o mundo ao nosso redor, e como nossas percepções podem ser influenciadas por nossas experiências passadas, nossas crenças e nossos estados emocionais, oferecendo meios, através da prática contemplativa, de lidar com essas construções de forma hábil e proveitosa. Por fim, a Ciência das Relações realçou a importância das relações interpessoais, a necessidade de entendimento e compaixão nas interações humanas, e como a prática de *Kindfulness* pode aprimorar a qualidade das nossas relações.

Especialmente no sentido da Ciência das Relações, o *Kindfulness* também abraça uma perspectiva de transformação social, que enfatiza a conscientização, a conexão e a comunidade. Ao me envolver com essa perspectiva, percebi que a prática do *Kindfulness* não é apenas uma prática pessoal de bem-estar, mas também uma prática que pode trazer

mudanças positivas na sociedade. A conscientização me permitiu observar como meus comportamentos podem afetar os outros e o mundo ao meu redor. A conexão enfatiza a interdependência entre nós e o mundo em que vivemos, e a comunidade sugere uma visão coletiva de bem-estar, onde o cuidado com o bem-estar dos outros é tão importante quanto o cuidado com o próprio bem-estar. Nesse sentido, as discussões em torno da Ciência das Relações, durante a minha formação enquanto instrutor, e posteriormente enquanto professor, permitiram-me avançar na compreensão de como a compaixão e abertura podem ser integradas à uma ação política e social no mundo, além dos extremos da radicalização e da alienação.

Ao longo da minha jornada com o *Kindfulness*, continuei a explorar e experimentar as cinco ciências contemplativas e o desenvolvimento da metodologia, também, em torno de perspectiva de transformação social, o que enriqueceu imensamente minha compreensão e prática do *Kindfulness*.

4.4 Experiência com a metodologia das “três camadas da consciência” no *Kindfulness*

Na jornada com o *Kindfulness*, aprendi que a nossa vida e consciência operam de tal maneira que podemos categorizar nossas experiências em três camadas distintas, mas intrinsecamente interligadas: a Camada Sensorial, a Camada Mental e a Camada Natural, construtos presentes nessa metodologia e já conceituados anteriormente. Sobre estes:

4.4.1 Camada Sensorial

A Camada Sensorial, a primeira, engloba todos os estímulos provindos dos nossos sentidos físicos (Jaeger, 2023). Em minha prática, aprender a navegar conscientemente por essa camada foi o meu ponto de partida. Aprendi a direcionar a minha atenção para as sensações físicas e as atividades mentais, observando-as sem julgamento ou apego, englobando essa atitude com uma perspectiva de gentileza e acolhimento. Através dessa prática, pude perceber avanços consideráveis manifestando-se sob a forma de uma consciência mais aprofundada do meu ambiente e de mim mesmo, o que foi fundamental para avançar para a próxima camada. Também, sinto que me tornei mais apreciativo do mundo e das experiências ao meu redor, podendo desfrutá-las de forma mais integral, como através da alimentação ou de atividades cotidianas, como ao caminhar, observar, ou simplesmente engajar-me mais plenamente em diálogos com outras pessoas.

4.4.2 Camada Mental

A segunda camada, a Camada Mental, envolve o domínio da percepção dos estímulos sensoriais bem como sua contextualização, conceitualização, categorização e estruturação simbólica, além das capacidades de mentalização e imaginação (Jaeger, 2023). Aqui, nossos pensamentos, significados, ideias e sentimentos emergem e tomam forma. Trabalhando com essa camada, comecei a notar a maneira como os meus pensamentos e sentimentos influenciavam a minha percepção da realidade. Aprendi a observar esses processos sem me identificar com eles, uma prática que me permitiu ganhar uma maior compreensão da natureza transitória e relativa das minhas experiências. Da mesma forma, as práticas relacionadas à camada mental contribuíram para o desenvolvimento de qualidades e potenciais, tais como a compaixão e a alegria, através do uso de imagens mentais e contemplações específicas dessa metodologia, que citarei adiante.

4.4.3 Camada Natural

A terceira e última camada é a Camada Natural. Esta camada, menos explorada na tradição ocidental de estudos e pesquisa, refere-se ao 'espaço natural', que é, metaforicamente, o “campo mental” de onde surgem as criações da mente, como os pensamentos e as emoções. Essa camada pode ser entendida como um 'espaço de possibilidades', de onde emergem todos os fenômenos mentais (Jaeger, 2023). Em minha experiência, acessar a Camada Natural requer uma profunda quietude e abertura da mente, mas, especialmente, uma postura compassiva. A partir do relaxamento e tranquilização da atitude compassiva, esse espaço não-construído de presença se torna palpável nas experiências cotidianas. Nesse estado, eu consegui testemunhar a emergência e o desaparecimento dos pensamentos e sentimentos, porém usufruindo de uma autonomia em relação aos seus conteúdos. Isto, na prática, pode trazer uma sensação profunda de paz e liberdade, e a cessação de pensamentos ruminantes ligados à insatisfação com as experiências, memórias e projeções. Muitos colegas, ouvindo seus relatos, citam essas experiências, que estão associadas à flexibilidade e a capacidade de nutrir (engajar-se) ou abandonar determinados direcionamentos da consciência, também experienciando um tipo de “descanso” que dificilmente é acessado no cotidiano. Partindo de um “descanso da consciência” em um nível ainda “dualista”, em outros níveis de aprofundamento nas práticas da camada natural também é possível acessar experiências não-duais, que se configuram como a suspensão dos referenciais de sujeito e objeto, porém, de forma geral, essas experiências mais profundas na camada natural, apesar de isto não se

configurar uma regra, são eliciadas no contexto de imersões e retiros de aprofundamento (Jaeger, 2023).

Ao longo dessa jornada pelas três camadas da consciência no *Kindfulness*, percebi que cada uma delas oferece uma visão única e valiosa de como nós experimentamos a realidade. A prática do que foi desenvolvido com esse aprendizado, incorporada às experiências cotidianas e aliada à imersões na metodologia ao longo desses anos, tem sido fundamental para integrar essas vivências e desenvolver uma compreensão mais abrangente e completa de mim mesmo e do mundo ao meu redor, um processo que percebo que se constrói enquanto há uma relação gentil e amorosa, imbuída no sentido de “*kind*” nessa metodologia, aliada à uma consciência presente e lúcida sobre as múltiplas interconexões que produzem nossas vivências, o aspecto “*fulness*” de *Kindfulness*.

4.5 Estrutura do ICC e do processo de formação de instrutores em *Kindfulness* – e sua evolução ao longo do tempo

A minha jornada como instrutor de *Kindfulness* começou em 2018, quando tive a oportunidade de participar da primeira turma do programa de formação em Uberlândia (MG), que ocorreu no dia 30 de maio de 2018, sendo que a primeira turma de *Kindfulness* iniciou em Recife (PE), em agosto de 2017. Nessa ocasião, comecei a apoiar o Instituto informalmente na comunicação, bem como na organização dos módulos e retiros, participando na condição de bolsista. Naquela época, a estrutura de formação ainda era embrionária e passou por diversas modificações ao longo dos anos.

