

BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E MEDITAÇÃO BUDISTA: UM ESTUDO ASSOCIATIVO

GUILHERME GONÇALVES VOTTO¹; HUDSON CRISTIANO WANDER DE CARVALHO²

¹ Universidade Federal de Pelotas: guilhermegvotto@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas: hdsncarvalho@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

No budismo, o conceito de bem-estar aparece de forma associada ao de felicidade que, por sua vez, manifesta-se de, existindo duas formas: a *felicidade relativa*, que representa um estado de bem-estar passageiro e condicionado a dimensões biopsicossociais atuais do indivíduo, e a *felicidade absoluta* (em sânscrito *Sukha*), que remete a um estado de bem-estar duradouro e pervasivo, uma satisfação ligada a um estado mental que preconiza uma forma de se articular com mundo (RICARD, 2007). A filosofia budista entende que o estado de *Sukha* é decorrente do processo de meditação, o qual produz uma sutil compreensão do funcionamento mental, sendo que é a partir da própria meditação que o indivíduo reconhece as qualidades e componentes mentais que contribuem para o desenvolvimento do estado de *Sukha*.

Assim, para o budismo meditação está associada a atividade mental de habituar-se no treinamento da observação da própria mente no momento presente, não se deixando dominar pelos sentidos, pensamentos ou memórias, descansando a mente em um estado não-referencial. Do ponto de vista operacional, toda a meditação budista tem como foco descansar a mente em si mesma, entendendo que ao meditar não se visa alcançar nada além do próprio ato de meditar.

A Psicologia se apropriou da meditação como uma técnica promotora de saúde e bem-estar e de prevenção a doenças por meio do treinamento da autorregulação. Exemplo disso são os trabalhos pioneiros de WALSH; SHAPIRO (2006) e de CARDOSO *et al.* (2004), que consideram a meditação como um treinamento da autorregulação que ocorre por meio de práticas corporais e mentais, cujo objetivo é o treino da atenção e da consciência no momento presente, produzindo algum relaxamento muscular e mental no processo e desenvolvendo maior funcionalidade, bem-estar ou capacidades específicas.

Em relação as evidências produzidas sobre os benefícios da meditação, observa-se que esses se concentram sobre os efeitos positivos que a meditação fomenta sobre as funções cognitivas e afetivas, regulando reações psicossomáticas e maximizando as experiências subjetivas de bem-estar e crescimento pessoal (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009). Meditadores também perceberam os benefícios da prática meditativa em diferentes domínios da vida – emocional, cognitivo, físico, espiritual e social – os quais podem ser relacionados a experiência de bem-estar (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009a). Porém, quando o tema é a associação de indicadores de envolvimento com a prática de meditação com o bem-estar psicológico o material produzido no Brasil ainda é muito incipiente.

O bem-estar psicológico pode ser definido como um construto multidimensional que caracteriza um funcionamento psicológico ótimo e adaptativo: relações positivas com outros, autonomia, domínio sobre o ambiente,

crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação (MACHADO; BANDEIRA, 2012). O presente trabalho objetivou avaliar a associação entre uma medida psicométrica de bem-estar psicológico baseada nas dimensões supracitadas e indicadores de envolvimento com a prática meditativa (tempo e a frequência de prática, e os sentidos da prática meditativa para a vida do meditador) em praticantes de meditação do budismo *Vajrayana*.

2. METODOLOGIA

Essa pesquisa tem desenho transversal e foi realizada em dois centros de meditação budista *Vajrayana* da linhagem *Nygya* no Rio Grande do Sul. Os responsáveis pelos centros contatados concordaram com a realização da pesquisa e assinaram o Termo de Concordância da Instituição. Os participantes então foram abordados diretamente pelo pesquisador responsável que contextualizou a pesquisa e os convidou a participar. Subsequentemente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e os três instrumentos foram entregues aos participantes que os responderam imediatamente. Para coletar os dados utilizou-se dois questionários desenvolvidos pelos autores (Questionário sociodemográfico e Questionário sobre a prática de meditação) e a Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP), todos autoaplicáveis.

