UNIVERSIDADE FEDERAL DE PARANÁ

MARÍA JIMENA SARMIENTO BOLAÑOS

LA PARADOJA DE LA CONCIENCIA PLENA EN AUSENCIA DE AFECTIVIDAD AMPLIADA:

LA EMPATÍA DISTANCIADA DE LA ÉTICA EN LAS INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS Y LA CUESTIONABLE NORMALIZACIÓN MATERIALISTA DE LO QUE NOS HACE HUMANOS

CURITIBA

2018

MARÍA JIMENA SARMIENTO BOLAÑOS

LA PARADOJA DE LA CONCIENCIA PLENA EN AUSENCIA DE AFECTIVIDAD AMPLIADA:

LA EMPATÍA DISTANCIADA DE LA ÉTICA EN LAS INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS Y LA CUESTIONABLE NORMALIZACIÓN MATERIALISTA DE LO QUE NOS HACE HUMANOS

Tese apresentada ao curso de Pós-Graduação em Educação, Setor de Educação, Universidade Federal de Paraná, como requisito parcial á obtenção do título de Doutora em Educação.

Orientadora: Proffa. Dra. Helga Loos-Sant'Ana

CURITIBA

2018

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de
Bibliotecas/UFPR-Biblioteca do Campus Rebouças
Maria Teresa Alves Gonzati, CRB 9/1584
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Sarmiento Bolaños, María Jimena.
La paradoja de la conciencia plena en ausencia de afectividad apliada : la empatía distanciada de la ética em las intervenciones basadas en *Mindfulness* y la cuestionable normalización materialista de lo que nos hace humanos / María Jimena Sarmiento Bolaños. – Curitiba, 2018.
392 f.

Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Paraná. Setor de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação.
Orientadora: Profª Drª Helga Loos-Sant'Ana

1. Meditação – Educação. 2. Empatia. 3. Emoções. 4. Psicologia – Desenvolvimento humano. I. Título. II. Universidade Federal do Paraná.

CDD 158.128

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SETOR EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO

TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em EDUCAÇÃO da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da Tese de Doutorado de **MARIA JIMENA SARMIENTO BOLANOS** , intitulada: **LA PARADOJA DE LA CONCIENCIA PLENA EN AUSENCIA DE AFECTIVIDAD AMPLIADA: LA EMPATÍA DISTANCIADA DE LA ÉTICA EN LAS INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS Y LA CUESTIONABLE NORMALIZACIÓN MATERIALISTA DE LO QUE NOS HACE HUMANOS** , após terem inquirido a aluna e realizado a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa.
A outorga do título de Doutor está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

Curitiba, 27 de Março de 2018.

HELGA LOOS-SANTANA(UFPR)
(Presidente da Banca Examinadora)

AURINO LIMA FERREIRA(UFPE)

TAMARA DA SILVEIRA VALENTE(UFPR)

CLARA BRENER MINDAL(UFPR)

NEYRE CORREIA DA SILVA(UniDomBosco)

Lo cierto es que a mí me queda muy difícil, por no decir imposible, mirar a un chamán por encima del hombro y sugerirle que vaya a la universidad, estudie Matemáticas y lea a los autores de la escuela de Frankfurt para salir de la ignorancia. O pararme en medio de Benarés, a orillas del Ganges, a gritarles a los peregrinos que están todos equivocados, que sus creencias son puro pensamiento atávico y que mejor se compren un computador y estudien programación. Hay algo banal en esa pretendida apología de la razón…

El libro de las revelaciones

Mario Mendoza

AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento general y constante a la vida y sus caprichos por llevarme siempre hacia los mismo caminos donde al final de todo no hay otra opción que reconocernos uno con la creación y el infinito en su eterno amor.

Otro agradecimiento muy especial para Helga Loos-Sant`Ana por acogerme desde el día uno y apostar en mí y en mis capacidades, por su suavidad y cariño y por hacer de muchos momentos de este transitar por un curso de doctorado los momentos por los cuales valía la pena estar allí.

Agradecimiento contínuo a la dupla Helga Loos-Sant`Ana y René Sant`Ana-Loos, autores del Sistema Teórico de la Afectividad Ampliada, quienes me permitieron entrar en su mundo de creación teórica y afectiva, convirtiendo las largas horas de reuniones en un aprendizaje maravilloso y por sobre todo lleno de sentido.

A mi familia por el constante apoyo para la realización y culminación de este trabajo, mis hijos especialmente como reflejo de todo eso que he soñado y deseo…

A los participantes de este estudio quien de manera voluntaria pero sobretodo, amorosa me regalaron horas de su vida para compartir sus experiencias en un camino tan noble como el auto-conocimiento.

A la UFPR, el programa de Pos Graduación en Educación y a la CAPES por el apoyo durante estos años de curso de Doctorado.

A Brasil por su hospitalidad, brazos abiertos y por regalarme un hogar y la tierra que jamás olvidaremos.

