

## MINDFULNESS, SAÚDE MENTAL E ESPIRITUALIDADE BUDISTA: EQUÍVOCOS PRODUTIVOS\*

*Isabel Cristina Carvalho*<sup>1</sup>

*Giovanna Paccillo*<sup>2</sup>

**Resumo:** Este artigo busca compreender como se produzem os sentidos seculares da atenção plena ou Mindfulness no Brasil. Criado pelo biólogo molecular e budista ordenado Jon Kabat-Zinn, a atenção plena é uma prática de educação da atenção para o presente, associada, ao mesmo tempo, ao autocuidado e bem-estar no Ocidente, e à meditação budista, originária do Oriente. Em contextos terapêuticos, o Mindfulness assume o formato de um protocolo de oito semanas focado em temáticas específicas – como o estresse e a ansiedade – ou em questões mais amplas, como a promoção de saúde. A partir do campo empírico realizado pelas pesquisadoras em Centros de formação de Mindfulness, acompanhamento de websites, práticas de meditação e entrevistas, foi possível realizar um primeiro mapeamento deste campo que se apresenta em ascensão no Brasil. Ao fazê-lo, buscou-se também compreender os modos de transposição, tradução e ressignificação de práticas relacionadas à meditação que, “purificadas” da ascese de suas tradições espirituais originárias, ressurgem em protocolos científicos da psicologia e psiquiatria. Nesta transposição, procuramos mostrar descontinuidades e continuidades, sejam estas assumidas e/ou negadas – como no caso que chamamos de equívocos produtivos. Pudemos perceber que, embora com sentidos parcialmente sobrepostos, a noção de atenção plena na tradição budista permanece como um horizonte de referência e ao mesmo tempo se diferencia dos seus usos no Ocidente, no qual a religião

---

<sup>1</sup> Professora Permanente no Programa de Pós-Graduação Educação da Universidade Federal de Minas Gerais. Pesquisadora do Laboratório de Antropologia (LAR) da Universidade Estadual de Campinas, Brasil. E-mail: [isacrismoura@gmail.com](mailto:isacrismoura@gmail.com). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8282-9394>.

<sup>2</sup> Doutoranda em Antropologia Social pela Universidade Estadual de Campinas. Membro do Laboratório em Antropologia da Religião (LAR), Brasil. E-mail: [paccillo98@gmail.com](mailto:paccillo98@gmail.com). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3325-8457>.

\* Como citar: CARVALHO, Isabel C.; PACCILLO, Giovanna. Mindfulness, saúde mental e espiritualidade budista: equívocos produtivos. *Debates do NER*, Porto Alegre, ano 22, n. 42, p. 173-206, 2023.

aparece sempre desassociada ou negada. Argumentamos que essa ambivalência é constitutiva das práticas de Mindfulness, em sua relação com evidências científicas, neurofisiológicas e com uma aura mística-religiosa, retraduzida como espiritualidade secular.

**Palavras-chave:** Mindfulness; saúde-mental; bem-estar; espiritualidade secular

*MINDFULNESS, MENTAL HEALTH, AND BUDDHIST SPIRITUALITY:  
PRODUCTIVE MISCONCEPTIONS*

**Abstract:** This article seeks to understand how the secular meanings of mindfulness are produced in Brazil. Mindfulness is a practice of education of attention to the present created by the molecular biologist and ordained Buddhist Jon Kabat-Zinn, associated at the same time with self-care and well-being in the West and to the Buddhist meditation originating in the East. In therapeutic contexts, mindfulness occurs in an eight-week protocol focused on specific themes – such as stress and anxiety – or on broader issues, such as health promotion. Based on the empirical fieldwork conducted by the researchers in Mindfulness training centers, websites, meditation practices, and interviews, it was possible to perform a first mapping of this field, which is on the rise in Brazil. In doing so, we also tried to understand the ways of transposition, translation, and re-signification of practices related to meditation which, “purified” from the asceticism of their original spiritual traditions, resurface in scientific protocols of psychology and psychiatry. In this transposition, we try to show discontinuities and continuities, either assumed and/or denied – as in the case we call productive equivocations. We could notice that, although with partially overlapping meanings, the notion of mindfulness in the Buddhist tradition remains a reference horizon, and at the same time, it differs from its uses in the West, in which religion always appears disassociated or denied. We argue that this ambivalence is constitutive of mindfulness practices in their relation to scientific, neurophysiological evidence and a mystical-religious aura, retranslated as secular spirituality.

**Keywords:** Mindfulness; mental-health; well-being; secular spirituality

## INTRODUÇÃO

O artigo aqui apresentado busca compreender como se produzem os sentidos seculares, médicos e científicos do Mindfulness: uma prática associada, ao mesmo tempo, ao autocuidado e bem-estar no Ocidente, e à meditação budista, originária do Oriente. Vamos partir da ideia de que as práticas de Mindfulness fazem parte do que se tem denominado amplamente de “espiritualidade”, remetendo às cosmologias imanentes e seculares em oposição às religiões da transcendência. Nestas últimas, o sagrado é postulado como uma dimensão emanada de uma fonte externa a este mundo, que se alcança através de rituais mediadores, como, por exemplo, no cristianismo. Nas espiritualidades seculares, trata-se do cultivo de virtudes para viver neste mundo e encontrar nele sentidos que podem reencantar a existência. As espiritualidades seculares, de modo geral, envolvem todos os sentidos humanos, estão situadas num tempo-espaço vivido no presente, onde os sentidos do bem viver passam pelo corpo, pela natureza, e pela virtude de enfrentar, com o menor sofrimento, as contingências e as ansiedades do dia a dia.

## O MINDFULNESS COMO ESPIRITUALIDADE SECULAR E PRÁTICA TERAPÊUTICA EM SAÚDE MENTAL

O Mindfulness emergiu como uma prática terapêutica em 1970 com o pesquisador Jon Kabat-Zinn, na época professor da Escola Médica da Universidade de Massachusetts. Nascido em 1944, de família judaica e criado em Manhattan (Nova Iorque, Estados Unidos), Kabat-Zinn entrou em contato com a meditação Zen Budista quando era estudante do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT).

Foi também na Universidade de Massachusetts que, desejoso de difundir os benefícios da meditação budista, iniciou estudos científicos sobre o uso da meditação Mindfulness em pacientes que sofriam com sintomas de estresse, ansiedade, depressão e dores crônicas. O resultado foi a criação

do protocolo denominado Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), no Centro Médico da Universidade de Massachusetts (EUA), constituído de oito encontros, inspirado no caminho das nobres oito verdades que guia os praticantes do budismo em sua jornada espiritual. Esse programa visava cultivar a “consciência que emerge ao se prestar atenção proposadamente no momento presente, sem julgar as experiências que se desdobram momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145, tradução nossa).

O MBSR foi implementado para o tratamento de dor crônica e de uma série de condições clínicas que não respondiam aos tratamentos convencionais. Para Kabat-Zinn, apesar da prática de meditação ser comumente chamada de “o coração do budismo”, “essa visão não é nem particularmente ‘Oriental’ e nem mística” (Kabat-Zinn, 2005, p. 2). Para ele, o Mindfulness é, antes, uma capacidade humana universal, que não requer uma crença religiosa.

Tendo como base o MBSR de Kabat-Zinn, pesquisadores ingleses desenvolveram um outro protocolo, em 1991. O protocolo inglês foi chamado de *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), isto é, a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness*. Desenvolvida pelos pesquisadores Zindel Segal (Universidade de Cambridge), Mark Williams (Universidade de Oxford) e John Teasdale (Universidade de Toronto). Essa versão combinava a terapia comportamental cognitiva com o MBSR, e foi pensada como uma intervenção psicossocial para prevenir recaídas depressivas. Após sua criação, o protocolo foi reconhecido pelo National Health Service (NHS) e passou a integrar as orientações para saúde pública no Reino Unido. Desde então, as pesquisas relacionadas ao protocolo parecem ter seguido um caminho de reafirmação de seus benefícios.

Nos anos 2000, o Mindfulness passou a ser utilizado na prática clínica psicoterápica em países como Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Austrália, e Nova Zelândia (Menezes e Dell’Aglia, 2009), e fomentou o desenvolvimento de vários outros programas de saúde baseados nos dois

primeiros protocolos, o MBSR e o MBCT<sup>3</sup>. A disseminação do Mindfulness ocorreu associando estas práticas clínicas à multiplicação de pesquisas científicas e à divulgação mediática em jornais conceituados como o *The Guardian*, *Time* e *The New York Times*.