A amostra resultante foi de 50 praticantes de meditação budista, maiores de 18 anos, com uma média de idade de 41,2 anos ($DP=13,7$), de ambos os sexos (64% mulheres), que praticavam há pelo menos um mês completo, com uma média de 10 anos ($DP = 7$) de prática meditativa. A maioria dos participantes residiam no Rio Grande do Sul (72%), eram solteiros (50%), tinham nível superior completo (84%), estavam trabalhando (94%), e se definiam como budistas (88%). Ainda, 34% já usaram algum tipo de medicamento psicotrópico controlado, porém 86% da amostra não apresentam uso no momento da coleta de dados. Também, 68% relatou que já passou por algum processo psicoterapêutico, enquanto 32% nunca o fizeram.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Da amostra total, quatro participantes (8%) referiram praticar outro tipo de meditação além da budista. A maioria praticava meditação unicamente sentada (62%), parcialmente silenciosa (72%) e com alternância entre momentos com foco específico e sem foco (70%). Em relação a frequência de prática, 92% praticam meditação semanalmente, com uma média de seis vezes por semana ($DP= 3,3$), e 70% praticam diariamente com uma média duas vezes por dia ($DP= 0,5$). A média de duração de cada sessão de meditação foi de 60 minutos ($DP = 30,54$), e 43 participantes (86%) possuíam alguma atividade complementar a prática de meditação, sendo que desses, 34 (80%) relataram ser leituras e 13 (32%) prática de Yoga.

Todos os participantes responderam que a meditação tinha reflexos na própria vida, sendo que: 98% percebem que reflete no domínio emocional, 94% no espiritual, 92% no cognitivo, 90% no social e 81% no físico. Entre os motivos que levaram a busca da prática da meditação destacam-se razões espirituais (34 - 68%) e interesse próprio (31- 62%). Do total da amostra, 28 (56%) afirmaram possuir um grau alto ou muito alto de envolvimento com a prática meditativa. Correlações bivariadas entre os escores da EBEP e anos de prática apontaram uma associação leve, porém significativa ($r=0.29$, $p=0.04$), no que tange anos de prática em relação ao domínio Autoaceitação da EBEP.

Os dados mostram que os participantes apresentaram um status social e educacional privilegiado quando comparado à população geral, assim como uma percepção de múltiplos benefícios para se envolver com a prática meditativa. Esses resultados não divergem de outras pesquisas realizadas com meditadores ocidentais, que em sua maioria, apresentam fatores protetivos ao bem-estar como um alto nível de escolaridade e a situação ocupacional ativa, condições que acabam por ampliar o acesso da pessoa a sociabilidade de modo mais amplo e a melhores condições de saúde básicas (PASCHOAL, 2008).

Outra interpretação dos dados é que o perfil privilegiado encontrado acaba sendo um viés de seleção para o acesso a prática do budismo no Brasil. Tal seletividade ocorre de maneira não acidental, mas em detrimento de fatores históricos e socioeconômicos que circunscrevem a prática budista no país. Outro fator relevante é que além do pequeno número de instituições e centros de referência budistas no Brasil a maioria está concentrada nas regiões Sudeste e Sul, mais especificamente em São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná e Rio Grande do Sul (USARSKI, 2008). Apesar do costume recente entre os professores budistas em disponibilizar retiros eventuais nas cidades de seus alunos, ainda em sua maioria os praticantes devem se deslocar até os templos para receber iniciações e ensinamentos, fator que de certa forma acaba dificultando e selecionando o acesso aos professores e ensinamentos.