RESUMO

Trata-se de uma visão crítica e estruturada do estudo atual sobre a empatia e as intervenções baseadas no *Mindfulness*, utilizadas como forma de impactar o desenvolvimento da empatia. Conta-se com um pano de fundo epistemológico oferecido pelo *Sistema Teórico da Afetividade Ampliada* (STAA), meta-teoria de cunho monista que oferece uma importante alternativa teórico-metodológica para o estudo dos temas em questão. O objetivo proposto no trabalho é identificar os principais reducionismos nos níveis ontológico, epistemológico e axiológico presentes na abordagem atual do conceito de empatia e de suas aplicações, estudando-se especificamente o caso das intervenções baseadas em *Mindfulness*. Analisa-se o efeito que as intervenções baseadas em *Mindfulness*, tal como propostas a partir de ciência ocidental, conseguem ter na empatia. Para tanto, propôs-se um estudo de natureza mista capaz de determinar a extensão das intervenções baseadas em *Mindfulness* sobre a empatia por meio da ferramenta de metanálise vinculada à revisão bibliográfica, bem como de um estudo empírico de natureza qualitativa com o fim de evidenciar o lugar de empatia nessas práticas e a relação com suas origens, a saber, a tradição budista. Os resultados da meta-análise mostraram que, embora existam mudanças na empatia após uma intervenção baseada em *Mindfulness*, a eficácia do efeito da intervenção é pequena, limitada à dimensão nominada como 'estresse pessoal'. Além disso, o mencionado efeito está relacionado à maneira de mensurar a empatia por meio de testes do tipo autorrelato, os quais já foram indicados em outros estudos como limitados para explicar o processo empático. Os resultados do estudo empírico, por sua vez, mostraram uma importante separação entre a prática do *Mindfulness* de suas origens budistas, resultando em uma prática voltada principalmente para o 'treinamento mental' em detrimento de aspectos de caráter emocional e social como a empatia. Conclui-se que, embora a prática do *Mindfulness* gere mudanças relevantes no stress pessoal, dito efeito apenas evidencia o problema subjacente: o preço da "cientificidade" na maneira ocidental de se estudar os problemas que, despojando-se de princípios definidos pela ética e de outros aspectos subjetivos, acaba relegando de seus objetos de estudo aspectos essenciais. O ser humano desprende-se de sua qualidade profunda (espiritualidade), alterando-se pelo racionalismo; a empatia desprende-se de seu caráter social e emocional, de conexão com o outo e o mundo; e o *Mindfulness* desprende-se de seu aspecto devocional e subjetivo (advindo do Budismo), reduzindo-se também para um exercício mental com alguns matizes de bondade. Por fim, destaca-se a atitude científica proposta pelo STAA como proposta superadora dos problemas atuais no estudo de temas tão importantes para o desenvolvimento humano equilibrado, tais como a espiritualidade, e muitos outros que deixam, como consequência prática, aplicações fragmentadas nos principais cenários de desenvolvimento humano, como a educação.

Palavras-chave: Afetividade Ampliada. Empatia. Mindfulness. Espiritualidade. Interação. Desenvolvimento humano.

ABSTRACT

It is a critical and structured view of the current study of empathy and interventions based on Mindfulness as a way to impact the development of it, with an epistemological background offered by the *Theoretical System of Affectfulness* (STA). A metatheory with a monistic stamp that through its main approaches provides an alternative for the study of the topics in question. The proposed objective is to point out the main limitations at the ontological, epistemological and axiological levels present in its current approach, based on the absence of clear evidence pointing to the real effect that Mindfulness-based interventions such as proposals from Western science manage to have in empathy. From this absence, a study of a mixed nature is proposed to determine the current scope of Mindfulness-based interventions on empathy through the meta-analysis tool, as well as a qualitative approach that demonstrates the place of empathy in those practices as well as the actual relationship with their origins to say, the Buddhist tradition. The results at a quantitative level indicate that despite changes in empathy after an intervention based on Mindfulness, the effect size of this intervention is small, limited to the dimension known as "personal stress." Additionally, this effect is related to the way of measuring empathy through self-report type tests, already indicated in other studies as limited to account for the empathic process. Qualitatively, the results show an important separation of Mindfulness practice with its Buddhist origins, which results in a practice focused mainly on mental training to the detriment of more emotional and social aspects such as empathy. We conclude that although the practice of Mindfulness generates important changes in the so-called "personal stress", which can be the gateway to the construction of empathy, this effect only evidences the underlying problem: the price of "scientificity", that in the way of studying the problems, without biases and subjectivism, it ends up stripping from its objects of study, essential aspects. To the man of his deep human quality (his spirituality) changing it by rationality, to the empathy of his social character, reducing it to psychological function mainly and to the Mindfulness (Buddhism) of his religious and subjective aspect reducing him equally to mental training with some dyes of goodness. Finally, the scientific attitude proposed by the STA is highlighted as the overcoming of the current problems in the study of topics as essential for balanced human development as spirituality and many others that leave as consequence practices and fragmented applications in the main development scenarios as education.