4.5.1 Fase Inicial da Formação (2017-2020)

A estrutura inicial da formação consistia de módulos presenciais, realizados ao longo de um ano (dois semestres), abordando os conteúdos do *Kindfulness* sob o título “*Mindfulness* Integral e Harmonia Emocional”. Cabe destacar que, nesta fase inicial, a Ciência das Relações ainda não estava estruturada como um componente integrado do programa, embora os tópicos relacionados sempre permeassem o conteúdo da formação. Os módulos eram ministrados pelo idealizador do *Kindfulness*, Gabriel Jaeger, com o apoio de professores convidados, membros da equipe do ICC, que contribuíram para a estruturação da metodologia do *Kindfulness* ao longo dos anos, sendo que, atualmente, mantém-se, dessa fase inicial, a maior parte da equipe, entre eles os professores e professoras Alex M. Terzi, Daniela R. de Oliveira e Mônica Andrade L. P. Rangel (e, a partir de 2020, também contando com a presença do autor do

presente trabalho, Matheus V. de Freitas, no corpo de professores do Instituto, enquanto instrutor sênior do Programa de *Kindfulness*), que serão apresentados no subtópico sobre a estrutura atual.

Além dos módulos presenciais, a formação envolvia a elaboração de artigos acerca da temática de cada módulo e a participação em um retiro presencial de 21 dias de imersão em *Kindfulness*. Este retiro, conduzido sob a supervisão de Gabriel J., servia para consolidar a incorporação das práticas e conteúdos pelos alunos.

Com a eclosão da pandemia de COVID-19 em 2020, o panorama mudou significativamente. Neste ponto, já havia me qualificado como instrutor sênior (após a realização de retiros de 21 dias, uma imersão de 3 meses em isolamento e várias outras imersões menores, sob a supervisão de Jaeger), e fui convidado por este a integrar formalmente a equipe do Instituto, assumindo responsabilidades em diversas áreas, desde administração e comunicação até a mentoria de alunos em formação e contribuição para a continuação e desenvolvimento contínuo da metodologia *Kindfulness* e do Programa de 12 Semanas.

4.5.2 O Impacto da Pandemia: Reestruturação para o Online

A necessidade de isolamento social imposta pela pandemia exigiu uma rápida reestruturação do processo de formação. Os módulos presenciais deram lugar a encontros online síncronos, e foi introduzida uma estratégia de formação de grupos e acompanhamento dos alunos. Esta nova configuração possibilitou a realização dos primeiros "retiros online" do ICC, trazendo uma inovação sem precedentes para o nosso processo educacional.

Esta mudança estrutural abriu possibilidades ainda inexploradas, como a realização dos primeiros "retiros online" do ICC. Nesse contexto de impossibilidade de convívio social presencial, as atividades online tornaram-se instrumentos valiosos para aprimorar o processo de formação dos alunos e facilitar a integração dos alunos de várias regiões do país, resultando em uma comunidade mais coesa e conectada, mesmo à distância.

4.5.3 Estrutura Atual do Programa de Formação

Atualmente, a estrutura do programa de formação para a certificação de Instrutores de *Kindfulness* se estende por um período de dois anos, compreendendo: módulos online ao longo dos dois anos, oferecidos por Gabriel J. e pelos professores convidados que fazem parte da equipe; atividades de fixação dos conteúdos; encontros mensais com os alunos; grupos semanais ou quinzenais de conexão dos alunos, para prática e discussão dos tópicos do

Kindfulness; realização do Programa de 12 Semanas, na condição de participantes, no início da formação; estágio de aplicação do Programa de 12 Semanas no final da formação, com relatório sobre a experiência; e 28 dias de imersão em *Kindfulness* ao longo dos dois anos, divididos em dois retiros online e dois retiros presenciais, cada um destes em um semestre da formação.

No segundo ano, os módulos e atividades são conduzidos com o objetivo de, além da continuidade dos estudos e práticas da metodologia, também oferecer apoio profissional aos instrutores em formação e facilitar a sua inserção no mercado. Esses módulos abordam aspectos relevantes, como comunicação e estruturação de projetos, e já inserem contextos específicos de estudo e aplicação do *Kindfulness*, como os módulos de “Antropologia da Compaixão”, “Neurociência Contemplativa” e “*Kindfulness* na Educação”. No presente ano de 2023, no mês de maio, houve também, pela primeira vez, o módulo de “Corporeidade e *Kindfulness*”, ministrado pelo fisioterapeuta e professor Anderson Daibert Amaral. Também estão sendo desenvolvidos os módulos de “Psicologia e *Kindfulness*”, “*Kindfulness* para Crianças e Adolescentes” e “*Kindfulness* na Periferia”, como avanços na formação de instrutores pelo ICC (Instituto de Ciências Contemplativas).

Este último módulo, de “*Kindfulness* na Periferia” está sendo desenhado com o intuito de orientar os instrutores na implementação do Programa de *Kindfulness* em contextos de vulnerabilidade, exercendo os devidos cuidados para prevenir que este se transforme em uma forma de colonialismo. Esse fenômeno, como entendido na modernidade, é parte de um padrão ou matriz colonial de poder que, ao naturalizar determinadas hierarquias (territoriais, raciais, epistêmicas, culturais e de gênero), resulta na subalternidade e apagamento dos conhecimentos, experiências e formas de vida daqueles que são explorados e dominados. Isso implica na imposição de práticas e conhecimentos de um grupo social dominante a grupos sociais considerados subalternos, desconsiderando a cultura, tradições e contextos destes últimos. Este movimento colonizador permite a perpetuação e manutenção das relações de dominação nas diversas esferas da vida social ao longo do tempo. (Tonial et al., 2017). Portanto, é de suma importância que os instrutores estejam preparados para respeitar e valorizar a diversidade cultural e social, a fim de evitar a infiltração de práticas colonizadoras na aplicação do Programa de *Kindfulness*.

A duração mais extensa da formação visa permitir que os instrutores tenham o tempo necessário para a incorporação da metodologia, aprimorando a capacidade de conduzir grupos de prática, bem como de apoiarem as experiências de pessoas que pretendem treinar no *Kindfulness* de forma efetiva e segura, um aspecto que consideramos central e que, por vezes,

pode ser desconsiderado e negligenciado em programas de formação de instrutores em *Mindfulness* de muito curta duração.

Como parte integrante da formação, é fundamental observar e compreender as adaptações ocorridas ao longo do tempo e como as estratégias educacionais adotadas permitiram a superação de desafios inesperados, contribuindo para o fortalecimento da formação e a expansão do *Kindfulness*.

