

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional

Curso de Psicologia



Trabalho de Conclusão de Curso

MEDITAÇÃO À LUZ DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

Lucas Castro Freire de Moraes

Pelotas, 2019

Lucas Castro Freire de Moraes

MEDITAÇÃO À LUZ DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas, como requisito final à obtenção do título de Psicólogo.

Orientador: Prof. Dr. Jandilson Avelino da Silva

Co-orientador: Psicólogo Cid Pinheiro Farias

Pelotas, 2019

Lucas Castro Freire de Moraes

MEDITAÇÃO À LUZ DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

Trabalho de conclusão de curso aprovado como requisito final para obtenção do grau de psicólogo pela Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas.

Data da Defesa: 12/07/2019

Banca Examinadora:

.....
Jandilson Avelino da Silva (Orientador)

Doutor em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Professor da Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

.....
Cid Pinheiro Farias (Co-orientador)

Psicólogo pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

.....
Airi Macias Sacco

Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Professora da Universidade Federal de Pelotas (UFPel)

.....
Cláudio Raul Drews Júnior

Mestre em Saúde e Comportamento pela Universidade Católica de Pelotas (UCPel)

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a minha família, meus pais Wilne e Junerlei por todo carinho, devoção e apoio incondicionais. Sem vocês, eu não estaria onde estou, com toda certeza. Sou profundamente grato por todas as palavras de afeto nos momentos certos, pelo incentivo constante à leitura e à investigação, e principalmente grato por ter recebido tanto amor. Agradeço ao meu irmão Noan, por todos os ensinamentos, paciência, amor e principalmente pela amizade mais verdadeira e importante que já cultivei na vida.

Agradeço a minha amada companheira Mariana, por todo amor, incentivo, zelo e ajuda nos momentos difíceis. Obrigado meu amor, por toda alegria e plenitude que me proporcionaste vivenciar.

Agradeço a todos os meus amigos e amigas, cuja amizade permitiu com que a vida se tornasse mais leve e feliz.

Sou grato as sagradas medicinas ancestrais, que me permitiram abrir os olhos para um novo mundo, reconectar com minha natureza e agradecer por estar vivo.

Agradeço a todos os mestres, professores e sábios com quem pude aprender, principalmente ao meu orientador Prof. Dr. Jandilson Avelino da Silva e ao meu coorientador Psicólogo Cid Pinheiro Farias, pela amizade, paciência, incentivo e aplicação, para que este trabalho fosse realizado.

Meu mais singelo agradecimento, a todos que me auxiliaram nesta caminhada.

RESUMO

A meditação, com suas diversas vertentes e modelos, vem ganhando mais e mais adeptos nos dias de hoje, assim como mais espaço no meio acadêmico e profissional, principalmente relacionada às práticas integrativas de saúde. Ainda assim, os fenômenos que englobam a meditação carecem de maiores explicações que não recorram ao mentalismo e à espiritualidade, evidenciando uma necessidade de pesquisa e instrumentalização analítico comportamental. O presente estudo busca explicitar os mecanismos comportamentais subjacentes às práticas meditativas, como a capacidade de auto-descrição de estímulos ambientais e privados, ou o consentimento dos comportamentos privados evocados durante a prática, desta maneira operacionalizando tais habilidades e facilitando a compreensão de seus funcionamentos e objetivos.

Palavras-chave: Análise do Comportamento; Behaviorismo Radical; Meditação; Atenção Plena.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
MÉTODO.....	8
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
REFERÊNCIAS.....	14

INTRODUÇÃO

O termo “meditação” engloba uma série de práticas milenares, utilizadas com distintos propósitos, como contemplação espiritual, relaxamento, treino atencional, desenvolvimento de autocontrole, concentração, consciência e percepção (GOYAL, 2014). Apesar da meditação nos remeter primordialmente a práticas essencialmente orientais, oriundas de tradições religiosas e filosóficas como o Budismo e o Hinduísmo, cada vez mais sugere-se uma concepção global e amplificada das origens dos fenômenos meditativos (SAMPAIO, 2014).

A meditação e mais especificamente o *Mindfulness* ou Atenção Plena, começou a atrair atenção da psicologia e de outras ciências da saúde devido aos seus efeitos positivos quando relacionada a diferentes tipos de sintomas, como distúrbios do sono, ansiedade, estresse, dores crônicas, perturbações do estado de ânimo, entre outros, alcançando novos patamares como disciplina terapêutica (MONROY-CIFUENTES; TORRES-SÁNCHEZ; MUÑOZ-MARTÍNEZ, 2017).