No Brasil, observamos essa profusão de notícias e pesquisas sobre o *Mindfulness* a partir da segunda década dos anos 2000. Se consultarmos a plataforma *Google Scholar*, as palavras “*Mindfulness*” + “Brasil”, estão associadas em aproximadamente 5.260 publicações científicas, sendo que 4.070 delas foram publicadas a partir do ano de 2015. Essas pesquisas normalmente associam a prática a uma melhora num quadro clínico crônico, seja estresse, depressão, ansiedade, cefaleia, insônia, e até mesmo em casos que se julga necessário trabalhar com a aceitação do processo de adoecimento (e.g. Souza, 2016; Girão, 2017; Gimenez, 2019; Garcia, 2017; Lopes, 2017; Moraes, 2019). Já sua divulgação em veículos midiáticos brasileiros é mais recente, se tornando mais expressiva a partir de 2015<sup>4</sup>. Ao mesmo tempo, também ocorre a criação de grupos e organizações mais ou menos institucionalizados, dedicados à aplicação e ensino desta prática, como o grupo *Mindfulness Brasil*, o Iniciativa *Mindfulness* e centros de pesquisa em universidades públicas – sendo o mais conhecido o Centro Mente Aberta ligado à UNIFESP. Vale destacar que, com a pandemia do novo Coronavírus desde 2020, o *Mindfulness* passou a assumir um lugar recorrente nas

---

<sup>3</sup> A exemplo do Mindfulness Based Approaches to Pain and Illness (MBPI), desenvolvido por Vidyamala Burch em Manchester, na Inglaterra, e voltado para pessoas com dores crônicas ou outras doenças crônicas não transmissíveis, e o Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP), criado por Allan Marlatt a partir do MBSR e do MBCT, para fazer com que pacientes usuários de substância evitassem ter recaídas. Ver: <https://www.iniciativamindfulness.com.br/programas-de-mindfulness>. (Acessado em: 20 ago. /08/2020).

<sup>4</sup> Em 2016, a revista *Super Interessante* publicou uma matéria intitulada *Mindfulness: como domar a sua mente*. Agora. O jornal *Estadão*, também em 2016, falava do *Mindfulness* para controlar ansiedade e depressão, além de também ter feito algumas matérias envolvendo *Mindfulness* e educação em 2017 e 2019, *Mindfulness* para empreendedores em 2017, e sobre *Mindful Eating* em 2019.

matérias de divulgação e difusão científica sobre bem-estar e manejo do estresse pandêmico.

## A CENA MINDFULNESS EM 04 CAPITAIS DO BRASIL: APROXIMAÇÕES

A partir dos nossos campos, é possível traçar o que se tornou visível para nós como uma *Cena Mindfulness* nas capitais que pesquisamos, situadas nas regiões Sudeste e Sul do Brasil: Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte e Porto Alegre. Sabemos que uma história do *Mindfulness* no Brasil ainda está para ser feita e ultrapassa os limites deste artigo, mas podemos indicar uma demarcação que, embora inicial, já anuncia o que chamamos de “cena”: uma configuração centrada no presente e num recorte espacial. Buscamos delinear uma cena dinâmica, que indique os principais fluxos, movimentos e circulações entre atores, instituições e práticas, que nos pareceram relevantes, desde nossa observação etnográfica. Entendemos que esta cartografia pode contribuir para uma primeira aproximação do que poderá ser identificado, com o seguimento de nossas pesquisas, sobre um “Circuito Mindfulness”<sup>5</sup>.

A presença com maior densidade institucional e visibilidade que identificamos foi o Centro Mente Aberta. Este se apresenta como um “Centro de promoção e divulgação de intervenções baseadas em Mindfulness com foco em práticas e programas, formação profissional e pesquisas científicas”<sup>6</sup>. Tem em sua liderança o professor e médico Marcelo Marcos Piva Demarzo. Este centro se localiza no Campus Santo Amaro (SP) da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Neste Campus, voltado para a extensão universitária, o Centro coordena um Programa de Extensão do Departamento de Medicina Preventiva da Unifesp, tem atuação na pesquisa, liderando um grupo de

---

<sup>5</sup> A categoria de circuito foi cunhada por Magnani (2014, 1999) como: “a configuração espacial, não contígua, produzida pelos trajetos de atores sociais no exercício de alguma de suas práticas, em dado período de tempo” (Magnani, 2014: parágrafo 51).

<sup>6</sup> Ver: <https://mindfulnessbrasil.com/o-que-e-mente-aberta/>.

pesquisa certificado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), e oferece formação de mestrado e doutorado em saúde coletiva com acolhimento de trabalhos sobre Mindfulness, através da orientação de Demarzo. Além disso, oferece cursos, workshops, retiros e certificação em *Mindfulness*. O Centro está articulado internacionalmente e segue as Diretrizes da Rede Britânica de Professores de *Mindfulness* (*UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers*). Para além dessas dimensões, eles têm um braço corporativo, a empresa Mindfulness Brasil, que oferece treinamentos e palestras para organizações nas áreas da saúde e educação.

O Grupo Iniciativa *Mindfulness*, está baseado em Porto Alegre (RS). O Grupo se formou entre os anos de 2011 e 2012, reunindo acadêmicos brasileiros, que realizavam pesquisas sobre *Mindfulness* em diferentes instituições que incluíam UNIFESP, UFJF e UFRGS. Os objetivos declarados do Grupo conforme sua apresentação institucional são: “1 – apresentar o *Mindfulness* para as pessoas interessadas no tema; 2 – agregar profissionais de *Mindfulness* que estejam envolvidos com formação continuada em centros de excelência; 3 – oferecer serviços de *Mindfulness* com qualidade e ética”.<sup>7</sup> Começamos a delinear, portanto, como esses profissionais circulam entre os grupos. Longe de manter uma distinção e uma separação institucional rígidas, há uma fluidez que se dá por meio da formação acadêmica, profissão, e afetos prévios.

Na formação de oito semanas em 2016, em Porto Alegre, realizada por uma das autoras deste artigo, a instrutora, na época doutoranda da UNIFESP sob orientação do prof. Marcelo Demarzo, estava ligada ao Centro Mente Aberta. O Iniciativa Mindfulness atendia tanto o público gaúcho, porto-alegrense, como acolhia demandas de outras cidades e estados brasileiros, deslocando-se frequentemente para atividades fora de Porto Alegre. Recentemente, em 2021, depois de um período de dois anos na Califórnia (EUA), a mesma instrutora ofereceu uma palestra sobre *Mindfulness* na Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, que obteve uma grande audiência – o que

---

<sup>7</sup> Ver: <https://www.iniciativamindfulness.com.br/fundadores>.

sugere um dos caminhos de difusão do Mindfulness pela via das atividades de extensão acadêmica.

Outro grupo que identificamos como um polo regional, é o NUMI – Núcleo de *Mindfulness*<sup>8</sup>. Este Núcleo está sediado em Belo Horizonte/MG e se dedica ao estudo, ao ensino, à prática e à divulgação de Mindfulness. Também está ligado ao Centro Mente Aberta (UNIFESP), na medida em que seus membros foram, em sua grande parte, formados por esse Centro. O NUMI tem seu início pouco tempo depois do Iniciativa *Mindfulness*, tendo sido fundado em dezembro de 2014. Entre suas propostas estão: “favorecer o contato e o aprofundamento da prática secular de *Mindfulness* em seus distintos contextos de aplicação: promoção de saúde (idosos, adultos, adolescentes e crianças), educação, trabalho e organizações”<sup>9</sup>. O NUMI reforça seu compromisso com a ciência, deixando um ponto de fuga para um vínculo com o que denomina “tradições culturais”, evitando mencionar especificamente o budismo ou a Yoga: “ancoramo-nos nas recomendações internacionais de boas práticas em *Mindfulness*, nas evidências científicas e nas tradições multiculturais e transdisciplinares relacionadas à temática”.

Identificamos ainda a atuação do irlandês Stephen Little, físico e budista ordenado, que mora e atua no Brasil desde o início dos anos 2000. Formado a partir do método Breathworks (Reino Unido)<sup>10</sup>, desde 2013 ele é representante de uma iniciativa internacional chamada *The School of Life*, projeto desenvolvido pelo filósofo Alain de Botton. A *School of Life* no Brasil está localizada em São Paulo, e oferece vários cursos e terapias. Como a própria “escola” se apresenta, sua missão é “desenvolver inteligência emocional e

---

<sup>8</sup> Ver: <http://nucleonumi.com.br/>. Acesso em: 11 mar. 2023.

<sup>9</sup> Apresentação do Numi disponível em: <https://nucleonumi.com.br/quem-somos/>. Acesso em: 20 set. 2021.

<sup>10</sup> Ver: <https://plенаe.com/pilar/espirito/estudio-plенаe-entrevista-com-stephen-little>. Acesso em: 11 mar. 2023.

explorar as questões fundamentais da vida em torno de temas como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e, principalmente, o autoconhecimento”<sup>11</sup>.

Outro profissional que trilhou um caminho semelhante ao de Little foi o psiquiatra Leandro Timm Pizutti, que trouxe para o Brasil o Respira Vida *Breathworks*, uma iniciativa global com sede na Espanha<sup>12</sup>. Pizutti é formado em medicina e tem como especialidade a psiquiatria. Segundo consta em sua descrição no site do Respira Vida *Breathworks*, seu contato com o *Mindfulness* se deu através de seu interesse no potencial de cura das pessoas, bem como em seu trabalho prévio com pacientes que sentiam dores crônicas. Inspirado no método *Breathworks*, o curso ministrado pelo grupo chama-se *Mindfulness para Saúde* ou, como registrado em inglês, *Mindfulness-based in Pain Management* (MBPM), e entre seus objetivos estão o gerenciamento de enfermidades, dores e estresse, além do aprendizado do que ele chama de “qualidades essenciais para amar a vida e florescer”<sup>13</sup>. A iniciativa também oferece formação profissionalizante em *Mindfulness* com o Programa de Formação Ibero-americana de Professores de *Mindfulness* e Compaixão.