Keywords: Affectfulness. Empathy. Mindfulness. Spirituality. Interaction. Human development.

ÍNDICE

1 INTRODUCCIÓN.....12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....16
1.2 JUSTIFICACIÓN 20
1.3 ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN 23
1.4 TESIS 25
1.5 OBJETIVOS.....27

2 MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL.....28

CAPÍTULO I- EL DESARROLLO HUMANO EQUILIBRADO: LA CIENCIA, LA EDUCACIÓN Y EL CULTIVO DE LA CUALIDAD HUMANA PROFUNDA.....28

1.1 El lugar de la espiritualidad en la ciencia: de la negligencia a la domesticación 29

1.2 La psicología como heredera y continuadora de los "métodos científicos reduccionistas"..... 34

CAPÍTULO II: NUESTRO HILO CONDUCTOR Y UNIFICADOR: EL SISTEMA TEÓRICO DE LA AFECTIVIDAD AMPLIADA (STAA) 42

CAPÍTULO III: LA EMPATÍA 49

3.1 La empatía en la literatura científica: Aportes desde la Psicología y las Neurociencias..... 49

3.2 Empatía y otros conceptos similares: Simpatía y Preocupación empática.....54

3.3 Bases neuronales de la empatía.....55

3.4 Desarrollo de la empatía.....58

3.5 Evaluación y medición de la empatía: Test y cuestionarios más utilizados en la investigación.....61

3.6 Métodos de intervención en empatía.....65

3.7 Empatía, educación y desarrollo humano.....68

CAPITULO IV: BASES FILOSÓFICAS DE MINDFULNESS: RELACIONES CON EL BUDISMO 72

4.1 Budismo: Origen directo de *Mindfulness*..... 72

4.2 Las cuatro nobles verdades.....74

4.3 Los fundamentos de la atención o *Mahā-satipaṭṭhāna sutta* 80

4.4 Los vehículos de la práctica Budista.....84

4.5 Técnicas de meditación Budista.....85

4.5 1 Meditación Shamata (Shiné)..... 90

4.5.2 Meditación Vipashyana (Lha Tong).....93

CAPITULO V: MINDFULNESS: LA INCURSIÓN DE ORIENTE PARA OCCIDENTE.....96

5.1 Definiendo *Mindfulness*..... 98

5.2 *Mindfulness* como meditación..... 99

5.3 *Mindfulness* como proceso psicológico.....100

5.4 *Mindfulness* como constructo psicológico 101

5.5 Bases neurobiológicas de *Mindfulness* 101

5.6 Atención y *Mindfulness*.....102

5.7 Regulación emocional y *Mindfulness*.....103

5.8 Autoconciencia (*self-awareness*) y *Mindfulness* 105

5.9 Empatía y *Mindfulness*..... 108

3 METODOLOGIA.....110

3.1 Participantes.....112

3.2 Procedimiento de recolección y análisis de datos.....114

3.3 Aspectos éticos de la investigación.....115

4 RESULTADOS 116

4.1 Midiendo los efectos de la práctica de Mindfulness sobre la empatía - metaanálisis.....116

4.2 Análisis estadístico.....117

4.3 Resultados del análisis estadístico.....118

4.3.1 Efecto de *Mindfulness* sobre la empatía: todos los estudios.....119

4.3.2 Efecto de *Mindfulness* sobre la empatía: Índice de Reactividad Interpersonal.....120

4.3.3 Índice de Reactividad Interpersonal-Estrés personal.....124

4.3.4 Índice de Reactividad interpersonal-Preocupación empática.....125

4.3.5 Índice de Reactividad Interpersonal-Toma de perspectiva.....126

4.3.6 Efecto de *Mindfulness* sobre la empatía: Otras pruebas.....126

4.3.7 Efecto de *Mindfulness* sobre la empatía: Escala de Empatía Médica de Jefferson-Cuidado compasivo.....128

4.3.8. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: Escala de Empatía Médica de Jefferson-Toma de perspectiva.....129

4.3.9 Efecto de Mindfulness sobre la empatía: Escala de Empatía Médica de Jefferson-pararse en los zapatos del otro……..130

4.3 Comprendiendo los efectos de Mindfulness sobre la empatía: un análisis cualitativo……..134

4.4.1 Eje Ontológico……..137

4.4.2 Eje Epistemológico……...152

4.4.3 Eje Axiológico……..158

5 DISCUSIÓN……....171

6 CONSIDERACIONES FINALES……..180

REFERENCIAS………...184

APENDICES

ANEXOS

1 INTRODUCCIÓN

Somos seres sociales, vivimos en comunidad y filogenéticamente respondemos a un instinto gregario. ¿Está nuestra vida moderna relegando este instinto? La constante situación de conflicto, guerra, desconfianza, inseguridad y muchos otros adjetivos similares sugieren que efectivamente, nuestro instinto de reconocimiento, cuidado y protección en muchas oportunidades está siendo superado por nuestras propias construcciones ideológicas y culturales, sobrepujando definitivamente el propio carácter gregario. Lo vivimos día a día con la presión de un mundo y una sociedad que poco a poco ha perdido su afán por cuidar del otro y por defender lo que es "de todos" para solo cuidar de lo particular, de "lo mío". Un día a día donde la comunicación, aunque más rápida y fluida, menos argumentada, construida y sustentada en relaciones volátiles, superficiales y sin el más mínimo sentido de la responsabilidad o de la alteridad. Tenemos uno de los mayores índices en la historia de guerras, migraciones forzadas, enfermedades mentales, suicidios y así por delante.