4.5.4 Inclusão e diversidade no contexto da formação em *Kindfulness*

Ademais, torna-se crucial pontuar as estratégias financeiras que sustentam a operacionalização da formação e as demais atividades institucionais do ICC. Predominantemente, a fonte de renda do Instituto advém das mensalidades pagas pelos estudantes e da realização de eventos específicos durante o ano.

No entanto, incrustado no cerne dos princípios e valores do ICC, encontra-se o compromisso irrevogável com a inclusão e a diversidade. Essa dedicação se concretiza, entre outras maneiras, na implementação anual de um programa de concessão de bolsas de estudos. Tais bolsas são direcionadas a pessoas que enfrentam situações de vulnerabilidade socioeconômica e indivíduos provenientes de grupos minoritários da sociedade.

Essa abordagem sistemática se insere em um contexto maior de esforços para democratizar o acesso à formação em *Kindfulness*, visando impulsionar a diversidade e a inclusão dentro do cenário formativo. A presença e as perspectivas destes bolsistas, além de corroborar para o enriquecimento da experiência coletiva de aprendizado e a prática de *Kindfulness*, promovem um ambiente mais inclusivo, diversificado e respeitoso. A busca pela composição heterogênea de participantes contribui significativamente para a expansão da compreensão e aplicação do *Kindfulness* em distintos contextos sociais e culturais, fortalecendo assim o impacto e alcance da abordagem.

4.6 O conteúdo do Programa *Kindfulness* de 12 Semanas

O Programa *Kindfulness* de 12 Semanas representa uma importante faceta do ICC, fornecendo uma sequência estruturada e progressiva de instruções e práticas de *Kindfulness* para o público em geral. O programa tem como premissa fundamental a flexibilidade e adaptabilidade, sendo constantemente atualizado para atender às necessidades e demandas dos participantes e dos instrutores em formação.

Cada sessão semanal do programa tem duração estimada de 2h00 a 2h30, e é cuidadosamente estruturada para promover uma experiência rica e aprofundada. Os encontros começam com um momento de acolhimento, que inclui a revisão dos temas e práticas abordados na semana anterior. Em seguida, há uma exploração dos aspectos conceituais da metodologia *Kindfulness*, sendo esse momento permeado por reflexões em grupo que favorecem o aprofundamento e a troca de experiências. Por fim (ou anteriormente ao aspecto conceitual), cada encontro culmina com a prática formal, que é conduzida pelo instrutor no momento do encontro (sendo utilizado áudios gravados para guiar os participantes ao longo da semana, com a sugestão de uma prática diária – as chamadas “práticas formais”). Adicionalmente, são fornecidas sugestões de práticas informais para serem incorporadas ao cotidiano entre um encontro e o próximo.

O programa enfatiza que a linguagem e o conteúdo devem ser sensivelmente adaptados ao público-alvo, respeitando suas características e necessidades particulares, ao mesmo tempo que mantém a essência do *Kindfulness*. Essa flexibilidade é uma das qualidades mais notáveis do programa, permitindo que ele seja útil e acessível a uma ampla gama de pessoas, independentemente de suas experiências prévias com práticas contemplativas.

No âmago do Programa *Kindfulness* de 12 semanas está a valorização da incorporação (*embodiment*) das práticas pelos instrutores. Acredita-se que os instrutores que vivenciam profundamente as práticas de *Kindfulness* podem transmiti-las de maneira mais autêntica e impactante. Nesse sentido, é fornecido um Manual do Instrutor de *Kindfulness*, que oferece um recurso valioso para a realização do programa de 12 semanas. Este manual contém a estrutura completa de todos os encontros, roteiros das práticas contemplativas a serem guiadas e sugestões para o direcionamento do conteúdo e da reflexão. Tal recurso reforça a compreensão do programa, auxilia na preparação e realização dos encontros e promove a qualidade da instrução.

Esta descrição do Programa *Kindfulness* de 12 semanas reflete minha experiência pessoal e observações durante minha participação no programa como participante e, posteriormente, como instrutor. Estou convencido de que a eficácia e a relevância deste programa decorrem de sua adaptabilidade, de sua estrutura bem pensada e do profundo compromisso com a prática pessoal de *Kindfulness* por parte dos instrutores.

A seguir neste trabalho, está anexada uma tabela com o conteúdo principal e as práticas de cada semana do programa (Figura 1), para elucidação da metodologia proposta. Breves comentários sobre cada prática serão desdobrados na subseção seguinte.

Figura 1
Estrutura atual do Programa *Kindfulness* de 12 Semanas

Semana	Tópico de discussão	Práticas
1ª semana (camada sensorial)	<i>Kindfulness</i> e a Ciência da Motivação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxamento Compassivo (formal) 2. I.I.D.D - prática de regulação motivacional (formal) 3. Observação das necessidades e motivações no dia-a-dia (informal)
2ª semana (camada sensorial)	Atenção ao Corpo - as práticas da camada sensorial	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expansão Sensorial (formal) 2. Consciência da Respiração (formal) 3. Atenção consciente à atividades do cotidiano (informal)
3ª semana (camada sensorial)	Meditação Dinâmica (ou “Meditação em Ação”)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consciência ao Movimento (formal) 2. Atenção plena à caminhada cotidiana (informal)
4ª semana (camada mental)	Observando a Mente - práticas de desidentificação e atenção nos pensamentos e emoções	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observação dos pensamentos e emoções (formal) 2. C.A.O.S - prática de regulação emocional (formal/informal)
5ª semana (camada mental)	Transitoriedade dos fenômenos e transformação da percepção	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expansão Mental (formal) 2. Observação da transitoriedade no cotidiano (informal)
6ª semana (camada mental)	Inter-relação da vida humana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meditação do “Interser” / Inter-relação humana (formal) 2. Observação da inter-relação no cotidiano (informal)
7ª semana (camada mental)	Compaixão - treinando a abertura do coração e o reconhecimento da dor do outro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meditação da Compaixão (formal) 2. Prática de atos de gentileza e compaixão no cotidiano (informal)
8ª semana (camada mental)	Amorosidade - reconhecimento do florescimento do outro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meditação da Amorosidade (formal) 2. Prática de atos que tragam alegrias simples aos outros no cotidiano (informal)
9ª semana (camada mental)	Felicidade (bem-estar) e Apreciação pela vida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meditação de Apreciação pela vida (formal) 2. Diário de Apreciação (formal)
10ª semana (camada mental)	O Florescimento das Virtudes - dimensão ética de <i>Kindfulness</i> e fatores mentais que decidimos nutrir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prática de florescimento de virtudes (formal) 2. Consciência às ações virtuosas e não-virtuosas no cotidiano (informal)
11ª semana (camada natural)	A Camada Natural da Mente - um olhar para a plenitude e a prática de não- <i>mindfulness</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meditação de Expansão Natural da Mente (formal) 2. Percepção no cotidiano das situações e fatores mentais que nos geram a sensação de plenitude (informal)

12ª semana - Encerramento	<i>Kindfulness</i> e altruísmo: indo ao mundo e florescendo um altruísmo genuíno	1. Meditação do “Interser” / Inter-relação humana (formal)
------------------------------	--	--

(Fonte – o autor)

O desenvolvimento do Programa *Kindfulness* de 12 Semanas se dá com o pontapé inicial de seu fundador, mas recebe a contribuição de toda a equipe que, posteriormente, integrou as atividades do Instituto. Os conteúdos e técnicas do programa têm como base as experiências prévias destes colaboradores e suas influências, mas com autoria do próprio Instituto de Ciências Contemplativas.