Há outros espaços no Brasil em torno da oferta de serviços baseados em *Mindfulness* como, por exemplo, os Centro de *Mindfulness* e Clínica de Redução de Estresse<sup>14</sup>; e o Centro Clara Mente – *Mindfulness*,<sup>15</sup> ambos no Rio de Janeiro. Estes Centros não estão ligados a nenhuma universidade

---

<sup>11</sup> Ver: <https://www.theschooloflife.com/saopaulo/>. Acesso em: 11 mar. 2023.

<sup>12</sup> O Respira Vida *Breathworks* é um projeto iniciado em 2007 baseado na experiência de mais de três décadas de seus fundadores na Inglaterra e na Espanha. Na Espanha se constituiu como uma associação sem fins lucrativos no ano de 2012 por Dharmakirti Zuazquita, Silamani Guirao Goris e Akínchana Belsa. Ver: <https://www.respiravida.net/RVBW>. Acesso em: 18 mar. 2021.

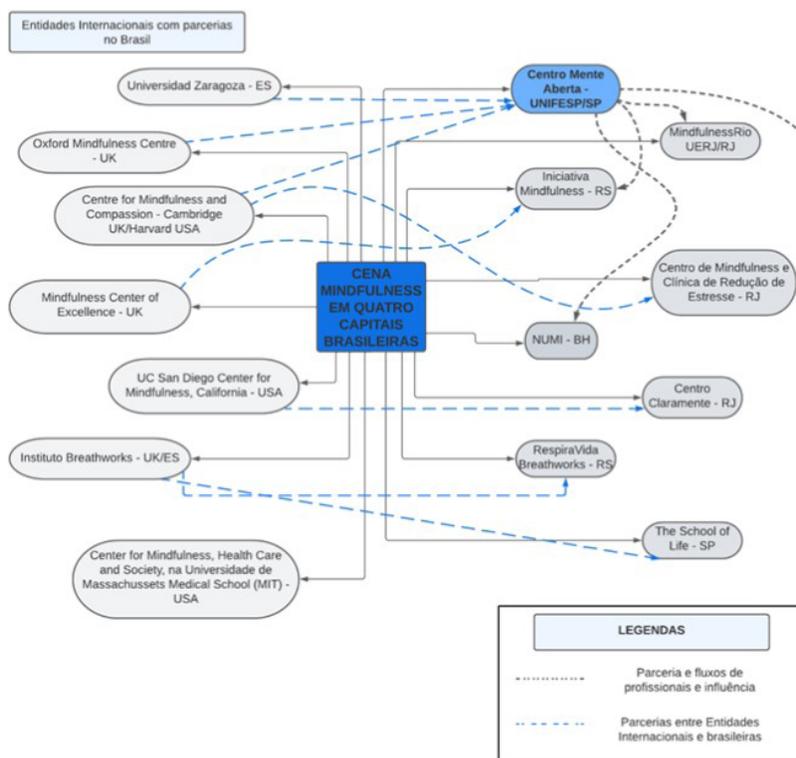
<sup>13</sup> Como compaixão, bondade, equanimidade, aceitação, empatia, apreço, curiosidade, serenidade, perspectiva, autocompaixão, conexão, clareza. Ver: <https://respiravidabreathworks.com.br/treinamento-pessoal/>. Acesso em: 18 mar. 2021).

<sup>14</sup> Ver: <https://www.brasilmindfulness.com/blog>. Acesso em: 11 mar. 2023.

<sup>15</sup> Ver: <https://www.claramente.net>. Acesso em: 11 mar. 2023.

ou a iniciativas internacionais. Oferecem serviços profissionais como uma clínica de Mindfulness, com atendimentos individuais e grupais para clientes individuais e empresariais. Nos dois casos destacados no Rio de Janeiro, os Centros são baseados em um único instrutor ou líder, que oferece vários serviços: clínica, formação e intervenção em empresas. No primeiro caso é um psicólogo brasileiro e, no segundo, um economista francês que declara ter vivido um período na Ásia, e se estabelecido no Rio de Janeiro após uma peregrinação pelo Caminho de Santiago de Compostela.

Figura 1: Cena Mindfulness em quatro capitais do Brasil nas regiões Sudeste e Sul e suas referências internacionais



Fonte: figura elaborada pelas autoras, 2021.

É possível perceber que o ambiente *Mindfulness* se organiza a partir de uma articulação de serviços associados a intervenções terapêuticas, à educação emocional, à formação de instrutores, e a intervenções corporativas. Estes serviços, em alguns casos, estão em espaços acadêmicos, nas áreas de extensão e pesquisa, e podem contar com certificações universitárias. Mas também observamos a oferta de *Mindfulness* por instituições não acadêmicas que contam com algum tipo de vínculo e/ou certificação de instituições globais. Em menor número observamos algumas instituições cuja legitimidade está baseada na trajetória de formação de seus terapeutas e instrutores. Trata-se de um universo bastante internacionalizado, onde as iniciativas brasileiras estão frequentemente vinculadas de modo mais ou menos direto às instituições internacionais de formação e promoção de *Mindfulness*, geralmente de língua inglesa<sup>16</sup>.

Entre as principais referências internacionais mencionadas pelos grupos e profissionais brasileiros estão o *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* (CFM), na *University of Massachusetts Medical School*<sup>17</sup> – que é a instituição pioneira fundada por Kabat-Zinn –, o Instituto *Breathworks*<sup>18</sup> e o *Oxford Mindfulness Centre*<sup>19</sup> – ambos em Manchester, no Reino Unido –, o *Center for Mindfulness and Compassion, de Cambridge* (Reino Unido) e Harvard (Estados Unidos), o *Mindfulness Centre of Excellence* (Reino Unido), e também a *UC San Diego School of Medicine*, nos Estados Unidos.

---

<sup>16</sup> Para identificação mais precisa de um circuito internacional de *Mindfulness* ver o artigo de Menestrel (2020).

<sup>17</sup> Ver: <https://www.umassmemorialhealthcare.org/umass-memorial-center-mindfulness>. Acesso em: 11 mar. 2023.

<sup>18</sup> Ver: <https://www.breathworks-mindfulness.org.uk/>. Acesso em: 11 mar. 2023.

<sup>19</sup> Ver: <https://www.oxfordmindfulness.org/>. Acesso em: 11 mar. 2023.

## O *MINDFULNESS* NO JOGO DAS TRADIÇÕES E DAS TRADUÇÕES

Considerando tanto a cena pesquisada quanto o ambiente internacional do *Mindfulness*, evidencia-se a constante conexão entre os planos local e global através da circulação de profissionais e instrutores. Notamos também uma posição “entrelugares” que parece ser estruturante do *Mindfulness*. Isto é, permanecer em um lugar que não é o da permanência, mas o da passagem e da conexão.

Um primeiro aspecto que destacamos diz respeito a um entrelugar linguístico ocupado pelo *Mindfulness*. O *Mindfulness* reside na “margem da palavra”<sup>20</sup>. Embora tenhamos uma tradução de *Mindfulness* para o português, como “atenção plena”, é em inglês que esta prática tem sido nomeada, em múltiplos contextos brasileiros e portugueses – opção que mantivemos neste artigo. Contudo, é importante adentrar um pouco os sentidos da atenção plena, em sua acepção budista, como uma das virtudes do Dharma, para compreender as continuidades e discontinuidades entre esta matriz espiritual e sua tradução na prática clínica e secular do *Mindfulness*. São inúmeras as tentativas, tanto da parte de psicólogos quanto de monges, que se dedicam à difusão do budismo no Ocidente, de traçar paralelos entre o Budismo e a psicologia, na busca de delinear o que seria uma psicologia budista<sup>21</sup>. Entre estas várias tentativas, o fenômeno *Mindfulness* parece catalisar uma das mais bem sucedidas traduções e transposições de uma ascese religiosa para uma clínica específica da psicologia e da psiquiatria.

---

<sup>20</sup> Verso da letra da música “A terceira margem do rio”, composição de Caetano Veloso e Milton Nascimento, referindo-se ao conto de Guimarães Rosa (2005), de mesmo nome, que integra a coletânea “Primeiras Estórias”.

<sup>21</sup> Há uma vasta literatura sobre as aproximações entre psicologia e budismo. Ver por exemplo: Tsering, 2007; Mañas, Clemente e Faisey, 2021; Mañas, 2007; Epstein, 2018; Pereira, 2021; Fulton, Sieguel, 2005; Robbins, 2002; Teasdale, Segal e Williams, 1995; Vallejo, 2007; Nhat Hanh, 2000; Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Cardomy, Segal, Abbey, Speca, Velting e Devins, 2004; Brown e Ryan, 2003; Arias, Steinberg e Banga, 2006.

