

Cebolla A, García-Campayo J, Demarzo M, organizadores. *Mindfulness y Ciencia. De la Tradición a la Modernidad*. Madrid: Alianza Editorial; 2014.

Pamela Siegel¹

Nelson Filice de Barros¹

¹ Departamento de Saúde Coletiva, Faculdade de Ciências Médicas, Unicamp.

No auge da contracultura da década de 1960 houve, no ocidente, uma busca por técnicas de elevação da consciência orientais, entre as quais o yoga e as diferentes formas de meditação, como a modalidade zen. Na década de 1970, Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular norte-americano, entrou em contato com a meditação budista zen e introduziu um programa de redução de estresse no centro médico da Universidade de Massachusetts, com a técnica meditativa budista adaptada que ele chamou de *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). A MBSR foi desenhada para lidar com ansiedade, estresse, dor e enfermidade, e atualmente é utilizada em centros médicos, hospitais e instituições de saúde.

O livro *Mindfulness y Ciencia. De la Tradición a la Modernidad* se propõe a conduzir o leitor por meio de várias reflexões e análises sobre a aplicabilidade da técnica meditativa budista adaptada, em diálogo com a ciência. Os três organizadores do livro, um psicólogo e um psiquiatra, ambos espanhóis, e um médico de família brasileiro, estão envolvidos com a prática e a pesquisa de *mindfulness*. O livro, escrito em espanhol, tem 276 páginas e contém nove capítulos, encerrando com uma reflexão.

No capítulo primeiro, intitulado *¿Qué es Mindfulness?*, de Ausiàs Cebolla e Marcelo Demarzo, embora o *mindfulness* tenha sido tomado da técnica meditativa budista, *sati*, despojada de qualquer conotação religiosa, e aculturada no contexto ocidental, o livro só dedica uma página e meia a essa origem. Ainda no capítulo primeiro, os autores desconstruem o mito de que esta técnica seja uma panaceia; ela não serviria como solução para todos os males e suas indicações seriam precisas e baseadas em evidência científica. Por enquanto, os autores só mencionam alguns agravos para os quais o *mindfulness* poderia ser útil, sem mencionar aqueles para os quais não serviria.

No capítulo segundo, *Evaluación del Mindfulness*, de Joaquim Soler, o autor afirma que nos últimos 30 anos o *mindfulness* tem se introduzido na psicologia científica moderna, como se fosse um dado óbvio, mas não especifica em que países. Ao longo do livro fica mais evidente que estes países são os EUA, o Reino Unido e a Espanha. No tocante aos instrumentos de avaliação das chamadas terapias baseadas em

mindfulness (TBM), a polêmica gira em torno dos componentes deste, um de atenção, outro de atitude. No centro do debate estão duas escalas principais: a *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), que concebe a técnica como um construto unidimensional, e o *Five Facets Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), que usa cinco componentes. Uma posição intermediária é ocupada pelas escalas bifatoriais, *Mindfulness Scale* (TMS) e a *Philadelphia Mindfulness Scale* (PHLMS).

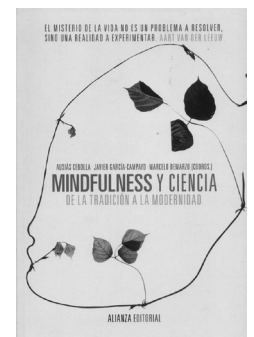
O capítulo três, *¿Por qué e para qué sirve practicar mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia*, de Ausiàs Cebolla i Martí, trata da busca de evidências das terapias baseadas em *mindfulness*. O autor menciona o programa original *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), elaborado por Jon Kabat-Zinn, e o MBCT como sendo técnicas úteis para melhorar a saúde mental em geral e para reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. Enfatiza a utilidade de ambas as técnicas na prevenção de recaídas na depressão.