4.7 As práticas do Programa *Kindfulness* de 12 Semanas

Na Figura 1 da subseção anterior, foram destacadas as práticas que perfazem o Programa *Kindfulness* de 12 Semanas. As práticas formais são métodos contemplativos que são treinados pelos instrutores e participantes do programa, e têm uma estrutura previamente oferecida. De forma geral, as práticas formais são realizadas em momentos reservados. As práticas informais, por outro lado, são formas de acessar o treinamento correspondente a cada aspecto do Programa de *Kindfulness* em meio às situações do cotidiano. Com o objetivo de elucidar melhor cada uma das práticas formais e seus resultados na minha experiência, destaco-as abaixo, no formato de um “relato experiencial”, com um tom mais pessoal baseado nas minhas observações, e sem a intenção de esgotar cada um dos temas. Também não é o objetivo deste presente trabalho apresentar o roteiro específico de cada uma destas práticas em detalhes, mas comentar suas principais características, desafios e benefícios para os fins do presente relato de experiência.

4.7.1 Índice de práticas do Programa *Kindfulness* de 12 Semanas:

- Relaxamento Compassivo
- I.I.D.D. (prática de regulação motivacional)
- Expansão da Camada Sensorial
- Consciência da Respiração
- Consciência ao Movimento
- Observação dos pensamentos e emoções
- C.A.O.S. (prática de regulação emocional)
- Expansão da Camada Mental
- Meditação da Compaixão

- Meditação da Amorosidade
- Meditação de Apreciação pela vida
- Diário de Apreciação
- Prática de Florescimento de Virtudes
- Meditação de Expansão Natural da Mente
- Meditação do “Interser” / Inter-relação humana

4.7.2 Relato de experiência com as práticas:

Relaxamento Compassivo (escaneamento corporal): Com o Relaxamento Compassivo, consegui criar uma conexão mais carinhosa com meu corpo. No começo, as distrações eram frequentes, algo que aprendi a aceitar como parte da experiência humana. Com a prática ao longo desses anos, aumentei minha capacidade de estar presente, desenvolvendo uma percepção mais ampla do meu corpo. As distrações ainda acontecem naturalmente, mas agora as vejo como um convite para voltar à prática com gentileza. Com o tempo, consegui cultivar momentos de relaxamento mesmo no meu dia a dia.

Prática do I.I.D.D. (regulação motivacional): A prática do I.I.D.D. (um processo contemplativo de quatro etapas: inspiração, intenção, decisão e descoberta) me mostrou o desafio de entender minhas motivações. Mas com compreensão e autocompaixão, encarei esse desafio como uma parte crucial do autoconhecimento. Continuo aprofundando esse entendimento, sabendo que entender minhas motivações é uma jornada contínua de descobertas. Além disso, essa prática se tornou uma ferramenta valiosa que sigo utilizando frequentemente para me ajudar a alinhar meus propósitos de vida em meio a um fluxo constante de estímulos e distrações.

Expansão da Camada Sensorial: Através da prática de Expansão da Camada Sensorial, pude observar a tendência da minha mente de divagar. Eu aceitei essas divagações e, através das orientações, entendi que isso é natural. Com prática e paciência, consegui expandir minha percepção sensorial, aumentando minha presença e consciência. Ainda há momentos em que a mente se desconecta do corpo, o que, quando percebo, vejo como um lembrete para voltar gentilmente aos meus sentidos e ao espaço onde me encontro, podendo me ancorar nesses estímulos.

Consciência da Respiração: A prática da Consciência da Respiração me mostrou o desafio de manter o foco na respiração. Treinei essa prática de variadas formas, desde através de uma contagem progressiva, ou contando a respiração apenas quando a mente se distraía de seu foco (“retornando” através do ato de contar a respiração mentalmente). No Programa

Kindfulness de 12 Semanas, porém, há uma estrutura e áudio de condução para realizar isso. Na minha experiência pessoal, ao encarar essa dificuldade com autocompaixão e aceitação, consegui criar uma conexão mais profunda com minha respiração, o que se tornou uma experiência incrivelmente pacífica. Mesmo que ainda haja momentos de distração, notei uma melhoria significativa na minha habilidade de voltar à minha respiração com mais facilidade, e essa facilidade se tornou condição fundamental para o desenvolvimento das práticas subsequentes.

Consciência ao Movimento: No começo essa prática representava uma tarefa difícil, quando o objetivo era “não me distrair”. Porém, com a prática ao longo dos anos, e que continuo explorando, aceitar as oscilações da atenção como parte do processo fez toda a diferença. Assim, quando estou consciente do meu corpo e de seus movimentos, experimento uma qualidade de presença muito suave e um estado de bem-estar, o que me faz sentir mais integrado ao ambiente e a mim mesmo, podendo utilizar esse treinamento de presença em inúmeras situações do cotidiano.

Observação de pensamentos e emoções: Quando comecei a dedicar tempo para observar meus pensamentos e emoções, percebi o quão complexo pode ser se desidentificar deles. No entanto, ao abraçar essas emoções e pensamentos como parte da experiência humana, encontrei uma maneira mais gentil de lidar com eles. Ainda que existam momentos de intenso envolvimento, especialmente sob estresse, sinto que estou evoluindo na minha capacidade de estar ciente desses fenômenos sem ser completamente consumido por eles, o que me dá mais flexibilidade em face das minhas experiências mentais.

Prática do C.A.O.S (regulação emocional): A prática do C.A.O.S (Conscientizar, Acolher, Ouvir, Soltar) me ofereceu uma nova forma de interagir com as minhas emoções - uma forma menos crítica e mais hábil. Embora ainda seja desafiador acolher emoções desconfortáveis, consegui cultivar uma nova relação com minhas emoções através da compreensão e aceitação. Mesmo quando as emoções intensas tomam conta, vejo uma mudança na maneira como as manejo, proporcionando uma nova sensação de regulação e autoconsciência. A prática de ouvir minhas emoções e percebê-las como mensagens ou alertas possivelmente úteis, para o meu organismo e minha vida, facilitou a liberação de ruminações e expectativas ansiosas, assim como o entendimento dos perigos, reais ou imaginários, que posso estar identificando nas situações. Um exemplo disso é a emoção da raiva, que, muitas vezes, pude entender como algo útil para o reconhecimento de situações que precisavam do meu olhar cuidadoso, para que fossem evitados desdobramentos indesejados, sem a

necessidade de atender aos impulsos reativos dessa emoção, que também trariam consequências indesejadas.