A pesar de esto, si reconstruimos parte de nuestra historia como seres sociales y nos aferramos a pensar que, a pesar de la evolución de nuestra especie, estos instintos básicos y a su vez trascendentales pueden mantenerse y fortalecerse, seremos capaces de transformar nuestras propias construcciones ideológicas y culturales y darle nuevamente el espacio privilegiado al carácter gregario que una vez nos definió como especie.

Comenzando a reconstruir esta historia, debemos partir del contexto filogenético del desarrollo humano, recordando la gran conquista que supuso para el homo sapiens, desarrollar procesos mentales capaces de brindar la oportunidad de reconocer al otro y reconocer en ese otro, intenciones semejantes que propiciaran la organización y movilización en sociedad. Dicha movilización y organización nos remite por su vez, al contexto sociogenético de la evolución, recordándonos que precisamente, las construcciones culturales que surgieron en el seno de la vida en sociedad han tenido el poder de dirigir nuestras acciones y su continua construcción permite idealizar una vida libre de obstáculos para realizar nuestro instinto gregario en las mejores condiciones.

Ahora bien, para pensar en comunidad o en vida en sociedad debemos ubicarnos en el contexto ontogenético e inclusive en el aspecto micro genético que nos muestra

cómo todos estos aspectos se manifiestan de manera particular en cada una de las personas pertenecientes a dicha sociedad. ¿De qué depende dicha manifestación? De la expresión genética definitivamente, pero con mayor fuerza depende del aspecto más importante de la vida en sociedad: la *interacción.*

Tal como lo manifiesta el Sistema Teórico de la Afectividad Ampliada (Loos-Sant'Ana y Sant'Ana-Loos, 2013a; 2013b; 2103c; 2013d; 2014; 2018, en prensa) en adelante STAA, la *interacción* es la base de la realidad tal y como la concebimos, y es precisamente estudiando el real sentido de las interacciones que podemos entender la realidad, sus construcciones y relaciones. Dicho de otro modo, entender la realidad de forma integral implica entender el fenómeno de la *interacción.*

Siguiendo esta secuencia de pensamiento podríamos preguntarnos ¿qué acompaña a esa interacción y a ese "ir tejiendo" relaciones entre unos y otros?, ¿qué modifica dichas relaciones?, ¿qué les permite mantenerse a lo largo del tiempo?

Responder a estas preguntas implica acercar aún más el zoom de nuestra visión para enfocarlo nuevamente en aquellos procesos como son la empatía, la cooperación, el altruismo, entre otros, y que son precisamente aquellos que acompañan, modifican y sustentan a lo largo del tiempo nuestras interacciones sin embargo es necesario saber bajo qué mecanismo, dichos procesos pueden lograr esto.

Para dicho fin, haremos uso de la *Afectividad Ampliada*, un concepto que abarca una noción amplia de afectividad y el cual sirvió de inspiración para el nombre Sistema Teórico de la Afectividad Ampliada (STAA), mencionado anteriormente, el cual fue creado por Loos-Sant'Ana y Sant'Ana-Loos (2013a; 2013b; 2103c; 2013d; 2014; 2018, en prensa).

La *Afectividad Ampliada* se basa en lo que sus autores definen como *Dialéctica del Afectar y Ser Afectado* (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013a), procedimiento o lógica que busca equilibrar la existencia de las cosas de acuerdo a las relaciones que establecen, anhelando que éstas sean relaciones reciprocas y con la capacidad de actuar "afectivamente", es decir en resonancia con los motivos y perspectivas del otro. Dicha postura dialéctica de la *Afectividad Ampliada* determinará en consecuencia, la cualidad de las diferentes interacciones y es a partir de esta lógica que entendemos y definimos conceptos como Empatía.

La empatía, tal como lo propone el STAA (2013d; 2018, en prensa), es considerada como un elemento esencial durante la interacción ya que permite de acuerdo con su expresión (preferiblemente equilibrada), cualificar nuestras interacciones de formal dual, permitiendo que cada quien se ponga "en el lugar del otro", en el punto de vista del otro y con éste establezca adherencias o asociaciones. De esta manera, los recursos biológicos para el desarrollo de conductas empáticas son inherentes a la especie humana, variando sólo en cualidad y no en cantidad. Esto quiere decir, que la acción de disponerse en relación al otro, puede variar de forma equilibrada (positiva) o desequilibrada (no armónica), modulando para cada quien, la construcción de su propia identidad y de las interacciones que aparecen en esa conectividad o adherencia. De esta forma aquel individuo, que logra relacionarse con sus semejantes de forma dinámicamente equilibrada, se presenta como un verdadero ser humano (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2018, en prensa).