## DHARMA: O CAMINHO VIRTUOSO E A ATENÇÃO PLENA

É relevante compreender os deslocamentos de alguns significantes chaves que marcam as trilhas da tradução – e da inevitável traição e reinvenção – dos sentidos que ligam o budismo, em suas raízes indo-asiáticas, aos sentidos atuais do Mindfulness, na saúde mental ocidental.

Um primeiro conceito a ser brevemente situado neste percurso é o de Dharma. Gomediano (2010) e Zimmer (1997) analisam o conceito de Dharma na perspectiva semiótica. Segundo Zimmer (1997), o termo Dharma deriva de um pan-indianismo Brâmane, postumamente transposto para o código de ação virtuoso do Budismo:

Dharma deriva da raiz dhr, que significa 'sustentar' e esta palavra implica não só uma lei universal que governa e sustenta o cosmo, mas também refere-se às leis particulares ou inflexões da 'lei' [...]”. Ou seja, o Dharma manifesta-se até mesmo nas partes aparentemente mais alheias à ação do juízo humano, pois tudo está sujeito a alguma dessas leis particulares, porque há uma forma apropriada, culturalmente sancionada positivamente, para qualquer fazer humano (Zimmer, 1997, p. 123).

Para Gomediano (2010), a noção de Dharma, apesar de apresentar algumas diferenças entre as diversas doutrinas do próprio bramanismo, é uma estrutura subjacente a estas, mantendo as características mais importantes e profundas que são comuns às diversas doutrinas, incluindo o Budismo. Gomediano concorda com Zimmer (1997) sobre o conceito de Dharma ter sua origem no universo pan-indiano, e exercer as funções de “modelização” e “modalização”, isto é, carregar códigos que prescrevem deveres e interdições para modelar a ação virtuosa.

Como explica a brasileira Monja Coen<sup>22</sup>, baseada na obra de Kôgen Mizuno (1996), a Verdade do Caminho ou a Verdade do Dharma (marga-satya,

---

<sup>22</sup> Ver: <https://www.monjacoen.com.br/textos/textos-da-monja-coen/137-quatro-nobres-verdades>. Acesso em: 11 mar. 2023.

magga-sacca), se refere à extinção do sofrimento, ao caminho da prática e ao nirvana, conhecido como “O Caminho Nobre de Oito Aspectos ou Oito Passos”. Embora possam ser estudados individualmente, cada um dos oito aspectos faz parte de um todo orgânico e indivisível. O sétimo aspecto deste conjunto é a atenção plena ou “*Mindfulness*”<sup>23</sup>.

#### ATENÇÃO PLENA: SENTIDOS ORIGINÁRIOS E DESLIZAMENTOS NA TRANSPOSIÇÃO PARA O MINDFULNESS

Como vimos, a atenção plena é uma das oito dimensões do caminho da iluminação ou do despertar. A noção budista de atenção plena é um conceito no qual se inspiram e, ao mesmo tempo, também se afastam, as técnicas de *Mindfulness*. No Budismo a noção de atenção plena vem da palavra *Sati*, originária de um dialeto do sânscrito chamado Pali, encontrado nos primeiros ensinamentos budistas<sup>24</sup>. *Sati*, em Pali, postumamente traduzido como atenção plena, designa uma das qualidades mentais essenciais no método de cultivo mental ensinado pelo Buda. *Satipatthana*, ou os fundamentos da atenção plena, é o método de desenvolvimento de *Sati* (Thanissaro, 2013).

Segundo a publicação budista *Trycicle*, “Buda deu um conjunto de instruções para meditação que ficou conhecido como *Satipatthana Sutta*, ou Discurso sobre o estabelecimento da plena atenção”. A “atenção plena correta”, uma das verdades do nobre caminho óctuplo, ensinada pelo Buda, levaria ao despertar. A definição de *Sati* pelo Buda era: manter algo em mente, lembrar continuamente o objeto em que você está visando manter

---

<sup>23</sup> Os aspectos do caminho óctuplo são: ponto de vista correto; pensamento correto; fala correta; ação correta; meio de vida correto; esforço correto; atenção correta; concentração correta.

<sup>24</sup> Segundo Skare (2018, p. 62), o Pali é uma língua aparentada do sânscrito, exceto que se trata de uma língua montada artificialmente com pedaços de dialetos falados nas diferentes partes da Índia há cerca de 2.600 anos atrás. O Buda histórico nunca falou realmente pãli, mas o pãli é a língua mais próxima do que ele teria falado.

sua atenção, estar alerta; ser “ardente”;<sup>25</sup> estar atento; experimentar com compreensão”. Embora esta definição pareça semelhante aos sentidos acionados nas práticas de Mindfulness, o ensinamento no site budista adverte:

[...] como o conceito popular de 'atenção plena' cresceu exponencialmente nas últimas três ou quatro décadas, o termo foi definido e interpretado em todos os tipos de formas e aplicado a todos os aspectos da vida, de transações comerciais a comer e fazer sexo. Na verdade, estar 'atento' muitas vezes é visto como um fim em si mesmo. Isso, entretanto, não é uma ideia budista. É importante lembrar que o Buda nunca disse que a atenção plena pode resolver nossos problemas – é apenas uma habilidade entre muitas coisas que ele ensinou no caminho que conduz à cessação do sofrimento (Tricycle, 2013<sup>26</sup> – tradução nossa).

Em outra fonte budista, o monge teravada estadunidense Ajaan Thanissaro (2013) destaca que a atenção plena é o que mantém a perspectiva da atenção com sabedoria. E nos lembra que, no caminho óctuplo que representa o caminho do Dharma, a atenção plena corresponde a uma delas, guiando o praticante budista na direção da libertação do sofrimento. O esforço correto, outra dimensão do Caminho, é o esforço para ser habilidoso. A atenção plena ajuda o esforço correto na medida em que nos lembra de permanecer com ele, de modo que não o abandonemos. Neste ensinamento, Thanissaro distingue os usos não budistas da atenção plena:

[...] livros populares sobre meditação, no entanto, oferecem uma série de outras definições para a atenção plena, e um monte de outras funções que esta deve cumprir – são tantas que a pobre palavra fica totalmente distorcida, perdendo a sua forma. Em alguns casos, a atenção plena é até mesmo definida

---

<sup>25</sup> Thanissaro (2013) se refere ao significado de 'ardente' como qualidade a ser cultivada no budismo e significa: estar aplicado naquilo que está sendo feito, dando o melhor de si para fazê-lo com habilidade.

<sup>26</sup> Tricycle. O que é a atenção Plena, 2013. <https://tricycle.org/beginners/buddhism/what-is-mindfulness/>. Acesso em: 11 mar. 2023.

como o Despertar, como na frase: “Um momento de atenção plena é um momento de Despertar” – algo que o Buda nunca diria, porque a atenção plena é condicionada e o nirvana não é (Thanissaro, 2013<sup>27</sup>).

O monge também distingue a atenção plena budista de seus usos como “aceitação”, ou “não reação”. E, ao que parece, endereça sua crítica diretamente ao Mindfulness ao mencionar exemplos icônicos dos protocolos Mindfulness como a contemplação, com todos os sentidos, de uma uva-passa. Segundo ele:

[...] às vezes, a atenção plena é definida como apreciar o momento por todos os pequenos prazeres que este nos pode oferecer: o gosto de uma uva-passa, a sensação de uma xícara de chá em nossas mãos. No vocabulário do Buda, esta apreciação é chamada de contentamento ou satisfação, (*pamojja*). O contentamento é útil quando estamos enfrentando dificuldades físicas, mas não é sempre útil no campo da mente (Thanissaro, 2013).

Em uma série de ensinamentos denominados Dharma Talks, o mestre Guo Gu, um monge chinês que lidera o centro de estudos budistas na Flórida (EUA)<sup>28</sup>, também distingue os sentidos de Mindfulness e adverte:

Algumas pessoas confundem atenção plena, percepção, clareza, com autoconsciência. Portanto, consideram a ação de estar cientes de fazer alguma coisa com a prática budista de atenção plena. Isso não é atenção plena. Isso é autoconsciência. Esta é a função da mente ilusória, a mente que se bifurca e polariza a experiência em sujeito e objeto, transformando tudo em uma coisa fixa. Isso não é atenção plena. Nem é essa uma consciência genuína. Os budistas falam sobre a experiência natural. Nessa experiência natural, não há outra mente olhando para isso, há apenas uma mente experienciando, no

---

<sup>27</sup> THANISSARO, Ajaan. Definindo a Atenção Plena. Acesso ao Insight, 2013. Disponível em: [https://www.acessoaoinsight.net/arquivo\\_textos\\_theravada/definindo\\_sati.php](https://www.acessoaoinsight.net/arquivo_textos_theravada/definindo_sati.php). Acesso em 14 de fev. de 2020.

<sup>28</sup> Ver: <https://tallahasseechan.org/>. Acesso em: 11 mar. 2023.

frescor do momento a momento. Não há uma pequena voz autoconsciente sobre nosso ombro dizendo: 'Você deve fazer isso. Você está fazendo um ótimo trabalho. Você não deveria fazer isso, não deveria fazer aquilo'. Toda essa tagarelice é a objetificação de cada um dos nossos movimentos. Diferente disso, o que buscamos é apenas o fluxo da experiência, isto sim, é consciência genuína (Guo Gu, 2021<sup>29</sup> – tradução nossa, grifo nosso).