Expansão da Camada Mental: Essa prática me introduziu à arte de criar espaços amplos em minha mente por meio de imagens mentais. No começo, foi um pouco difícil com as distrações, mas com tempo e paciência, consegui desenvolver a habilidade de formar imagens mentais mais nítidas e emocionalmente ricas. Mesmo com a mente divagando, vejo um progresso no uso das visualizações como uma ferramenta eficaz para acalmar a mente, ganhar novas perspectivas e cultivar estados mentais positivos.

Meditação da Compaixão: ao experimentar essa prática, me deparei com a poderosa experiência de conectar-me profundamente com o sofrimento dos outros. No início, esta prática parecia um tanto desafiadora, especialmente ao perceber a dor e a angústia que podemos experimentar como seres humanos. No entanto, com o passar do tempo e com a prática constante, percebi que essa prática de meditação estava expandindo minha capacidade de compreensão e a motivação de beneficiar os demais. Ao perceber o sofrimento dos outros, em vez de me sentir sobrecarregado ou impotente, comecei a sentir uma conexão mais profunda e um desejo autêntico de aliviar esse sofrimento. Por muitas vezes associei essa motivação aos meus projetos de vida, como o curso de formação em Psicologia, o meu trabalho e minhas condutas cotidianas. Essa mudança não só me permitiu lidar melhor com o sofrimento dos outros, mas também me ajudou a ser mais gentil e compreensivo com meu próprio sofrimento. Ainda há momentos em que me sinto desafiado por essa prática, mas vejo esses momentos como oportunidades para aprofundar minha compaixão e meu crescimento pessoal.

Meditação da Amorosidade: A Meditação da Amorosidade me ofereceu uma nova perspectiva sobre como nos relacionamos com os outros e conosco mesmos. Ao contrário da Meditação da Compaixão, onde o foco está no sofrimento, a Meditação da Amorosidade é alimentada pela percepção do potencial de florescimento e felicidade do outro. No início, a prática parecia um pouco estranha, até mesmo desconfortável - enviar amor e bondade para os outros, incluindo desconhecidos e pessoas com quem exista alguma dificuldade trabalhável. No entanto, à medida que persisti, comecei a notar uma mudança significativa em minha atitude. Em vez de focar nas falhas ou dificuldades, comecei a perceber o potencial de crescimento e felicidade tanto nos outros quanto em mim mesmo. Ainda há momentos em que encontrar essa perspectiva positiva é um desafio, mas vejo isso como parte do processo contínuo de aprofundar minha prática da amorosidade. Tanto a prática da compaixão quanto da amorosidade, embora distintas, têm uma coisa em comum: ambas expandem nossa

capacidade de conexão e cuidado, por nós mesmos e pelos outros. Apesar de seus desafios, ambas as práticas têm sido incrivelmente transformadoras para mim, ajudando-me a cultivar uma sensação mais profunda de compaixão e amorosidade na minha vida cotidiana.

Meditação de Apreciação pela Vida: Meditar sobre a apreciação pela vida realmente abriu meus olhos para a beleza e preciosidade da existência, mesmo com seus desafios. Durante essas práticas, em muitas ocasiões, pude sentir a preciosidade da vida a cada respiração, a cada movimento, a cada momento. Essa percepção me encheu de gratidão e alegria, tornando-me mais consciente e agradecido pelas minhas capacidades sensoriais e mentais, pelas possibilidades do meu corpo, e pelo valor das relações com as pessoas especiais em minha vida, principalmente.

Diário de Apreciação: Começar a escrever o Diário de Apreciação foi um verdadeiro divisor de águas para mim. No começo, encontrar aspectos positivos em cada dia era um desafio, especialmente nos dias mais complicados. Contudo, com a prática constante, comecei a enxergar a beleza nos pequenos detalhes do dia a dia. Embora tenham dias que isso se torna bem mais difícil, o diário me mostrou que sempre há algo para valorizar. Sei que isso poderia parecer "positividade tóxica", mas as orientações dessa prática não incluem ignorar as dores e desafios da vida, mas sim ampliar a visão para além dos aspectos negativos, trabalhando-os, também, a partir de um estado mais regulado. Manter a constância nesta prática foi um desafio, mas, sempre que me dediquei a ela, vi resultados incríveis.

Prática de Florescimento de Virtudes: Essa prática, que eu sugeri incorporar no Programa de 12 Semanas no seu posterior desenvolvimento, baseado nas minhas experiências positivas nos retiros conduzidos por Gabriel J., me deu uma nova perspectiva sobre minhas próprias forças e fraquezas. Ela envolve um reconhecimento daquilo que apreciamos em nossas atitudes, e daquilo que não mais gostaríamos de nutrir em nossa vida e comportamento – motivando para a mudança (muito alinhada ao I.I.D.D.). Isso não só aumentou sentimentos positivos nutridos em relação a mim mesmo, como também me fez repensar algumas atitudes que não eram benéficas para mim ou para as pessoas ao meu redor. Com essa prática, aprendi que o "arrependimento" pode ser vivenciado de forma mais leve e que pode ser uma grande oportunidade de crescimento pessoal. Mesmo em momentos de maior distância da prática formal, percebo uma possível incorporação e generalização dessas atitudes, contribuindo para uma conduta mais harmoniosa nas minhas relações – comigo mesmo e com os demais.

Meditação de Expansão Natural da Mente: Essa prática de meditação me deu a chance de experimentar um pouco do descanso em uma base muito tranquila e plena da consciência, acompanhada da sensação de flexibilizar as noções que possuo de mim mesmo, a

minha autoimagem, e, em alguns momentos especiais, vivenciar uma sensação de abertura e plenitude dificilmente descritíveis. A prática visa a um "soltar" profundo das conceitualizações e engajamentos mentais (soltando até mesmo o foco de *mindfulness*, e, por isso, é às vezes chamada de “não-*mindfulness*”), o que, no começo, pode ser bem desafiador. Mas, abordando o movimento da mente com gentileza, como sendo uma expressão natural da mente, comecei a encontrar também momentos de silêncio e expansão, facilitados pela ancoragem sensorial e por pensamentos direcionados à compaixão (na preparação anterior para a prática aqui referida). Para essa prática, os momentos de silêncio e expansão parecem ter o potencial de se tornarem, também, obstáculos, pois facilmente identifico uma fixação a esses estados de tranquilidade. Porém, lidando com o movimento da mente de forma mais natural, entendendo que é assim mesmo que ela se manifesta, isso tende a se liberar. Outro desafio, diferente da agitação, é o torpor que eventualmente surge, dado a ausência de estímulos. Ainda assim, sinto que é mais fácil regular esses processos com cada vez menos esforço, e também me percebo mais familiarizado com essas qualidades de espaço, quietude e movimento que se manifestam no espaço da consciência, conforme introduzidas na orientação dessa prática pelo professor Jaeger.