Desta forma, a meditação vem conquistando um firme território na pesquisa e prática psicológica, principalmente na psicologia cognitiva, na qual desenvolveu-se um longo trajeto de investigação com o intuito de compreender os mecanismos mentais presentes neste processo. Em contrapartida à concepção cognitiva, a Análise do Comportamento e o contextualismo funcional buscam mostrar a meditação como uma prática, que permite com que os indivíduos se relacionem de uma forma mais flexível e funcional com o ambiente, sem recorrer a uma visão mentalista e metafísica (MONROY-CIFUENTES; TORRES-SÁNCHEZ; MUÑOZ-MARTÍNEZ, 2017).

Como explicitado por Baum (2018), o behaviorismo radical caracteriza-se como uma filosofia pragmática e assim promove a *Economia Conceitual*. Que compreende que: quanto menos premissas forem necessárias para explicar um conceito ou hipótese, mais completa está essa resposta. Seguindo os pressupostos da economia conceitual, a ciência visa criar conceitos para que uma pessoa possa dizer a outra quais fatores podem ser relacionados no mundo, ou o que esperar com determinado evento, facilitando assim a compreensão ou a descrição dos fenômenos, sem extensas explicações. Desse modo, pode se

inferir a contribuição de outra explicação para a prática meditativa que possa ampliar sua compreensão, tornando prático algo que muitas vezes é tratado como inalcançável, na medida em que uma explicação não metafísica da meditação traz compreensões parcimoniosas, sucintas e precisas para este exercício.

Pretende-se então discutir o fenômeno da meditação buscando operacionalizar e oferecer uma compreensão funcional e contextual, em oposição ao modelo internalista e “mentalista”. Segundo as tradições filosóficas que permeiam o behaviorismo radical, quando conclusões, respostas ou explicações são atribuídas a entidades internas e ocultas, uma explicação aparente é tomada como explicação factual, assim como o propósito da investigação é desviado para a explicação impossível de tal entidade oculta (BAUM, 2018).

Analisar funcionalmente as práticas meditativas pode instrumentalizar os profissionais que as utilizam em um âmbito clínico. Do mesmo modo, compreender os fenômenos comportamentais que subjazem os efeitos terapêuticos da meditação, baseados em evidências, pode ser importante para a promoção da Análise do Comportamento enquanto uma tecnologia científica e atualizada (BAUM, 2018).

Frente a isso, o presente estudo se propõe a realizar uma revisão narrativa da literatura levantando hipóteses sobre os mecanismos comportamentais associados a prática da meditação. Pretende-se explicar os fenômenos envolvidos na meditação de uma forma mais concreta, comportamental que facilite a conexão com outros fatores também observáveis desse processo.

MÉTODO

Realizou-se o presente estudo por meio de revisão narrativa da literatura, usando publicações acadêmicas como artigos científicos e livros da área. A revisão bibliográfica narrativa, ou apenas revisão narrativa, se caracteriza como método amplo, não sistemático e qualitativo, e assim bem adaptado descrição e discussão sobre o desenvolvimento dos assuntos levantados. Desta maneira, é possível inferir a importância das revisões narrativas para a educação continuada, já que este método traz questionamentos amplos e com distintos

pontos conectores entre estes, assim como permite que o leitor se aproprie de diferentes fontes e temas, por se propor a revisar a literatura e as bases de dados sobre o determinado assunto (ROTHER, 2007).

A busca destes materiais, se deu principalmente em plataformas virtuais com bases de dados digitais, como *Google Scholar*, *Scielo*, *PubMed*, *LILACS* e *Library Genesis*. Utilizaram-se estudos em português, inglês e espanhol, selecionados como resultado da utilização de palavras-chave como “*Análise do Comportamento*”; “*Meditação*”; “*Atenção Plena*”; “*Behaviorismo Radical*”; “*Terapia Comportamental Dialética*”; “*Dialectical Behavior Therapy*”; “*Behavioral Analysis*”; “*Radical Behaviorism*”; “*Meditation*”; “*Mindfulness*”; “*Meditacion*”; “*Análisis del Comportamiento*”; “*Conductualismo*”. Junto da seleção destas publicações, realizou-se uma análise dos principais conceitos que ajudam a fundamentar uma visão comportamental dos fenômenos meditativos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os benefícios à saúde trazidos pelos mais distintos métodos de meditação, contemplação espiritual e técnicas de atenção vêm sendo abordados por diferentes tradições religiosas há milhares de anos (FLETCHER & HAYES, 2005). Mais recentemente, principalmente na segunda metade do século XX, o interesse científico em relação à meditação e mais precisamente ao *mindfulness*, tem demonstrado aumento significativo, contando como exemplo uma maior produção acadêmica sobre a área em questão, assim como o desenvolvimento de novas abordagens terapêuticas que utilizam elementos do *mindfulness* e meditação combinados com seus respectivos princípios teóricos (CHIESA, 2013)