Com essa sequência de referências budistas críticas ao Mindfulness e aos múltiplos sentidos que pode adquirir, queremos apontar as transformações contextuais operadas pela “tradução” ou “purificação” científica do Mindfulness. Como veremos na seção seguinte, essas traduções, antes de representarem uma perda, são na verdade produtivas.

#### A TRADUÇÃO PRAGMÁTICA DO DHARMA

Kabat-Zinn (2011) aposta na equivalência linguística da tradução do Dharma e da Atenção Plena nas técnicas terapêuticas que cunhou como Mindfulness, no mundo clínico. Em um artigo na revista budista *The Contemporary Buddhism*, escrito para seus pares budistas, ele atribui a origem do MBSR a uma revelação que se dá a ele durante uma meditação em um retiro budista. É este o momento em que ele relata adquirir a clareza sobre sua missão no empreendimento de levar para a clínica ocidental os ensinamentos budistas. Para tanto, ele admite a necessidade de transpor, para um vocabulário secular norte-americano, os termos do Dharma, ao descrever o insight que teve ao meditar:

[...] uma enxurrada de pensamentos se seguiu após um longo momento [de meditação] e projetou claramente uma imagem. Por que não tentar tornar a meditação um sentido comum que faça com que qualquer pessoa se sinta atraída por ela? Porque não desenvolver um vocabulário americano que fale

---

<sup>29</sup> GUO GU. Meditation Month: Let Go and Break Through. Tricycle: The Buddhist Review, 2021. Disponível em: <https://tricycle.org/trikedaily/meditation-month-silent-illumination/>. Acesso em: 10 de abril de 2021.

diretamente ao coração da questão, e não se concentre nos aspectos culturais das tradições das quais o dharma emergiu, por mais lindas que sejam, ou nos debates acadêmicos centenários sobre distinções sutis no Abhidharma (Kabat-Zinn, 2011, p. 287-288, tradução nossa).

Em uma nota que parece posterior à sua “revelação”, mas adicionada no mesmo artigo, Kabat-Zinn comenta:

[...] eu pensei nisso, nesses termos na época [um vocabulário americano que fale diretamente ao coração da questão]. Agora não tenho certeza de qual adjetivo usar. Secular pode servir, exceto que parece dualista, no sentido de se separar do sagrado; eu vejo o trabalho de MBSR como sagrado e também secular, no sentido de que tanto o juramento de Hipócrates quanto o voto de bodhisattva são sagrados, e tanto a relação médico-paciente quanto professor-aluno também o são. Talvez precisemos de novas maneiras de 'definir' nossa visão, nossas aspirações, e nosso trabalho comum. Certamente é apenas uma questão de 'vocabulário americano' nos EUA. Mas cada país e cultura terá seus próprios desafios em moldar a linguagem em sua própria essência, sem desnaturar a totalidade do dharma (Kabat-Zinn, 2011, p. 301 [nota 05], tradução nossa).

Vemos dois movimentos interessantes nessa fala de Kabat-Zinn. O primeiro trata da possibilidade de se retirar aspectos culturais e tradicionais do Dharma para uma adaptação a um vocabulário norte-americano, e o segundo trata de uma aproximação do “sagrado” a um código secular que é o juramento de Hipócrates e a relação médico-paciente. Aqui percebemos os desafios da transposição de uma tradição confessional para um vocabulário secular do modo como foi realizada por Kabat-Zinn. Mas também percebemos que esta é uma questão bem maior do que apenas aquela de encontrar uma equivalência linguística. Trata-se de uma transposição que envolve os universos experienciais e culturais dos quais as palavras são uma expressão material. Neste caso, a própria divisão entre religiosidade e secularismo é uma divisão ocidental que não encontra correspondência

nos contextos orientais da tradição budista, onde os conceitos de Dharma e atenção plena foram elaborados. Talvez, por isso, o frequente deslizamento de palavras que vêm do sânscrito e de uma cultura pan-indiana, de seu contexto original para os contextos ocidentais, produz o que podemos chamar de “equívocos produtivos”.

A aposta de Kabat-Zinn de que cada cultura deve encontrar as palavras para, em seus próprios termos, traduzir o Dharma, traz em si um ideário pragmático bastante ocidental e, poderíamos dizer, de certa forma, colonialista. Kabat-Zinn não está preocupado com a hermenêutica do Budismo e suas raízes no sânscrito antigo. O que o inspira é uma aplicação terapêutica imediata que possa ajudar as pessoas a melhorar clinicamente de quadros de sofrimento emocional. Nesta conversão, embora motivado por um sentimento altruísta, Kabat-Zinn parece associar-se a uma visão funcionalista da cultura como um terreno universal, em que cada grupo pode traduzir, em seus termos, a experiência de outro grupo culturalmente diferente. Além disso, pressupõe a separação entre uma prática e seus sentidos, ou seja, parece supor que as práticas de Atenção Plena teriam uma autonomia, para além dos sentidos culturais originários, tornando possível suspender seu conteúdo budista, transpondo o caminho das virtudes budistas em protocolo biomédico para a cura do sofrimento psíquico.

Este “equívoco” sobre o que pode uma tradução, em termos da transposição de contextos históricos e experienciais tão diferentes, nos faz pensar na ideia de “falsos amigos” (*False Friends*). Uma expressão utilizada no aprendizado de uma língua estrangeira, onde uma palavra de mesma grafia tem sentidos diferentes na língua do aprendente e na língua estrangeira. Esta é uma das fontes de muitos mal-entendidos linguísticos. Com isto, chama nossa atenção a circulação e a repetição de palavras idênticas, mas com sentidos que não são equivalentes se tomadas nos textos da tradição budista e nos contextos clínicos. Apenas para citar algumas, além da atenção plena, temos: “meditação”, “respiração”, “prática” e “mente”. Valeria a pena um exercício hermenêutico para cada uma delas no sentido do cotejamento de

seus sentidos originários e seus usos no vocabulário médico do *Mindfulness*, tarefa que ultrapassaria os limites deste artigo.

Contudo, o que interessa ressaltar aqui é a existência de lacunas, associações rápidas e traduções redutoras e sedutoras. Estas sobreposições e imprecisões favorecem o que chamamos anteriormente de “equivocos produtivos”, isto é, produzem equivalências simplificadoras entre os diferentes contextos culturais em jogo. Através de uma inevitável contaminação de sentidos, sugere-se uma equivalência entre a mente desperta e as qualidades virtuosas de um praticante budista como a alegria, a calma, o desapego, a leveza, a tolerância, com um estado de bem-estar que as práticas de *Mindfulness*, em suas versões psicologizadas, prometem. Um dos efeitos do uso impreciso entre palavras idênticas ou muito semelhantes é agregar uma aura de uma sabedoria ancestral às modernas práticas científicas de alívio do estresse.

## EQUÍVOCOS PRODUTIVOS

Como vimos, nas práticas de *Mindfulness* se reitera sua dissociação com a religião. Seu caráter secular é reivindicado repetidamente, ao mesmo tempo, também está sempre presente uma aura dos benefícios da meditação, da contemplação, da atenção plena, como parte de um *ethos* espiritual budista. Os instrutores de *Mindfulness* são, em geral, apresentados a partir de sua formação escolar, titulação em *Mindfulness* e, não raro, experiências em práticas orientais como Yoga, *Tai Chi* e retiros em mosteiros budistas. Se a legitimação do *Mindfulness* passa pela mitigação do aspecto espiritual e pela evocação da ciência baseada em evidências, sua inspiração notadamente “mística” parece ser uma chave importante para manter um *equivoco produtivo*, acionando expectativas de transformação pessoal e bem-estar que extrapolam sua base científica.

Esta ambivalência parece ser constitutiva das práticas de *Mindfulness* e pensamos que não pode ser resolvida, sob pena de esvaziar em grande parte a promessa tácita de um certo estado da alma ou estilo de vida a ser alcançado,

na “oferta *Mindfulness*”. Vejamos outro exemplo. O nome do site de Sarah Rudell Beach<sup>30</sup> condensa o que poderíamos chamar de uma associação-dissociativa entre religião e ciência: *Left Brain Budah*. Desta forma, signos do budismo como a evocação do próprio “*Budha*” são reconfigurados lado a lado com a neurociência, indexada na expressão “*Left Brain*”. Embora a postura corporal, a respiração e a regularidade das práticas de *Mindfulness* sejam alusivas a uma prática espiritual, seu contexto de aplicação acontece como serviço de saúde mental, não religioso, vinculado principalmente à psicologia e, sobretudo, às vertentes comportamentais e cognitivas da psicologia. A mitigação do aspecto tradicional-religioso opera sem, contudo, renunciar a uma aura iniciática que promete superar a dor, e esta é a ambivalência central que, do nosso ponto de vista, constitui o *Mindfulness*. Como prática terapêutica, reivindica evidências científicas e neurofisiológicas, e se baseia em estudos sobre melhorias em quadros patológicos de sofrimento físico e psíquico. Mas, ao mesmo tempo, se beneficia da aura mística-religiosa negada e retraduzida como espiritualidade secular, mas nunca totalmente “purificada”<sup>31</sup>.