Meditação do “Interser” / Inter-relação humana: Por último, a Meditação do “Interser” me fez perceber o quão interconectado tudo é. A prática me mostrou que a ideia de ser um ser isolado é uma ilusão e me fez ver que estou conectado a todos os seres e ao universo como um todo. Essa experiência de "interser" trouxe um forte sentimento de unidade e pertencimento. Apesar de muitas vezes essa percepção ser mediada por conceitos, consigo perceber e aproveitar os benefícios dessa perspectiva nas minhas atividades do dia a dia e na forma como vejo a mim mesmo e aos outros – seres complexos, multideterminados, capazes de transitar entre diferentes modos de manifestação, transformando-se a cada nova experiência que modifica as condições anteriores. Também percebi que momentos de contemplação na natureza facilitam a experiência de percepção dessa inter-relação, e, mesmo sem a prática formal, às vezes induzem a mesma perspectiva de interconexão, porém sem esforços intencionais.

Resumindo, cada prática do Programa *Kindfulness* de 12 Semanas trouxe benefícios e insights únicos ao longo dos últimos anos, e, juntas, essas experiências foram como um tecido que se entrelaça, formando o que entendo ser uma tapeçaria rica e complexa de autoconhecimento, de crescimento e de transformação pessoal, associada à transformação social e das relações humanas.

4.8 Estrutura Administrativa atual do Instituto de Ciências Contemplativas (ICC) e seu lugar nesse relato de experiência

O desenvolvimento e fortalecimento do Instituto de Ciência Contemplativa (ICC) é fruto de um trabalho coletivo, no qual diversos atores desempenham papéis fundamentais, a partir da idealização de seu fundador, Gabriel Jaeger. Esta narrativa é marcada, sobretudo, pela evolução e consolidação de uma equipe composta por pessoas dedicadas e capacitadas, cujas experiências pessoais na prática de *Kindfulness* são vivamente refletidas em suas contribuições para a estrutura do ICC.

A direção do Instituto atualmente é realizada por uma parceria entre Gabriel Jaeger e eu, Matheus V. de Freitas, na condição de sócio administrador, representando uma direção compartilhada que alia complementaridade de habilidades, diversidade de perspectivas e um compromisso compartilhado com a promoção do *Kindfulness*. Esta estrutura de codireção tem se mostrado não apenas eficiente, mas também simbólica da visão integrativa e colaborativa que é essencial ao *Kindfulness*.

Também, desde 2020, o Instituto conta com a contribuição inestimável de Jéssica A. Bertocchi, cujas habilidades organizacionais e de comunicação têm sido cruciais para a consolidação e expansão do ICC. A experiência da Jéssica como instrutora de *Kindfulness* traz um elemento adicional de profundidade à sua contribuição, reforçando a convicção de que a experiência pessoal em *Kindfulness* oferece uma perspectiva inigualável para orientar e enriquecer as atividades do ICC.

Da mesma forma, os professores e professoras convidados como Terzi, Oliveira e Rangel, que estão presentes desde os primórdios da constituição da metodologia, continuam a enriquecer nosso Instituto com seus conhecimentos e experiências, e uma breve apresentação de cada um destes componentes é indicada na sequência, conforme apresentadas no website do Instituto (Instituto de Ciências Contemplativas, 2023).

Alex Mourão Terzi é educador e instrutor voluntário do módulo de "*Kindfulness* e Educação" na Formação de Instrutores no Programa de *Kindfulness*. Pós-Doutor em Mindfulness (UNIFESP/UFOP). Professor universitário no Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais (IF SUDESTE-MG). Docente convidado da Pós-graduação em *Mindfulness* da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). É também um dos autores do programa *Mindfulness-Based Health Promotion for Educators* (MBHP-Educa – UNIFESP / Universidad de Zaragoza – Espanha), protocolo voltado para a promoção da saúde e qualidade de vida de educadores.

Daniela Rodrigues de Oliveira é neurocientista, PhD. Instrutora no módulo de "Neurociência Contemplativa", na Formação de Instrutores pelo Programa de *Kindfulness*. Doutora em Biologia Estrutural e Molecular pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Vinculada ao *Medical College of Wisconsin* (EUA). Realizou pós-doutorado no *Center for Healthy Minds / University of Wisconsin-Madison* (EUA) e no *MRC Centre for Synaptic Plasticity / Universidade de Bristol* (Inglaterra). É coautora do livro “*Mindfulness* para profissionais de Educação – práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal” pela Editora SENAC São Paulo (2020).

Mônica Andrade L. P. Rangel é antropóloga. Instrutora no módulo de "Antropologia da Compaixão" na Formação de Instrutores pelo Programa de *Kindfulness*. Cientista Social pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Especialista em Psicologia Junguiana pelo IDE (Recife). Mestra em Antropologia Social pela *London School of Economics* (LSE - Inglaterra). Fundadora do Holos Espaços de Compaixão. Rangel, desde 2010, desenvolve pesquisas e ações para estimular o cultivo da compaixão entre pessoas.

Este cenário de evolução contínua e inclusão de novos talentos cria uma dinâmica de aprendizado mútuo e melhoria constante, característica marcante do ICC. Acredito que a experiência pessoal dos membros da equipe com *Kindfulness* não apenas beneficia o Instituto em um sentido prático, mas também encarna os princípios do *Kindfulness*, demonstrando como a prática se manifesta em cada aspecto da vida e do trabalho no ICC.

Compreendo que esse quadro de progresso contínuo e diversidade de contribuições reflete um compromisso do ICC com a prática de *Kindfulness* em seu sentido mais amplo, tanto como uma prática pessoal quanto como uma abordagem possível para a gestão e o desenvolvimento institucional. Entendo que minha formação em psicologia, e os estudos em psicologia organizacional, me proporcionaram um entendimento mais profundo sobre os mecanismos por trás da motivação, da satisfação no trabalho e da dinâmica de grupos, conhecimentos que têm sido essenciais na implementação efetiva das ações e projetos do Instituto. A psicologia organizacional, ao focar a otimização do bem-estar dos colaboradores e da eficácia organizacional, reconhece a importância da empatia, do respeito mútuo e do apoio social no local de trabalho, que estão em perfeita harmonia com os valores fundamentais da *Kindfulness*. Ao longo do meu tempo no ICC, observei como a cultura da organização reflete uma integração efetiva desses princípios.

5. PERSPECTIVA SOBRE OS PRINCIPAIS DESAFIOS E LIMITAÇÕES DO *KINDFULNESS*

Embora o Programa de *Kindfulness* seja uma abordagem profunda e ampla que visa a promoção do bem-estar e a transformação social, é fundamental reconhecer suas limitações e desafios.