Teniendo en cuenta la importancia de la interacción, pues es en este escenario donde surge la empatía, se considera de gran relevancia hablar también del componente de la Ètica tan ligado a este proceso de interacción y en especial, a la interacción en "orden" como menciona Sant´Ana-Loos (2016), esa interacción que busca la homeostasis, el equilibrio con el entorno y por tanto, promueve la felicidad. Una ética así, ligada a interacciones en orden y a procesos como la Empatía, que nos conectan de manera casi simultánea a esa "ética del bien actuar", una regla universal que debería funcionar en cualquier momento, lugar y ocasión y que de cierta forma va autorregulando nuestro propio actuar siempre en busca del equilibrio.

Sin embargo, esta postura parece contraria a la que se observa al interior de diferentes ramas del conocimiento como el caso de la psicología, la pedagogía y sus múltiples intervenciones clínicas y/o terapéuticas, cuando intentan estudiar o intervenir en el desarrollo de la empatía. Dichos métodos se han centrado en mejorar la interacción en términos exclusivamente de cantidad y no de cualidad. Tornándola aparentemente en orden pero que al ir a niveles más profundos como sería al nivel de lenguaje, por ejemplo, se hace evidente el caso contrario, interacciones fuera de orden que nada tienen que ver con la real empatía.

Muchos de estos métodos asumen, siguiendo a Atkins (2013), que mejorar la empatía es una cuestión de mejorar habilidades externas (postura, voz, formalismos, etc.), lo que para este autor significa ignorar el sentido más profundo de la empatía

como un proceso más interno, que perdura en el tiempo, a lo que él llama "empatía sostenible" es decir, la capacidad de equilibrar el sentirse en conexión con el otro continuamente, sin perder la capacidad de diferenciar el yo del otro. Por tanto, podemos afirmar que la empatía no puede ser reducida a un conjunto de expresiones (cuantitativo) que una persona puede o no manifestar, y sí, a un complejo proceso interno (*afectivamente ampliado*) que se manifiesta de una forma o de otra (cualidad) durante nuestras interacciones sociales.

¿Y no sería éste el objetivo de nuestra existencia? ¿Ser verdaderos seres humanos? ¿Vivir, enseñar y fortalecer nuestro carácter gregario y por lo tanto, nuestra resiliencia en cuanto a especie?

Para responder estas y otras preguntas, a lo largo de este estudio profundizaremos en este elemento esencial de la interacción que hemos llamado Empatía y cómo su estudio ha sido abordado por medio la técnica de meditación *Mindfulness* -tal vez una de las prácticas "espiritualmente sensibles" (CANDA; FURMAN, 2010) más difundidas en occidente con ayuda de su inmersión en el campo científico durante las últimas dos décadas (TANG; HÖLZEL; POSNER, 2015)-, como una posible estrategia de intervención por medio de las llamadas "Intervenciones Basadas en Mindfulness" en adelante MBIs por sus siglas en inglés (*Mindfulness Based Interventions*).

Para tal fin, abordaremos metodológicamente esta temática a partir de dos miradas: una cuantitativa (metaanálisis), analizando los resultados de las investigaciones científicas de los últimos 10 años que han estudiado el efecto de las MBIs sobre la empatía y otra cualitativa, buscando comprender dichas técnicas en profundidad, sus objetivos o propósitos, el lugar que la empatía ocupa en ellas, los métodos específicos por medio de los cuales se esperaría un efecto y su posible mecanismo de acción y por supuesto el papel que juegan los principios filosóficos -de donde proviene dicha práctica-, dentro de su propósito, método y enseñanza.

1.1 PLANTEAMENTO DEL PROBLEMA

El término *Empatía* ha sido ubicado en el contexto del procesamiento emocional, el cual de acuerdo con Decety (2015), es un sistema de orientación adaptativo que evoluciona para guiar el comportamiento. Hasta el momento, han sido descritas tres diferentes dimensiones o componentes de la empatía, que tienen como base procesos psicológicos como la emoción, la cognición y la motivación. Así, se diferenciarían el *Contagio afectivo*, como la capacidad para compartir o tornarse afectivamente activado o contagiado por la emoción del otro, sin existir una confusión entre el yo-otro y que responde a un mecanismo no consciente (componente emocional); el *Interés empático*, como la motivación por cuidar del bienestar del otro que se encuentra sufriendo (componente motivacional) y finalmente, la *Toma de perspectiva*, que correspondería a la empatía de componente cognoscitivo y seria la habilidad para conscientemente ponerse en el lugar del otro y entender que es lo que ese otro siente o piensa (DECETY; SMITH; NORMAN; HALPERN, 2014; DECETY, 2015).