Como os estudos de Toniol (2017a, 2017b, 2018) já indicaram, há um ambiente propício no campo da saúde para os processos de institucionalização de práticas associadas à categoria de “espiritualidade”. Esta operação é parte da purificação científica e se dá pela internalização da espiritualidade como um fator de saúde associado ao bem-estar. Toniol mostra esse movimento

---

<sup>30</sup> Ver: <https://leftbrainbuddha.com/>. Acesso em: 11 mar. 2023.

<sup>31</sup> Aqui nos referimos a noção de purificação proposta por Latour (2019) como uma das estratégias constitutivas da modernidade. Ela se daria pelo trabalho constante de separação e manutenção da distinção entre os “híbridos” natureza e sociedade, ciência e religião, entre outras dualidades. A modernidade, deste modo, depende de uma recusa da religião enquanto fator explicativo tanto da natureza quanto do social, para que não haja competição entre explicações, e para que as distinções modernas sigam existindo. Esse é o trabalho da purificação. Este processo, no caso do par ciência e religião, passa pela desautorização de toda fonte de verdade proveniente da esfera do religioso, em favor da ciência.

tanto em estudos documentais sobre as políticas globais de saúde da OMS e a inserção da categoria espiritualidade como fator de saúde, quanto em estudos etnográficos sobre a implementação do Plano Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde no Brasil, o PNPIC. Embora o Mindfulness não tenha sido ainda incorporado no PNPIC no Brasil, segue uma trilha de legitimação e difusão similar às outras práticas integrativas. E, se considerarmos o caso do Reino Unido, o reconhecimento do Mindfulness pelas políticas públicas de saúde é um precedente bastante reiterado, indicando uma expectativa, entre os instrutores de Mindfulness, de que este reconhecimento também possa se dar no Brasil.

A espiritualidade joga um papel importante neste processo como uma espécie de “religião secular” que pode transitar no mundo científico sem comprometer as bases racionais da modernidade secular. Este é um fenômeno que verificamos também no apelo positivo que a natureza e a sensibilidade ecológica exercem para um “sagrado moderno”, onde a transcendência está na imanência do mundo natural (Carvalho e Steil, 2008)<sup>32</sup>. A espiritualidade, como formulada contemporaneamente, consegue indexar um paradoxo histórico que poderíamos descrever, nos termos de Gauchet (1985), como uma “religião do fim da religião”. A espiritualidade termina sendo, ao mesmo tempo, portadora de uma visão holística sem levar junto com ela uma religião ou prática confessional específica. Isso torna a espiritualidade uma categoria com passe livre para uma ampla circulação nas práticas de saúde, bem como em campos conexos e associados ao bem-estar e o bem-viver como é o caso das práticas ecológicas que abordamos em outras pesquisas.

Assim, reiteramos o caráter ambivalente do processo de purificação científica. Uma ambivalência necessária que, no caso do *Mindfulness*, tem sido sua via régia de apresentação. A matriz espiritual budista, tantas vezes negada, parece jogar um papel importante na convocação, adesão e sedução

---

<sup>32</sup> Ver também o artigo traduzido para o site do NUES intitulado “McMindfulness e as políticas da respiração”: <https://nues.com.br/mcmindfulness-e-as-politicas-da-respiracao/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

que esta prática exerce. A aura positiva que advém das promessas do Budismo, pelo menos na imaginação ocidental, situa o *Mindfulness* como caminho para um estado de felicidade, serenidade, cessação do sofrimento, desapego e liberdade entendida como controle das próprias emoções. A promessa velada – ao mesmo tempo negada e anunciada, de “iluminação”, embora esconjurada pela purificação científica, parece ser igualmente transportada, como um contrabando consentido de sentidos, para que a difusão do Mindfulness se alimente do imaginário que associa o budismo a uma face sorridente, pacífica, serena, obtida através da vida virtuosa dos praticantes.

### MINDFULNESS E O MERCADO DO BEM-ESTAR: É POSSÍVEL RESPIRAR NUM MUNDO EM RUÍNAS?

Por fim, não poderíamos encerrar este artigo sem comentar o lugar do Mindfulness à luz do debate sobre o mercado da felicidade e do bem-estar no capitalismo tardio (Binckley, 2008; Ahmed, 2010; Frawkley, 2015; Davies, 2015). Este tema aparece também como o mercado do autocontrole na sociedade do cansaço (Byung-Chul, Han 2013) e tem sido evidenciado no sucesso econômico dos aplicativos de meditação (Bruno, 2021; Fonseca, 2019).

Neste debate, há contribuições importantes que, partindo do conceito de biopolítica e governamentalidade em Foucault (1978, 2008)<sup>33</sup>, têm evidenciado um tipo de economia psíquica do capitalismo voltada para a autorregulação do *self*. Trata-se de uma economia subjetiva, associada ao esgarçamento das instâncias coletivas e a níveis crescentes de exclusão, que produz sujeitos desconectados das redes de existência compartilhada, tornando-os radicalmente “livres” e, como tal, desamparados e responsabilizados

---

<sup>33</sup> Biopolítica é uma tecnologia de poder, proposta por Foucault (1978, 2008), para designar uma nova modulação das formas de poder que emerge no fim do século XIX e começo do século XX, e que muda o foco da sociedade disciplinar, que recaía sobre o indivíduo, para o governo das populações.

como os únicos autores de sua própria viabilidade num mundo em ruínas (Sennet, 1998, 2006; Rose, 1996, 2001, 2007). Desta forma, resta ao indivíduo moderno, atomizado e sem proteção, a gestão dos riscos (Beck, 1992), o empreendimento de produzir a si mesmo (Bikley, 2014), o ônus de sua saúde física, mental, financeira, e a obrigação moral da conquista da felicidade e do bem-estar.

Neste contexto, surgem várias técnicas de autorregulação de si, entre elas as que derivam da associação entre tradições espirituais orientais e a psicologia, como o Mindfulness, voltadas para a afirmação da felicidade como conquista individual ao acesso de todos. A associação religião e psicologia engendra o que Viotti (2014) chamou de processos de psicologização da religião em sua pesquisa sobre as classes médias argentinas. Este seria um fenômeno de mão dupla, pois cria uma zona de contaminação pouco controlada que, além de produzir efeitos psicologizantes sobre as práticas religiosas, também incide sobre estas psicologias, vinculando-as a uma aura religiosa, embora isso seja negado o tempo todo.

A relação entre este efeito de responsabilização do indivíduo e toda uma ciência dos estudos baseados em evidências, sobre comportamentos saudáveis e exposição a riscos, foi analisada por Castiel e Dardet (2007) como um pressuposto onipresente na saúde pública. Como indicam os autores, a falência anunciada deste empreendimento de si mesmo tem como efeito a atribuição de culpa pelo fracasso individual, por meio da captura dos sujeitos por um regime de regulação moral punitiva, constituindo um estilo de gestão do autocuidado e do bem-estar que eles chamaram de “saúde persecutória”.

Desde uma perspectiva da psicanálise, Žizek se refere às práticas do Budismo no Ocidente como um fetiche no sentido psicanalítico. Isto é, aquilo que permite que alguém possa suportar uma verdade insuportável. Assim, as práticas budistas seriam, no Ocidente, um remédio contra a tensão estressante da dinâmica capitalista. A promessa dessas práticas é isolar o sujeito das pressões crescentes e manter sua paz interior, a despeito de quão violento seja o mundo exterior. O autor nos lembra que o fetiche é uma resolução psíquica diferente da produção de um sintoma. Fazer um sintoma

passa pela repressão de uma verdade dolorosa, mas cobra do sujeito a vulnerabilidade de estar sempre ameaçado pelo retorno do conteúdo reprimido. Já a produção do fetiche seguiria a via oposta à do sintoma. Em oposição ao modo ideológico em que o sintoma é a exceção que perturba a superfície da falsa aparência, o fetiche é a encarnação da mentira que permite sustentar uma verdade insuportável. Nestes termos, para Zizek:

[...] o 'Budismo Ocidental' é um fetiche. Ele permite que você participe totalmente do ritmo frenético do jogo capitalista enquanto mantém a percepção de que você não está realmente nele; que você está bem ciente de como este espetáculo é inútil; e que o que realmente importa para você é a paz do Eu interior, à qual você sabe que sempre pode se retirar. Em uma especificação adicional, deve-se observar que o fetiche pode funcionar de duas maneiras opostas: ou seu papel permanece inconsciente – como no caso da heroína de Shute, que não sabia do papel do fetiche do cão – ou você pensa que o fetiche é o que realmente importa, como no caso de um budista ocidental que não sabe que a 'verdade' de sua existência é na verdade o envolvimento social que ele tende a descartar como um mero jogo (Zizek, 2020)<sup>34</sup>.