Diferentes estudos costumam apontar como “fagulha” inicial para esta recente procura o Programa de Redução de Stress Baseado em Mindfulness (*Mindfulness-based stress reduction*; Kabat-Zinn, 1994). Esse modelo é caracterizado como um dos primeiros programas a integrar práticas orientais, como a yoga e a meditação, ao tratamento de dores crônicas e mal estar (FLETCHER & HAYES, 2005; SINGH, 2010).

A partir dos esforços iniciais de Jon Kabat-Zinn (1985/1994), a psicologia, assim como outras áreas do conhecimento como a medicina, fisiologia e

neurociências, voltaram suas atenções para estas práticas milenares e desta forma focaram-se principalmente em seus possíveis efeitos terapêuticos e benefícios à saúde, como a associação entre intervenções baseadas em *mindfulness* e as funções cerebrais. Nesse sentido, foram encontradas melhoras nos níveis de atenção e funções executivas (CHIESA et al. 2011), assim como mudanças favoráveis no sono e impactos benéficos na secreção de cortisol (BRAND et al. 2012).

Em contrapartida aos avanços acadêmicos da psicologia em relação aos benefícios da meditação e do *mindfulness* para a saúde dos indivíduos, diversos autores evidenciaram as dificuldades para a formulação de um consenso sobre o que define a meditação e o *mindfulness* (CHIESA, 2013; MONROY-CIFUENTES; TORRES-SÁNCHEZ; MUÑOZ-MARTÍNEZ, 2017; SEDLMEIER et al. 2012). Essa dificuldade de definição pode ser entendida como resultante da vasta gama de práticas que podem ser enquadradas como meditação e da complexidade conceitual destas. Apesar disso, a principal característica conectora entre estas práticas foi demonstrada como sendo o controle da atenção (CAHN & POLICH, 2006; GOLEMAN, 1988).

Na perspectiva ocidental, as técnicas meditativas podem ser divididas em dois ou três principais tipos, de acordo com o direcionamento do comportamento atencional (CAHN & POLICH, 2006). De forma abrangente, as duas principais vertentes de técnicas meditativas mais citadas são divididas em *mindfulness* e *concentrativas*.

O primeiro grupo descrito é como uma prática de percepção dos estímulos internos, como pensamentos, sentimentos e sensações corpóreas, em que a atenção específica exercida deve se manter livre de julgamentos e análises. O segundo grupo costuma ser caracterizado pela restrição da atenção direcionada a um único objeto, seja este um objeto externo ou interno, por meio da tentativa de ignorar os estímulos ambientais e focar a atenção, seja em um som, imagem ou a própria respiração do praticante (MENEZES; DELL'AGLIO; 2009).

Pode-se também falar da presença de um terceiro grupo, denominado *contemplativo*, que integra características similares aos dois grupos supracitados, como o focar da atenção e o manter-se aberto aos estímulos (sem julgamentos) (MENEZES; DELL'AGLIO; 2009). Novos estudos foram traçados, com o intuito de operacionalizar as definições de meditação, como no caso de

Bishop et al. (2004), que propôs dois principais componentes para a meditação do tipo *mindfulness*: a abertura e aceitação do momento presente e a auto regulação da atenção.

Apesar da dificuldade encontrada ao tentar-se explicitar uma definição da meditação, alguns pontos em comum vão subjazer a maioria destes fenômenos meditativos, de forma a caracterizá-los como processos similares. Assim, a prática meditativa compreende uma série de atividades, como a postura corporal, respiração diafragmática, utilização de âncoras verbais associados ao foco do processo, consciência corporal, treino atencional, entre outros (MENEZES; DELL'AGLIO; 2009; CARDOSO et al. 2004).

Todos esses processos citados são, em essência, comportamentos operantes. Desta maneira, podemos entendê-los como comportamentos que alteram o ambiente e sofrem os efeitos das alterações ambientais por eles provocadas. Sendo assim, essas alterações no ambiente têm um efeito de retorno ao organismo (TODOROV, 2012; BARROS, 2003; SKINNER, 1957). Portanto, esses processos estão sujeitos a um possível controle proveniente da cultura, aprendizagem vicária (a aprendizagem baseada na observação de um modelo) ou de contingências de reforçamento.