Entre dichas dimensiones, diversos autores (ROGERS, 1977; ATKINS, 2013; ROSENBERG et al., 2015; DECETY et al, 2014) han coincidido en señalar al componente motivacional (también llamado conductual) (*Interés Empático*) como el responsable de generar comportamientos pro-sociales específicos con el fin de aliviar el sufrimiento de otros. No en vano el aspecto psicológico de la motivación es la base de dicho componente y tal como menciona Talizina (2009) el motivo constituye el primer eslabón desencadenante de cualquier acción.

Sin embargo, el componente motivacional puede ser afectado al punto de obstaculizar la realización de cualquier comportamiento pro-social, por el hecho de sentirse altamente afectado por el sufrimiento de los otros, denominado hoy en día como *Estrés personal* (P.D, *Personal Distress*, por sus siglas en inglés), un tipo de comportamiento motivado de carácter egoísta (GONZALEZ-LIENCRES; SHAMAY-TSOORY; BRÜNE, 2013; ROSENBERG et al., 2015) como posible resultado del contagio afectivo. Del mismo modo, aspectos cognoscitivos altamente relacionados con dinámicas culturales, como sentir afinidad por el otro por el hecho de pertenecer o no a un mismo grupo, pueden determinar el grado de interés empático que una persona puede experimentar (ENGEN Y SINGER, 2012).

Todo esto permite vislumbrar la relación dinámica que los diversos componentes de la empatía establecen durante los procesos de interacción y como esta relación requiere necesariamente de equilibrio para llegar a definirse como un proceso realmente integral. La pregunta que podría surgir en este punto es ¿cómo lograr dicho equilibrio? Evidentemente, no es posible separar del contexto de la interacción y del propio desarrollo humano aspectos como el sentirse afligido (y en ocasiones contagiado) por el sufrimiento ajeno o crear asociaciones y grupos sociales basados en diferentes afinidades, sin embargo, es posible pensar que actuando sobre dichos componentes con el fin de conseguir este equilibrio podríamos obtener una expresión equilibrada de cada uno de los componentes de la empatía. ¿Sería esto posible? ¿Cómo traspasar barreras culturales que se afianzan en nuestras estructuras cognoscitivas tan fuertemente?

Precisamente, dentro del abanico de opciones de intervención o programas de desarrollo/estimulación de la empatía y otras habilidades relacionadas al comportamiento social y procesamiento emocional, se encuentran los programas o intervenciones basadas en *Mindfulness* (MBIs o Mindfulness Based Interventions), incorporadas en el ámbito psicológico, clínico-hospitalario, educativo y laboral a raíz tanto del creciente interés occidental en las diversas prácticas de origen oriental, como al cuerpo de evidencia que desde múltiples áreas del conocimiento -como la medicina, la psicología, la educación, las neurociencias entre otras-, comenzaron a aportar.

Mindfulness o *Atención Plena* por su traducción al español, proviene de la traducción de la palabra "Sati" en Pali, la lengua utilizada al norte de la India de donde se sabe provenía Sidharta Gautama más conocido como "Buda". Esta palabra en su contexto original tiene un sentido muy amplio y hace referencia a diferentes procesos entre los que sobresalen la atención y la memoria, sin embargo, en el contexto de la ciencia y práctica occidental ha sido relacionado específicamente al proceso atencional, tal como su nombre lo indica Atención Plena. Su aparición en occidente se debió principalmente al médico John Kabat-Zin quien en 1978, introdujo el término Mindfulness formalmente, bajo el formato de un programa de intervención para pacientes de dolor crónico en el Hospital General de Massachusetts (USA) llamado "Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness" (MBSR por su sigla en inglés).

A partir de entonces Mindfulness ha sido definido como "prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar" (KABAT-ZIN, 1982) y el programa

MBSR así como otras MBIs (Intervenciones Basadas en Mindfulness) han sido foco de diversos estudios que hasta el momento sustentan su utilización y adaptación en los diferentes contextos mencionados, dadas las diversas evidencias a su favor.

En términos generales, estas evidencias se observan a nivel cerebral como resultado del uso de diferentes prácticas espiritualmente sensibles (yoga, meditación y con gran énfasis Mindfulness, que ha sido también considerada como un tipo de meditación) que van desde cambios en los patrones eléctricos del cerebro y organización de nuevas redes neuronales hasta cambios estructurales en zonas específicas del cerebro (LAZAR et al, 2005; FARB et al, 2007; HÖLZEL et al, 2008; HÖLZEL, 2013). De acuerdo con estos estudios, los efectos generados a través de dichas prácticas se manifiestan a nivel comportamental y psicológico, en forma de un mejor gerenciamiento del estrés, reducción en síntomas típicamente asociados a ansiedad y depresión, mejoría en capacidades atencionales, perceptivas y de autorregulación, entre otras.