Algumas análises têm associado as práticas de *Mindfulness* aos processos de responsabilização do sujeito, ao apagamento dos conflitos sociais e ao mascaramento do mal-estar contemporâneo (D'Angelo, 2018). Numa direção crítica estão também as análises de Purse (2019) que toma o *Mindfulness* como “encarnação da espiritualidade do capitalismo”, ou ainda, de Purse e Loy, (2013) que chamam de “*McMindfulness*” a promessa de felicidade baseada na ilusão presenteísta do fenômeno *Mindfulness*, comparando-o à rede *McDonalds*,

---

<sup>34</sup> Zizek se refere ao romance “Requiem for a Wren”, de Nevil Shute, publicado pela primeira vez na Inglaterra, em 1955. Neste, a heroína sobrevive à morte de seu amante, durante a Segunda Guerra Mundial, sem quaisquer traumas visíveis. Ela segue com sua vida e é até capaz de falar sobre a morte de seu amante porque ainda tem o cachorro que era o animal de estimação preferido do amante. Quando, algum tempo depois, o cachorro é acidentalmente atropelado por um caminhão, ela desaba e todo o seu mundo se desintegra.

emblema da empresa capitalista<sup>35</sup>. Nehring e Frankley (2020) tomam o *Mindfulness* como objeto de uma “imaginação psicológica”, que promete a transformação das questões da esfera pública, em assuntos privados da ordem dos estilos de vida, da biologia, da mentalidade e do comportamento.

O debate é relevante e gostaríamos de nos posicionar. Reconhecemos a pertinência das análises que apontam para a relação entre biopolítica e regulação do *self*, e o lugar da psicologia na privatização da vida social e na produção do sujeito empreendedor de si mesmo. São coerentes as macroanálises que associam as práticas de *Mindfulness* aos dispositivos da autorregulação e da governamentalidade na sociedade do controle (Deleuze, 2013). Contudo, concordamos com Cook (2016) sobre os limites de encapsular uma prática com múltiplos sentidos apenas na perspectiva das macropolíticas. Reiteramos o cuidado a ser tomado com análises totalizadoras que tendem a reduzir as buscas contemporâneas pela mitigação do sofrimento a saídas unicamente escapistas e alienantes. Entre as análises macrossociais e a multiplicidade das experiências vividas, há um vasto campo de flutuações, composições, multivalências, e mesmo modos de resistência e pontos de fuga que nem sempre se reduzem à fórmula geral do governo dos corpos e das mentes.

A chave da biopolítica segue tendo uma potência heurística na compreensão das modulações do social e, portanto, das economias psíquicas. Por outro lado, ao tomarmos a subjetividade como instância do encontro, nunca totalmente controlado, entre o sujeito e o mundo, isto é, como espaço de permanente elaboração de sentidos na vida cotidiana, admitimos a possibilidade de espaços de existência e resistência, mesmo em uma ordem social adversa. Ignorar esta abertura do mundo vivido é render-se às pretensões totalizadoras que

---

<sup>35</sup> Interessante observar que Ronald Purser, professor de administração na Universidade de São Francisco, é também um monge ordenado no Budismo Coreano e hospeda o blog “Mindful Cranks”. Seu coautor, David Loy, também é um mestre Zen. Esta dura crítica ao *Mindfulness* por parte de insiders do budismo mostra a disputa no campo, etnografada por Le Menestrel (2021).

as macroanálises denunciam. Assim como Cook (2016), Abrahams (2019) e Asker (2020), identificamos situações em que as práticas de Mindfulness não anularam a percepção das causas coletivas do sofrimento, impedindo o posicionamento político crítico de seus praticantes. E, por fim, pensamos que não se trata de posicionar um plano contra o outro para extrair uma verdade final. Em outras palavras, não se trata de opor a micropolítica das experiências vividas, acessada pela etnografia, às análises sociológicas macropolíticas, para escolher entre elas a verdade que nos convém. Reconhecemos que o sofrimento é, muitas vezes, um sofrimento ético-político, como bem nomeou Bader Sawaia (1999), mas evitamos julgar, de antemão, a natureza ilusória ou autêntica das buscas por modos de lidar com o mal-estar contemporâneo.

Preferimos reconhecer que se trata de planos de análise distintos que nos trazem, cada um deles, perspectivas relativas e plausíveis que convém levar em conta para não cairmos nem nos reducionismos sociológicos das análises totalizantes, nem em um particularismo ingênuo da psicologização da vida privada.

## CONCLUSÃO

Neste artigo, buscamos compreender, a partir do fenômeno da expansão das práticas de *Mindfulness* no Brasil, os modos de transposição, tradução e ressignificação de práticas relacionadas à meditação que, “purificadas” da ascese de suas tradições espirituais originárias, ressurgem em protocolos científicos da psicologia e psiquiatria. Nesta transposição, procuramos mostrar discontinuidades e continuidades, sejam estas assumidas e/ou negadas – como no caso que chamamos de equívocos produtivos. Assim, pudemos perceber que, embora com sentidos parcialmente sobrepostos, a noção de atenção plena na tradição budista permanece como um horizonte de referência e, ao mesmo tempo, se diferencia dos seus usos no Ocidente.

O que nos interroga é justamente a sobreposição de contextos e sentidos disjuntivos. A atenção plena na tradição indo-asiática se constitui em uma das virtudes em direção ao despertar, no sentido budista. Isto implica, entre

outras transformações, na dissolução da consciência individual e na fusão com o universo. No Ocidente, a prática de *Mindfulness* tem se associado ao treino persistente da respiração e da modulação da atenção nas sensações corporais e nos humores, subjacentes ao momento presente, com o propósito de uma melhor e mais estável organização da consciência no manejo das emoções. Assim, o que em um regime de práticas (Budismo) se mostra como caminho para a dissolução da consciência, no outro (terapêuticas psi) é um instrumento de fortalecimento da consciência. Não obstante, como mostramos, permanece uma zona de ambivalência, ou melhor, bivalência, onde ambos os regimes de práticas operam numa tensão ou equívoco produtivo/a, sem que um nunca colonize ou reduza totalmente o outro.

## REFERÊNCIAS

- ABRAHAMAS, Matthew. The Buddhists of Extinction Rebellion. *Tricycle: The Buddhist Review*, 16 set. 2019. Disponível em: <https://tricycle.org/trikedaily/extinction-rebellion-buddhists/>. Acesso em 18 de janeiro de 2020.
- AHMED, Sara. *The Promise of Happiness*. Durham [N.C.]: Duke University Press, 2010.
- ARIAS, Albert; STEINBERG, Karen; BANGA, Alok. Systemic Review of the Efficacy of Meditation Techniques as Treatments for Medical Illness. *Journal of alternative and complementary medicine*, n. 12, p. 817-832, 2006.
- ASKER, Chloe. (Mc)Mindfulness and the politics of breath. *Life of Breath*, 12 maio 2020. Disponível em: <https://lifeofbreath.webspace.durham.ac.uk/mcmindfulness-and-the-politics-of-breath/> Acesso em: 12 de maio de 2022.
- ASSAZ, D. A.; ROCHE, B.; KANTER, J. W.; OSHIRO, C. K. B. Cognitive defusion in Acceptance and Commitment Therapy: What are the basic processes of change? *Psychological Record*, v. 68, n.4, p. 405-418, 2018.
- BARRERA, T. L.; SZAFRANSKI, D. D.; RATCLIFF, C. G.; GARNAAT, S. L.; NORTON, P. J. An experimental comparison of techniques: Cognitive

defusion, cognitive restructuring, and in-vivo exposure for social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, v. 44, n. 2, 249-254, 2015.

BECK, Ulrich. *Risk society: Towards a new modernity*. London: Sage, 1992.

BINKLEY, Sam. *Happiness as enterprise: An essay on neoliberal life*. Albany: State University of New York Press, 2014.

BISHOP, S. R.; LAU, M.; SHAPIRO, S.; CARLSON, L.; ANDERSON, N., CARDONY, J.; SEGAL, Z.; ABBEY, S.; SPECA, M.; VELTING, D.; DEVINS, G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 10, p. 230-241, 2004.

BLACKLEDGE, J. T. Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record*, v. 57, n. 4, p. 555-576, 2007.

\_\_\_\_\_. *Cognitive defusion in practice: A clinician's guide to assessing, observing and supporting change in your client*. Oakland, CA: Context Press, 2015.

BROWN, K. W; RYAN, R. M. The bennefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, v.84, n.4, p. 822-848 2003.

BRUNO, Fernanda (Org.). *Tudo por conta própria*. Aplicativos de autocuidado psicológico e emocional. Relatório parcial da pesquisa Economia Psíquica dos Algoritmos: racionalidade, subjetividade e conduta em plataformas digitais. MediaLab. UFRJ, Rio de Janeiro, 2020.

HAN, Byung-chul. *A sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2013.

CARVALHO, I.; STEIL, C. A sacralização da natureza e a “naturalização” do sagrado: aportes teóricos para a compreensão dos entrecruzamentos entre saúde, ecologia e espiritualidade. *Ambiente & Sociedade*, v. 11, n.2, p. 289-305, 2008.