Por meio desta percepção comportamental acerca da meditação e das habilidades e estratégias que a cercam, pode-se inferir outras explicações para os efeitos positivos que estas práticas podem evocar. Um exemplo disso é a chamada “tomada de consciência”, que pode ser entendida segundo a explicação da análise do comportamento em relação ao termo consciência. Esta seria referente à capacidade de auto descrever o que se faz, de maneira verbal, seja explicitamente ou de forma privada, implicando na aquisição de repertórios comportamentais que discriminam o próprio comportamento. Isto significa conectar os eventos implícitos com distintos operantes verbais já estabelecidos historicamente (CATANIA, 2007; DELPRATO & MIDGLEY, 1992; MACHADO, 1997).

Outro ponto bastante explorado pelas práticas meditativas é o de “estar em contato com o momento presente”, que pode ser operacionalizado como a mudança de atenção para o aqui e agora, ou seja, muito similar à explicação de consciência. Desta forma, estar em contato com o momento presente ensina o indivíduo a atentar para os estímulos, tanto privados quanto externos, de forma

não julgadora, e assim se desvincular do conteúdo dos pensamentos, retornar repetidamente à experiência presente evitando a esquiva experiencial, como uma qualidade dos comportamentos em processo.

A conceitualização analítico-comportamental de “estar em contato com momento presente”, é muito similar ao processo de “aceitação”, que também se faz presente dentre os fenômenos da meditação, este último pode ser explicado como o consentimento dos eventos privados evocados, sem necessariamente a tentativa de mudar sua forma e/ou frequência, principalmente quando esta tentativa de mudança está atrelada ao sofrimento (FLETCHER & HAYES, 2005).

Um importante quesito a se destacar são as hipóteses terapêuticas sobre a meditação. O efeito terapêutico da redução da resposta ansiosa, está atrelado à aprendizagem operante do controle e ativação parassimpática resultante da respiração diafragmática. Essa respiração tende a diminuir a hiperventilação, os sintomas autonômicos, assim como a tensão muscular. (OLIVEIRA & DUARTE, 2004; NETO, 1998). A ansiedade pode ser compreendida como um comportamento respondente, logo implica em uma resposta ao ambiente, e este comportamento está associado à resposta de luta e fuga frente à estimulação aversiva, eliciando uma ativação do eixo HPA hipotálamo-pituitária-adrenal. Essa aliciação ambiental resulta em uma cadeia de respostas fisiológicas, que em situações de perigo real são adaptativas, porém, quando não necessárias causam mal-estar (GRAEFF, 2007). A ativação parassimpática promovida pelo comportamento operante da respiração diafragmática pode vir a anular gradativamente o respondente não adaptativo, reforçando negativamente o comportamento da meditação. Estes processos de estabilização dos respondentes e a percepção de relaxamento podem ser pareados a regras e contingências contíguas às práticas de meditação (BAUM, 2018).

Outro importante mecanismo que pode ser trabalhado com a prática meditativa em relação ao estresse e a ansiedade é o desenvolvimento gradual de uma desconexão entre as consequências comportamentais e o evento estressor (GRAEFF, 2007). O desenvolvimento deste mecanismo corrobora com os conceitos já citados de “aceitação”, “tomada de consciência” e “contato com o momento presente”.

Pode-se então dizer que distintas características e objetivos que subjazessem os exercícios da meditação buscam flexibilizar o comportamento

dos indivíduos, assim como instrumentalizá-los a lidar melhor com as questões que os cercam, desta maneira corroborando com alguns dos objetivos clínicos presentes, na análise do comportamento, como a obtenção de um repertório de comportamentos mais funcional e adaptativo.

De forma geral, pode se evidenciar um leque restrito de resultados referentes à pesquisa acerca da meditação sob um viés analítico comportamental, ou mesmo um viés behaviorista radical, este último é caracterizado como a filosofia de uma ciência do comportamento humano, e assim a análise do comportamento é caracterizada, como sendo esta ciência. (SKINNER, 1974; BAUM, 2018). Logo, é desta ciência que derivam diversos modelos de abordagens práticas que utilizam como base teórica a filosofia do behaviorismo radical, e assim alguns destes modelos buscam explicar e utilizar em suas práticas terapêuticas os fenômenos meditativos, da forma mais coerente de acordo com a análise do comportamento, mesmo que caiam em outras definições de seguimentos teóricos, como terapia cognitiva comportamental, entre outras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou evidenciar a importância de se falar sobre a meditação e os fenômenos que a integram de uma forma analítico comportamental. Com o aumento da utilização das práticas de meditação, tanto no âmbito clínico quanto fora dele, é evidente a importância de se determinar o lugar que estas tradições ancestrais possuem na ciência moderna e com isto atualizar e instrumentalizar as distintas psicoterapias que fazem uso de tais mecanismos (FLETCHER & HAYES, 2005).