Ahora bien, cuando se trata de establecer la relación entre estas prácticas, específicamente mediante la práctica de Mindfulness y aspectos más relacionados al comportamiento e interacción social como es el caso de la Empatía, los resultados no han sido tan contundentes. Si bien algunas de ellas muestran evidencia relacionada con la activación de diferentes estructuras cerebrales específicas, muchas de ellas relacionadas al procesamiento emocional como el caso de la empatía (LAZAR, 2005, LUTZ, 2007), estas activaciones no siempre redundan en el comportamiento empático propiamente dicho.

Tal como se observa en los estudios de los últimos diez años, cuando han utilizado diferentes programas basados en Mindfulness para desarrollar empatía, los resultados son parciales señalando efectos solo en alguno de los componentes de la empatía (BIRNIE; SPECA; CARLSON, 2010; ASUERO et. al, 2014) mientras que otros, no reportan cambios o dichos cambios no son significativos (LIM; CONDON; DE STENO, 2015; VERWEIJ et al, 2016). Según Ricard (2010), resulta contradictorio que muchos de estos estudios no muestren que Mindfulness sea un soporte para la conducta empática y compasiva, teniendo en cuenta que son cuestiones inherentes a las prácticas meditativas desde la tradición budista, su origen directo.

A partir de esto, se comienza a reflexionar en las posibles causas que subyacen a dichos resultados comenzando por lo disonante que resulta que una técnica con orígenes

como la tradición budista -donde se privilegia el desarrollo del sentido altruista, empático y compasivo-, no pueda tener un alto impacto en el desarrollo de dichas características como si lo ha demostrado en otros campos para los cuales su propósito no es tan explicito-estress, ansiedad, depresión, etc-.

En este orden de ideas, surgen las preguntas más simples, pero a su vez norteadoras del presente estudio, ¿Por qué estos resultados? ¿A partir de que concepciones está siendo construido este concepto de empatía que los estudios intentan mejorar con la aplicación de Mindfulness? ¿Qué lugar ocupa realmente este concepto en los programas basados en Mindfulness? ¿Cuál es la coherencia de estos programas de Mindfulness con sus principios filosóficos de origen?

1.2 JUSTIFICACIÓN

En el campo de la investigación sobre empatía, diferentes estudios convergen al señalar las razones que justifican su estudio. Por ejemplo, Pavarino, Del Prette y Del Prette (2005) mencionan que, durante el desarrollo, adecuados niveles de empatía, predicen un mayor ajuste social, mejores vínculos interpesonales y la manifestación de actitudes altruistas. Por su parte, Rodrígues y Ribeiro (2011) muestran el impacto del desarrollo inadecuado de la empatía sobre la salud mental, generando distorsiones en la percepción de sí mismo y en la capacidad de auto-regulación y autocontrol emocional lo que favorece la manifestación de comportamientos agresivos e incluso de patologías del comportamiento. Por su parte Quintana et. al. (2013), se refieren al fenómeno del *Bullying* como una deficiencia o anulación de la capacidad empática, cada vez más común en escuelas, ambientes laborales, redes sociales y en general durante las interacciones cotidianas. Adicionalmente, los diferentes métodos desarrollados para intervenir sobre la empatía han mostrado que los efectos pequeños que logran sobre la empatía se relacionan más con factores ajenos a ésta como lo muestra por ejemplo el estudio realizado por Van Berkhout y Malouff (2016).

Lo que realmente necesitaría ser aún más justificado es el interés por querer "sacudir las aguas mansas" es decir, querer cuestionar el "status quo" de algo que parece funcionar en aparente orden y coherencia como es el estudio del Mindfulness dentro de la ciencia y más específicamente, en relación con procesos como el de la empatía. Este estudio tal como se ha propuesto por medio de esta tesis, ha dejado al descubierto la tendencia de la ciencia contemporánea de constituirse, como diría Morin (2005), en una "ciencia con conciencia", pues en la búsqueda de respuestas a esas preguntas que no tendrán fin -debido a nuestra naturaleza humana-, la ciencia busca y encuentra en los recortes de la realidad, cómo lidiar con cada problema que se presenta de manera que pueda ir cubriendo necesidades en cuanto aparecen otras nuevas. No en vano mencionó Vigotsky hace poco más de ocho décadas que la ciencia no necesitaba de nuevas perspectivas para descubrir nuevos hechos, sino nuevos conceptos o caminos que le ayudaran a entender los hechos conocidos (VIGOTSKI, 2006).

Pero para el caso específico de las ciencias que estudian hoy en día el "fenómeno del Mindfulness" entre ellas la medicina, la psicología, la neurociencia, entre otras, esta propuesta de Vigotsky resulta cada vez más difícil de alcanzar. Manteniendo en su *modus operandi* principios y metodologías de corte dualista, que se mueven entre la

dicotomía salud-enfermedad, razón-emoción, objetividad-subjetividad, la cantidad de nuevos síntomas que aparecen o mejor, se hacen evidentes día a día, no encuentran un concepto o camino al cual vincularse y mejorar la comprensión de su expresión, constituyéndose, así como "nuevas" entidades, en apariencia. En esta "vida dualista" no hay espacio para equilibrios, somos o no somos, tenemos o no tenemos, se es empático o no se es o como los estudios sugieren, tiene empatía emocional pero no motivacional, ¿cómo esto puede ser posible? ¿cómo entender esto más allá de la razón dualista y material?