Destacamos que o estresse foi a grande vedete dos anos 1970 e que há muitas outras técnicas consagradas, como o próprio ashtanga yoga, a meditação incluída, que atuam sobre o estresse¹. Portanto, neste campo, o *mindfulness* não exerce uma influência única ou específica. Quanto à saúde mental, principalmente em relação à depressão, há estudos² mostrando que a meditação serviria para Transtornos Mentais Comuns (TMC), mas não para a depressão profunda. Haveria que ver, portanto, os graus depressivos possíveis de serem prevenidos com o *mindfulness*.

Voltando ao capítulo, o autor alerta que os resultados, até o momento, só são generalizáveis em pessoas que mostram interesse e habilidade para participar dos programas de *mindfulness*. Faltam, também, estudos de longo prazo e dados empíricos sólidos que possam corroborar sua eficácia, chancela para que possa ser aplicado na área da saúde pública.

As técnicas de neuroimagem são abordadas no capítulo quarto, intitulado *Mindfulness y Neuroimagen. El cerebro de las personas que practican*, de Ignasi Cifre y Joaquim Soler. São três as estruturas cerebrais envolvidas na prática de *mindfulness*: o córtex cingulado anterior, com suas implicações na atenção; a ínsula, relacionada à consciência do próprio corpo; e o córtex prefrontal, vinculado à regulação das emoções.

O capítulo cinco procura responder à pergunta de se seria possível usar *mindfulness* nos sistemas nacionais de saúde. Intitulado *¿Se puede utilizar mindfulness en el sistema sanitario?*, de Marcelo Demarzo e Javier García-Campayo, este capítulo afirma que a Atenção Primária é chave para a implementação do *mindfulness* na saúde pública. Os autores sugerem simplificar as intervenções, incluindo alguns exer-



cícios de *mindfulness* nos grupos de promoção à saúde já existentes. Outros temas debatidos no capítulo são a formação dos profissionais para o ensino do *mindfulness*, já que existem divergências entre o *Center for Mindfulness* de Jon Kabat-Zinn e a *UK Network for Mindfulness-Based Teachers*, além da necessidade de estudos de custo-efetividade.

O capítulo seguinte trata da aplicação do *mindfulness* na educação. Intitulado *Mindfulness y Educación. Aprendiendo a vivir con atención plena*, de Ricardo Arguís, este sexto capítulo expõe alguns benefícios que o *mindfulness* pode acrescentar à vida dos jovens estudantes: aliviar o estresse diário; permitir a assimilação das informações de forma mais relaxada; e promover o bem-estar, muitas vezes, em combinação com a psicologia positiva.

Que efeitos pode ter o *mindfulness* sobre os profissionais que utilizam esta técnica? É o tema tratado no capítulo sete, intitulado *¿Cómo cambian los profesionales que practican mindfulness?*, de Javier García-Campayo e Miguel Ángel Santed. Os autores afirmam que as habilidades adquiridas pelos profissionais da saúde, que usam o *mindfulness*, são as comunicacionais: empatia, modulação emocional, escuta, compaixão, etc. O *mindfulness* devolveria a estes profissionais da saúde o seu humanismo e atuaria como uma prevenção contra o *burnout*.

Mindfulness y Psicología positiva. Un enlace para potenciar el bienestar, é o título do oitavo capítulo, de David Alvear. O capítulo analisa as possibilidades de integração do *mindfulness* com a psicologia positiva, e menciona as principais emoções que a prática poderia gerar nos profissionais, tais como a alegria; a serenidade; o amor bondoso; a gratidão; o interesse, ligado à curiosidade por pensamentos, pelas emoções e sensações corporais; e a absorção, a abertura para estados místicos e a habilidade de focar a atenção num objeto sem distrair-se.