Sendo assim, devemos nos debruçar sobre novas terapêuticas e mecanismos, investigá-los e buscar entendê-los, ao invés de simplesmente renegar estes procedimentos. É necessária a compreensão de que a ciência não busca verdades absolutas e sim indícios do que não é verdade, dessa forma a compreensão mais ampla e operacionalizada dos fenômenos meditativos, pode ajudar os praticantes e não praticantes a entender o que acontece durante as experiências meditativas.

Também se faz evidente a necessidade de se manter em voga a investigação de tais práticas complementares de saúde para aumentar o escopo de mecanismos que auxiliem na diminuição de sofrimento dos indivíduos. Portanto, quanto mais abalizadas forem estas técnicas, maiores serão as chances de que seus frutos sejam efetivos no processo de complementação de uma saúde populacional integrativa.

REFERÊNCIAS

BARROS, R. S. Uma introdução ao comportamento verbal. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 5, n. 1, 2003.

BAUM, W. M. **Compreender o Behaviorismo: Comportamento, Cultura e Evolução**. Porto Alegre: Artmed, 2018.

BISHOP, S. R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical psychology: Science and practice**, v. 11, n. 3, 2004.

BRAND, S. et al. Influence of mindfulness practice on cortisol and sleep in long-term and short-term meditators. **Neuropsychobiology**, v. 65, n. 3, 2012.

CAHN, B. R.; POLICH, J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. **Psychological bulletin**, v. 132, n. 2, 2006.

CARDOSO, R. et al. Meditation in health: an operational definition. **Brain research protocols**, v. 14, n. 1, 2004.

CATANIA, A. Charles. **Learning**. 4ª ed. *Cornwall-on-Hudson, NY: Sloan*, 2007.

CHIESA, A. The difficulty of defining mindfulness: current thought and critical issues. **Mindfulness**, v. 4, n. 3, 2013.

CHIESA, A.; CALATI, R.; SERRETTI, A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. **Clinical psychology review**, v. 31, n. 3, 2011.

DELPRATO, D. J.; MIDGLEY, B. D. Some fundamentals of BF Skinner's behaviorism. **American psychologist**, v. 47, n. 11, 1992.

FLETCHER, L.; HAYES, S. C. Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. **Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy**, v. 23, n. 4, 2005.

GOLEMAN, D. J. **The meditative mind: The varieties of meditative experience**. New York: GP Putnam's Sons, 1988.

GOYAL, M. et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. **JAMA internal medicine**, v. 174, n. 3, 2014.

GRAEFF, F. G. Ansiedade, pânico e o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 29, 2007.

KABAT-ZINN, J., LIPWORTH, L., & BARNEY, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. **Journal of Behavioral Medicine**, 8, 163–190.

KABAT-ZINN, J. **Wherever You Go, There You Are**. New York: Hyperion Books, 1994.

MACHADO, L. M. C. M. Consciência e comportamento verbal. **Psicologia USP**, v. 8, n. 2, 1997.

MATOS, M. A. Análise funcional do comportamento. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n. 3, 1999.

MENEZES, C.; 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, 2009.

MUNOZ-MARTINEZ, A. M.; MONROY-CIFUENTES, A. L.; TORRES-SANCHEZ, L. M. Mindfulness: ¿ proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional. **Psicologia USP**, v. 28, n. 2, 2017.

NETO, F. L. Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos ansiosos. Em: **A. V. CORDIOLLI, Psicoterapias: abordagens atuais**. 2ª ed., Porto Alegre: Artmed, 1998.

OLIVEIRA, M. A.; DUARTE, A. M. M. Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 6, n. 2, 2004.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paulista de enfermagem**, v. 20, n. 2, 2007.

SAMPAIO, N. C. S. **Prevalência e impacto da dor crônica em indivíduos de uma unidade hospitalar: contributo de um programa de intervenção psicológica baseado em mindfulness e aceitação**. 2014. Dissertação de Mestrado.

SINGH, N. N. et al. Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. **Journal of Child and Family Studies**, v. 19, n. 2, 2010.

SKINNER, B. F. **Verbal behavior**. New York: Appleton-Century-Crofts, 1957.

SKINNER, B. F. **Sobre o behaviorismo**. São Paulo, 1974.

TODOROV, J. C. Sobre uma definição de comportamento. **Perspectivas em análise do comportamento**, v. 3, n. 1, 2012.