Nossos resultados também apontam para relação positiva entre a dimensão Autoaceitação da EBEP e os anos de prática de meditação. Maiores níveis de autoaceitação preconizam uma atitude positiva em relação a si mesmo, maior aquiescência dos múltiplos aspectos do *self*, e assimilação das experiências passadas (MACHADO, 2010). Assim, os resultados encontrados são coerentes com a hipótese budista de que a prática da meditação pode promover o bem-estar, em parte, por fomentar o autoconhecimento e maior aceitação de si mesmo e dos acontecimentos da vida.

Foram elencados como variáveis em nossa pesquisa seis domínios psicológicos (emocional, cognitiva, física, espiritual e social), os quais os meditadores deveriam afirmar se percebiam benefícios em suas vidas e 23 comportamentos relacionados a esses domínios. Tais variáveis foram operacionalizadas a partir dos achados de MENEZES (2009), a qual obteve as áreas de benefícios e os comportamentos referentes. Nossa pesquisa corrobora os resultados da autora, visto que todos os participantes responderam perceber que a meditação afeta em áreas da vida, e na sua maioria, que afeta positivamente nas áreas emocional (98%) e cognitiva (92%).

4. CONCLUSÕES

A presente pesquisa se pautou em contribuir para uma maior apropriação do tema meditação e bem-estar psicológico. Partindo de um estudo com meditadores budistas e de uma definição constitutiva e operacional clara dos construtos Meditação e Bem-estar psicológico, tanto para o budismo quanto para a psicologia, foi elencado como variáveis da pesquisa tanto especificidades da própria prática de meditação quanto o elemento motivacional e o sentido que meditar tem na vida do meditador. Tais fatores parecem ser cruciais para o estudo do tema, visto que permitem um maior conhecimento acerca de como a particularidades da meditação podem influenciar nos resultados do estudo.

A carência de resultados estatisticamente significantes em relação ao envolvimento com a prática e bem-estar psicológico estão provavelmente relacionadas a algumas limitações metodológicas: o tamanho restrito da amostra

e sua homogeneidade no que tange tanto o envolvimento com a prática meditativa como pelas características educacionais e sociodemográficas. Fatores estes que possivelmente interferiram na variabilidade das respostas.

Mais estudos sobre os efeitos da meditação, especialmente quase-experimentais e longitudinais são necessários. Tendo em vista a relevância do estudo científico acerca do tema, sugere-se que esse campo seja amplamente explorado e aplicado nos contextos de promoção e prevenção de saúde de forma condizente com as suas especificidades.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Livro

RICARD, M. **Felicidade: A prática do bem-estar**. 2007. São Paulo: Palas Athena.

Artigo

CARDOSO, R.; SOUZA, E; CAMANO, L; LEITE, J.R. Meditation in health: an operational definition. **Brain Research Protocols**. v.14. n.1. 58-60. 2004.

MACHADO, W. L.; BANDEIRA, D.R. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. **Estudos de Psicologia**. Campinas. v.29. n. 4. 587-595. 2012.

MENEZES, C. B; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**. v.29. n. 2. 276-289. 2009a.

MENEZES, C. B; DELL'AGLIO, D. D; BIZARRO, L. Meditação, Bem-Estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos. **Interação Psicol.**, v.15, n.2, p.239-248. 2012.

USARSKI, F. Declínio do budismo "amarelo" no Brasil. **Tempo Social**, v.20. n.2, 133-153. 2008.

WALSH, R; SHAPIRO, S.L. The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. **American Psychologist**, v. 61, p.227-239. 2006.

Tese/Dissertação/Monografia

MACHADO, W.L. **Escala de Bem-estar Psicológico: adaptação para o português brasileiro e evidências de validade**. 2010. 60 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre - RS.

MENEZES, C.B. **Por que Meditar?: A Relação entre o tempo de prática de meditação, bem estar psicológico, e traços de personalidade**. 2009. 84 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre - RS.

PASCHOAL, T. **Bem-estar no trabalho: relações com suporte organizacional, prioridades axiológicas e oportunidades de alcance de valores pessoais no trabalho**. 2008. 180 f. Tese (Doutorado) - Universidade de Brasília, Brasília - DF.