Limitação de Aplicação para Condições Específicas: O *Kindfulness*, apesar de ser uma ferramenta potente, não se propõe a ser uma panaceia para todos os males. Ele tem seus limites e não é especificamente projetado para tratar condições psicológicas severas ou transtornos específicos. É necessário que se respeite o espaço das terapias e tratamentos tradicionais, que possuem metodologias e abordagens validadas para estas situações. Para além disso, é vital considerar as singularidades de cada indivíduo e como estas podem afetar a efetividade das práticas.

Integração entre Bem-estar e Transformação Social: Uma das aspirações do *Kindfulness* é fomentar uma maior consciência social e motivação para ação transformadora. No entanto, equilibrar a atenção às experiências individuais e a consciência dos fatores socioestruturais adoecedores deve sempre ser mantido em perspectiva. A conscientização da interação entre o individual e o coletivo é uma tarefa complexa que requer constante reflexão e atualização. Essa questão levanta a necessidade de abordagens integradas que unam a prática pessoal ao engajamento comunitário e social, indo além do próprio bem-estar para abordar as estruturas que contribuem para a saúde coletiva. Esse desafio é constantemente mantido em mente pela equipe do ICC, para que cada vez mais possamos ter avanços nessa direção junto aos alunos e seus tutorados.

Limitações de Tempo para Formação de Instrutores: Dadas as demandas e exigências da vida cotidiana, o tempo dedicado à formação de instrutores no Programa de *Kindfulness* pode ser limitado. A sobrecarga e a velocidade do mundo atual podem desencorajar a participação plena no programa. Para superar isso, é preciso trabalhar coletivamente na adaptação constante da estrutura de ensino e aprendizagem para acomodar diferentes ritmos de vida, procurando formatos mais flexíveis, porém que permitam uma efetiva absorção do conteúdo.

Permanência dos Bolsistas: A inclusão de bolsistas de diversas origens e condições socioeconômicas é uma preocupação central do Programa de *Kindfulness: Mindfulness Integral e Harmonia Emocional*. No entanto, enfrenta-se o desafio da retenção desses bolsistas, devido às complexas adversidades que muitas vezes eles enfrentam em suas vidas

cotidianas. É importante salientar que os incentivos privados, como a bolsa de estudos, podem não ser suficientes para garantir a permanência desses indivíduos. Há a necessidade de estruturas públicas robustas que facilitem não só o acesso, mas também a permanência de pessoas em situações de vulnerabilidade em processos formativos. Isso envolve a articulação com políticas públicas, a criação de redes de apoio social e psicológico e, possivelmente, parcerias com organizações da sociedade civil que possam oferecer recursos adicionais.

Idiosincrasia do Treinamento: A formação de instrutores no Programa de *Kindfulness* produz resultados e experiências individuais, e cada instrutor traz sua própria compreensão e forma de transmitir as práticas. Cada instrutor traz sua perspectiva única, enriquecendo o programa, mas desafiando a sua padronização. Isto cria uma dificuldade na definição de critérios rigorosos para um protocolo unificado de *Kindfulness*, que por sua vez impacta a condução de pesquisas científicas quantitativas.

Apesar disso, um protocolo foi estabelecido, incluindo material de suporte padronizado (áudios das práticas) e manual de instrutores, além do suporte a estes, mantendo a essência do Programa de *Kindfulness*, enquanto permite a adaptabilidade. O refinamento desse protocolo com *feedback* contínuo dos envolvidos pode ser uma estratégia para que esse protocolo possa continuar sendo aprimorado. A pesquisa qualitativa, que abraça a diversidade de experiências, pode complementar os estudos quantitativos, fornecendo uma imagem mais completa dos impactos do programa.

Assim, é importante ressaltar que, apesar das limitações citadas, a flexibilidade do Programa *Kindfulness* de 12 Semanas não apresenta obstáculos à condução de pesquisas científicas; ao invés disso, essa adaptabilidade pode contribuir para um aumento na validade ecológica. Segundo Campos-de-Carvalho (2003), a validade ecológica é fundamental para avaliar a aplicabilidade dos resultados de uma pesquisa no mundo real, dependendo do contexto em que o fenômeno é investigado. Assim, a adaptabilidade do protocolo permite que ele seja aplicado em diversos contextos e adapte-se às diferentes necessidades dos participantes, e amplia sua validade ecológica. Isso ocorre porque a pesquisa não apenas considera as variáveis do programa em si, mas também incorpora as variáveis contextuais adicionais que influenciam a implementação e os resultados do programa (Campos-de-Carvalho, 2003). Essa flexibilidade pode abrir possibilidades para pesquisas mais abrangentes e direcionadas, permitindo investigações adaptadas às necessidades individuais dos participantes, considerando contextos específicos, características pessoais e trajetórias de vida únicas. (Crane et al., 2017).

Quanto à formação de instrutores, embora haja um sistema de certificação pelo ICC, a possibilidade de introduzir níveis de certificação pode ajudar a refletir a profundidade da formação do instrutor. Manter uma formação continuada, com supervisão regular e troca de experiências, é uma prática já existente através do “Programa de Aprofundamento” disponível aos instrutores formados, e, nesse sentido, essa é uma prática a ser incentivada e desenvolvida continuamente.

Cada um desses desafios representa uma oportunidade para refinar o Programa de *Kindfulness*, tornando-o mais inclusivo, eficaz e adaptável à diversidade de contextos e necessidades. Através do compromisso contínuo com a reflexão, a pesquisa e a prática, acredito que o Programa de *Kindfulness* tem o potencial para superar esses obstáculos e continuar a evoluir.

6. CONCLUSÃO

Este trabalho, intitulado "Método *Kindfulness*: Panorama Teórico-Prático e Relato de Experiência de uma Abordagem Contemplativa", buscou explorar a essência e os efeitos práticos do Método *Kindfulness*, uma abordagem metodológica que integra os mecanismos das emoções, percepção, motivação, atenção e relações, através das técnicas de *mindfulness* e compaixão, desenvolvida pelo ICC (Instituto de Ciências Contemplativas), na qual se formam instrutores através da "Formação de Instrutores no Programa de *Kindfulness*".

Os capítulos iniciais traçaram uma síntese da literatura sobre compaixão e meditação *mindfulness*, revelando que ambas são habilidades treináveis com implicações psicossociais significativas. A compaixão é essencial para relações interpessoais saudáveis e tem um papel crucial em sociedades harmoniosas, enquanto a meditação *mindfulness* contribui para a autoconsciência, melhora a saúde mental e promove um estado de presença. Ambas habilidades são fundamentais no Método *Kindfulness* e podem ser cultivadas com prática e orientação adequadas.