CASTIEL, L. D.; DARDET, C. A. *A saúde persecutória: os limites da responsabilidade*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007.

CHIESI, A.; MALINOWSKI, P. Mindfulness-based approaches: are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, v.67, n.4, p. 404-424, 2011.

COOK, Joanna. Mindful in Westminster: The politics of meditation and the limits of neoliberal critique. *HAU: Journal of Ethnographic Theory*, v. 6, n. 1, p. 141-161, 2016.

CSORDAS, Thomas J. Somatic Modes of Attention. *American Anthropological Association*, v. 8, n. 2, p. 135-156, 1993.

D'ANGELO, Ana. Tecnologías de autorregulación: Apropiaciones Psi de las técnicas Zazen e Vipassana de meditación. *Revista AVA*, n. 32, p. 109-129, 2018.

DAVIES, William. *The happiness industry: How the government and big business sold us well-being*. London: Verso, 2015.

DELEUZE, Gilles. Post-scriptum sobre as sociedades de controle. In: *Conversações: 1972-1990*. São Paulo: Editora 34, p. 219-226, 2013.

EPSTEIN, M. *Pensamentos sem pensador*. Psicoterapia pela perspectiva budista. Rio de Janeiro: Gryfos, 2018.

FONSECA, Adriana. Consumidores gastaram US\$ 195 milhões em aplicativos de meditação em 2019. *Consumidor Moderno*, 7 fev 2020. Disponível em: <https://www.consumidormoderno.com.br/2020/02/07/consu-midores-aplicativos-meditacao-2019/>. Acesso em: 10 de março de 2020.

FOUCAULT, M. A governamentalidade. In: *Microfísica do poder*, Rio de Janeiro: Graal, p. 277-293, 1978,.

\_\_\_\_\_. *The birth of biopolitics: Lectures at the College de France, 1978-79*. New York: Palgrave Macmillan, 2008.

FRAWLEY, A.; NEHRING, D. Mindfulness as a self-help fad: The mindfulness industry, popular psychological knowledge, and the sociological imagination. In: NEHRING, D.; MADSEN, O. J.; CABANAS, E; MILLS, C.; KERRIGAN, D. (eds.). *The Routledge Handbook of Global Therapeutic Cultures*. Londres: Routledge, p. 119-133, 2020.

\_\_\_\_\_. Mindfulness and the 'psychological imagination'. *Sociology of Health & Illness*, v. 42, n. 5, p. 1184-1201, 2020.

FRAWLEY, A. Happiness Research: A Review of Critiques. *Sociology Compass*, v.9, n.1, p. 62-67, 2015.

FULTON, R. P.; SIEGUEL, D. R. Buddhist and western psychology: Seeking common ground. In: GERMER, C.K.; SIEGEL, R.D.; FULTON, P.R. (eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press, p. 28-51, 2005.

GAUCHET, M. *Le désenchantement du monde: une histoire politique de la religion*. Bibliothèque des sciences humaines. Paris: Gallimard, 1985.

GOMEDIANO, Lucas Torrisi. Análise semiótica do Dharma. *Estudos Semióticos*, v. 6, n.2, p. 113-124, 2010.

TSERING, Gueshe tashi. *Estudio de la mente: psicología budista*. Ciudadela de Menorca: Ediciones Amara, 2007.

GUO GU. Meditation Month: Let Go and Break Through. *Tricycle: The Buddhist Review*, 22 mar 2021. Disponível em: <https://tricycle.org/trikedaily/meditation-month-silent-illumination/> Acesso em: 10 de abril de 2021.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v.10, n. 2, p.144-156, 2003.

\_\_\_\_\_. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, v. 12, n. 1, p. 281-306, 2011.

KUYKEN, W. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (prevent): a randomised controlled trial. *The Lancet*, v.386, n. 9988, p. 63-73, 2015.

LATOUR, B. *Jamais fomos modernos: ensaio de antropologia simétrica*. São Paulo: Editora 34, 2019.

LE MENESTREL, Sara. "See you on the other side": Silent retreats as initiation among Mindfulness meditation teachers. In: TANTCHOU, J.; LOUVEAU, F.; GRUÉNAIS, M. (dir.). *Le bien-être au Nord et au Sud: explorations, contradictions, pouvoirs et pratiques*, In press: Academia – L'Harmattan, p. 165-202, 2022.

\_\_\_\_\_. Expulsar el avatar: Controversias, certificación y paradigma científico en el campo emergente de la meditación mindfulness (Francia, Estados Unidos). *Encartes*, v. 4, n. 7, p. 162-202, 2021.

MAGNANI, José Guilherme. *Mystica urbe: um estudo antropológico sobre o circuito neo-esotérico na metrópole*. São Paulo, SP: Studio Nobel, 1999.

\_\_\_\_\_. O Circuito: proposta de delimitação da categoria. *Ponto Urbe*, n. 15, p. 1-13, 2015.

MAÑAS, Israel. Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, n. 40, p. 26-34, 2007.

MAÑAS, Israel; JUSTO, Clemente; FAISEY, Michèle. Mindfulness y psico-logía: Fundamentos y términos de la psicología budista. *Web de Medicina y Psicología*, p. 1-11, 2009.

MIZUNO, Kôgen. *Essentials of Buddhism - Basic Terminology and Concepts of Buddhist Philosophy and Practice*. Tokio: Kosei Publishing Co, 1996.

PURSER, Ron; DAVID Loy. Beyond McMindfulness. *Huffpost*, 1 jul. 2013. Disponível em: [www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness\\_b\\_3519289.html](http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html). Acesso em: 18. nov. 2019.

PURSER, Ron. Mindfulness»: la nueva espiritualidade Capitalista. *Nueva Sociedad*, 2019. Disponível em: <https://nuso.org/articulo/espiritualidad-capitalismo-neoliberalismo/>, Acesso em: 29 nov. 2019.

ROBBINS, C. J. Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, v. 9, p. 50-57, 2022.

ROSE, Nikolas. *Inventing our selves: Psychology, power and personhood*. New York: Cambridge University Press, 1996.

\_\_\_\_\_. The politics of life itself. *Theory, Culture & Society*, v.18, n. 6, p. 1-30, 2001.

\_\_\_\_\_. *The politics of life itself: Biomedicine, power and subjectivity in the twenty-first century*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2007.

SAWAIA, Bader. O sofrimento ético-político como categoria de análise política da dialética exclusão/inclusão. In: SAWAIA, Bader. (org.). *As artimanhas da exclusão: uma análise ético-psicossocial da desigualdade*. Petrópolis, RJ: Vozes, p. 97-118, 1999.

SENNET, Richard. *The corrosion of character: The personal consequences of work in the new capitalism*. New York: Norton, 1998.

\_\_\_\_\_. *The culture of the new capitalism*. New Haven, CT: Yale University Press, 2006.

SKARE, Nils Goran. Para traduzir o cânone pāli: a reine sprache do outro lado da fita de möbius. *Cad. Trad.*, Florianópolis, v. 38, n. 2, p. 61-77, 2018.

TATTON-RAMOS, Tiago Pires. *Mindfulness: boundaries between religion and science*. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

TEASDALE, J.; SEGAL, Z.; WILLIAMS, J. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, v. 33, n. 1, p. 25-39, 1995.

THANISSARO, Ajaan. Definindo a Atenção Plena. *Acesso ao Insight*, 16 de março, 2013. Disponível em: [https://www.acessoaoinsight.net/arquivo\\_textos\\_theravada/definindo\\_sati.php](https://www.acessoaoinsight.net/arquivo_textos_theravada/definindo_sati.php). Acesso em 14 de fev. de 2020.

TIMES Bridge participates in meditation startup Headspace's \$93m round. *The Economic Times*, 14 fev. 2020. Disponível em: <https://economictimes.indiatimes.com/small-biz/startups/newsbuzz/times-bridge-participates-in-meditation-startup-headspaces-93m-round/articleshow/74127441.cms>. Acesso em: 14 de fev. de 2020.

TONIOL, Rodrigo. O que faz a espiritualidade? *Religião e Sociedade*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 2, p. 144-175, 2017.

\_\_\_\_\_. Atas do espírito: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiritualidade. *Anuário Antropológico*, v. 42, n. 2, p. 267-299, 2017.

\_\_\_\_\_. *Do espírito na saúde: oferta e uso de terapias alternativas/complementares nos serviços de saúde pública no Brasil*. São Paulo: Editora LiberArs, 2018.

VALLEJO, M. A. El mindfulness y la “tercera generación de terapias psicológicas”. *Infocop*, n. 33, p. 16-18, 2007.

VAN DER VEER, Peter. Global Breathing: Religious utopias in India and China. *Anthropological Theory*, v.7, n.3, p. 315-328, 2007.

ZIMMER, Heinrich. *Filosofias da Índia*. São Paulo: Palas Athena, 1997.

ZIZEK, Slavoj. From Western Marxism to Western Buddhism. *Cabinet Magazine*, Issue 2, Spring 2001. Disponível em: <https://www.cabinetmagazine.org/issues/2/zizek.php>. Acesso em: 18 nov. 2020.

Recebido em: 20/09/2022

Aprovado em: 30/10/2022