Gostaríamos de fazer uma interpolação aqui. O que o *mindfulness* e a Imaginação Ativa, técnica meditativa desenvolvida por Carl G. Jung por volta de 1913, têm em comum é o não julgamento e a não interferência sobre estes conteúdos, que vão surgindo durante a prática, com a diferença de que na psicologia analítica estas imagens são esperadas e trabalhadas posteriormente, ativando, assim, a função transcendente, que promove uma interação com a totalidade da psique. Neste livro, não há menção do afloramento de conteúdos inconscientes durante a prática de *mindfulness*, e a forma de lidar com eles não fica clara.

O livro trata, no capítulo nono, da compaixão. Intitulado *El reencuentro científico con la com-*

pasión, de Vicente Simón, este capítulo retoma a psicologia budista, na qual a compaixão é um peça chave, porém cria um distanciamento entre compaixão e atitude contemplativa e receptiva. Outrossim, o autor critica a definição de compaixão usada pela Real Academia Espanhola (sentimento de comiserção e pena que se tem para com aqueles que sofrem penalidades ou desgraças) e defende um conceito mais amplo de compaixão adotado pela Carta pela Compaixão, redigida em 2009, em que a base confuciana é revisitada: Trate os outros como gostaria de ser tratado.

Nas Reflexões finais, uma espécie de epílogo intitulado *Mindfulness ¿El inicio de una nueva sociedad?*, de Ausiàs Cebolla, Marcela Demarzo y Javier García-Campayo, os autores tentam projetar o futuro do *mindfulness*. O mais provável, dizem, num tom sensato, será que o *mindfulness* não desaparecerá completamente, poderá se inserir em alguns campos como a saúde e a educação, e será usado como uma ferramenta a mais na caixa de ferramentas do comportamento humano e social.

Sentimos falta de uma aplicação social do *mindfulness* em populações vulneráveis. O livro não menciona os determinantes sociais que afetam a vida de milhões de cidadãos do mundo e, embora a aspiração de implementar o *mindfulness* nos sistemas de saúde públicos seja algo positivo e caminhe nesta direção, a técnica estaria sujeita à burocracia que afeta todas as outras práticas integrativas e complementares.

Ainda que haja seguidores entusiastas do *mindfulness*, é importante conhecer o que dizem as vozes dissonantes. Atenta à saturação das notícias envolvendo o *mindfulness*, uma jornalista do jornal britânico *The Guardian*³ indaga: para que praticar não julgamento? Ela opina que a abordagem apolítica do *mindfulness* ignora as dificuldades estruturais com as quais vivemos e considera que grande parte do culto ao *mindfulness* é uma reação à tecnologia. Na outra ponta do espectro estão empresários⁴ que oferecem yoga e meditação a seus funcionários gratuitamente. Um artigo recente no *The Harvard Business Review* teria publicado um alerta: o *mindfulness* estaria correndo o risco de assumir o status de culto no mundo dos negócios, e enumerou as formas em que a disposição meditativa poderia surtir o efeito contrário ao desejado dentro de um escritório.

Enfim, o livro é bem escrito, está bem documentado e é recomendável para profissionais de saúde, gestores e pesquisadores em geral, e, especialmente, para jovens pesquisadores das Práticas Integrativas e Complementares.

Referências

1. Barros NF, Siegel P, Moura SM, Cavalari TA, Silva LG, Furnaletti MR, Gonçalves AV. Yoga e promoção da saúde. *Cien Saude Colet* 2014, 19(4):1305-1314.
2. Babu CK. The Relevance of Yoga and Meditation in the Management of Common Mental Disorders. In: Sébastia B, editor. *Restoring Mental Health in India. Pluralistic Therapies and Concepts*. New Delhi: Oxford University Press; 2009. p. 324.
3. Suzanne Moore. Mindfulness is all about self-help. It does nothing to change an unjust world. London: *The Guardian* 6th of Aug 2014. [acessado 2015 Set 6]. Disponível em: <http://www.theguardian.com/commentisfree/2014/aug/06/mindfulness-is-self-help-nothing-to-change-unjust-world>
4. Gelles D. At Aetna, a C.E.O.'s Management by Mantra. *The New York Times* Feb 27; 2015.