A análise da história e evolução do Programa de *Kindfulness* mostrou que essa abordagem tem suas raízes tanto em tradições contemplativas antigas quanto em descobertas científicas modernas, formando um sólido embasamento teórico-prático. Ao longo dos anos, o programa passou por ajustes e aprimoramentos, com destaque para a transição para o ambiente online durante a pandemia, o que evidenciou a capacidade de adaptação e resiliência do programa.

O relato de experiência pessoal serviu para ilustrar como a teoria se manifesta na prática, destacando os benefícios percebidos através da aplicação do programa. A exposição detalhada da experiência com as "cinco áreas da ciência contemplativa" e as "três camadas da consciência", e o relato das práticas realizadas durante o Programa *Kindfulness* de 12 Semanas, demonstraram a abrangência e profundidade desse método. A inclusão de relatos sobre a formação de instrutores e a estrutura atual do Instituto de Ciências Contemplativas (ICC) forneceu uma visão interna de como o programa está organizado e administrado.

No entanto, o estudo também revelou desafios e limitações. O *Kindfulness*, como qualquer método, requer dedicação consistente, o que pode ser um obstáculo para alguns. Além disso, o acesso a programas de qualidade pode ser uma barreira, especialmente em contextos socioeconômicos menos favorecidos. Ademais, ressalta-se a necessidade de estudos adicionais para avaliar a eficácia a longo prazo do método, especialmente em populações diversas.

No que tange o Programa *Kindfulness* de 12 semanas, foi discutido como este destaca-se por sua abordagem flexível e adaptável, permitindo ajustes com base nas características pessoais dos participantes e instrutores, considerando a diversidade de contextos, formações educacionais e experiências individuais. Estudos anteriores, como o de Crane et al. (2017), ressaltam a importância da flexibilidade em programas baseados em *mindfulness*, permitindo que os instrutores personalizem o programa para atender às necessidades dos participantes, considerando particularidades como estilos de aprendizagem, histórico de saúde mental e motivações individuais. Portanto, é presumível que a adaptabilidade do Programa de *Kindfulness*, na verdade, também enriquece a pesquisa científica, contribuindo para uma compreensão mais profunda e contextualizada do fenômeno estudado.

A compreensão do *Kindfulness* e sua prática é uma jornada contínua. Este trabalho serviu como um ponto de partida, oferecendo um panorama teórico e prático do método. No entanto, como qualquer prática contemplativa, o verdadeiro conhecimento vem da experiência pessoal continuada e da exploração interior.

Assim, com esse relato de experiências, concluo ressaltando que, apesar dos desafios, o método aplicado no Programa de *Kindfulness* indica um potencial significativo para a promoção do bem-estar e da saúde coletiva. Espera-se que este estudo inspire novas pesquisas e práticas nessa área, fomentando a cultura de compaixão e consciência plena em nossa sociedade. A adoção de práticas como o *Kindfulness* é uma resposta viável e necessária aos desafios de um mundo em constante mudança, proporcionando meios para o desenvolvimento de indivíduos mais conscientes e compassivos e, conseqüentemente, de comunidades mais harmoniosas.

REFERÊNCIAS

- Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13–24. <https://doi.org/10.1111/nyas.12998>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Campos-de-Carvalho, M. I.. (2003). Pesquisas contextuais e seus desafios: uma contribuição a partir de investigações sobre arranjos espaciais em creches. *Estudos De Psicologia (Natal)*, 8(2), 289–297. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000200011>
- Crane, R., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990-999. doi:10.1017/S0033291716003317
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in cognitive sciences*, 19(9), 515–523. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
- Dreyfus, G. (2011). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 41-54. doi:10.1080/14639947.2011.564815

- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15*(3), 199-208. doi:10.1192/apt.bp.107.005264
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203851197>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin, 136*(3), 351–374.
<https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine, 174*(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research, 57*(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Hasenkamp, W., & Barsalou, L. W. (2012). Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers in human neuroscience, 6*, 38.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00038>

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar,

S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research*, 191(1), 36–43.

<https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>

Instituto de Ciências Contemplativas. (n.d.). *Sobre nós*. Ciência Contemplativa.

<https://cienciacontemplativa.org/sobre-nos/>

Instituto de Ciências Contemplativas. (nd). *Comunidade*. Ciência Contemplativa.

<https://cienciacontemplativa.org/comunidade>

Jaeger, G. [Ciência Contemplativa]. (2023, Fevereiro 8). *Jornada Kindfulness com Lama*

Lhawang (2023) [Playlist]. Youtube. https://www.youtube.com/playlist?list=PL-cHFo0ZooNKgSgue_s7ig82yT-1Ns2as

Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas,

E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(4), 1113–

1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behavior therapy*, 48(6), 778–792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2013). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral cortex (New York, N.Y. : 1991)*, 23(7), 1552–1561. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhs142>
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6), 873–879. <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>
- Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in Acceptance and Commitment Therapy. *Current Opinion in Psychology*, 2, 97–101. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2014.12.016>
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PloS one*, 3(3), e1897. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- Mind & Life Institute. (nd). *About Mind & Life*. Mind & Life.

<https://www.mindandlife.org/about/>

Ministério da Saúde. (2006). *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS*. Recuperado de http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares.pdf

Mussi, R. F. de F., Flores, F. F., & Almeida, C. B. de. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Práxis Educacional*, 17(48), 60-77. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>

Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The New England journal of medicine*, 383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>

Ricard, M. (2015). *A revolução do altruísmo*. São Paulo: Palas Athena.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., & Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed)*. The Guilford Press.

- Seppala, E., Rossomando, T., & Doty, J. R. (2013). Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Social Research: An International Quarterly*, 80(2), 411–430. <https://doi.org/10.1353/sor.2013.0027>
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current biology: CB*, 24(18), R875–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
- Terzi, A. M., Santos, L. M. M., Andrade, M. C. R., Santos, T. F. N., Monteiro, A. S., & Souza, J. M. (2022). Atenção plena e estados mentais positivos: O PROGRAMA CULTIVA+. In B. I. de Freitas & A. H. Marin (Eds.), *Aprendizagem Socioemocional e Atenção Plena no contexto escolar brasileiro* (2nd ed., Vol. 1, pp. 158-208). Editora Gênese.
- Tonial, F. A. L., Maheirie, K., & Garcia Jr, C. A. S. (2017). A resistência à colonialidade: definições e fronteiras. *Revista de Psicologia da UNESP*, 16(1), 18-26. Recuperado em 17 de junho de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-90442017000100002&lng=pt&tlng=pt
- Vowles, K. E., Witkiewitz, K., Sowden, G., & Ashworth, J. (2014). Acceptance and commitment therapy for chronic pain: evidence of mediation and clinically significant change following an abbreviated interdisciplinary program of rehabilitation. *The journal of pain*, 15(1), 101–113. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.002>
- Wallace, B. A. (2009). *Ciência Contemplativa*. Brasil: Cultrix.