Se justifica -a propósito-, pensar en un concepto de empatía que se relacione más con el equilibrio de los diferentes aspectos que la conforman, que con la presencia o ausencia de los mismos. En un concepto de empatía que involucre "efectivamente" al propio sujeto, porque en coherencia con el sentido de la empatía, ésta toma lugar o se realiza entre sujetos, es decir en un nivel "inter", luego podemos decir que la empatía tiene un origen social, sin embargo, así como es definido y presentado hasta ahora en las diferentes ciencias, este término de origen social, resulta reducido a funciones netamente psicológicas, individuales (intra sujeto) que nada informan de su verdadero estado, es decir de la interacción del sujeto con el medio -en un continuo proceso- y con los diferentes matices que dicha interacción puede presentar.

Se justifica igualmente, cuestionar si el concepto de empatía que se ubica al mismo nivel del concepto Mindfulness es el más apropiado para establecer estudios científicos y generar conclusiones al respecto. En especial cuando este concepto de "Mindfulness" acaba siendo presentado como una técnica que involucra y actúa principalmente por medio de aspectos cognitivos, sobre la base de una motivación dirigida a la disminución del estrés y otros síntomas que finalmente, son asociados a su propio mal-estar (intra sujeto). Es decir, partiendo nuevamente de un concepto (Mindfulness) cuyas bases filosóficas involucran la idea de *unidad* (no de individualidad), se termina nuevamente asociando a características psicológicas aisladas y en función de cambiar el mal-estar individual por el bien-estar individual, dejando de lado el impacto que puede generarse a nivel inter es decir entre la persona, los otros y el mundo.

Estudios recientes (MAMBERG; BASSAREAR, 2015; ELLIS; STAM, 2015; VAN DAM et al, 2018) ya han planteado serias dificultades de orden metodológico y ontológico en los estudios que involucran las prácticas de Mindfulness y en general de prácticas con bases filosóficas orientales y conceptos psicológicos occidentales, sin

embargo, no se han encontrado estudios que cuestionen específicamente la relación entre Mindfulness y Empatía, como este estudio se propone.

Por último, la realización de este estudio puede justificarse en el interés y experiencia personal con los tópicos a ser tratados pues como diría Eco (2008) "quien quiera hacer una tesis debe hacer una tesis que este a la altura de hacer" (p. 6). Tal vez la inquietud espiritual ha estado presente en mi vida desde muy pequeña como resultado de la influencia de la religión católica en mi crianza y en mi educación, pues durante once años estudié en uno de los colegios que a nivel internacional maneja la comunidad "teresiana" creada por Santa Teresa de Ávila y de ahí heredé un gran cariño por las prácticas contemplativas y devocionales.

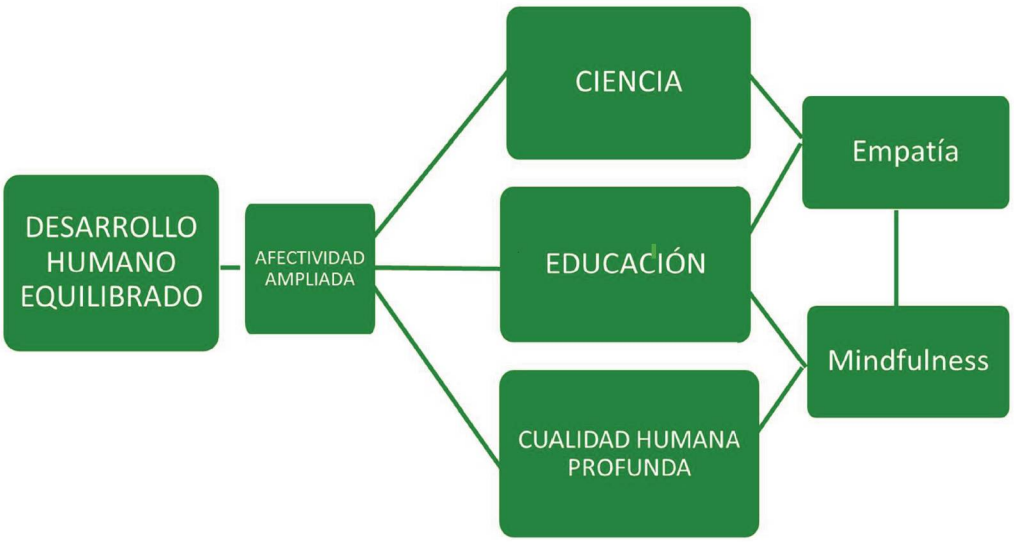
Paralelamente a esto también comencé a conocer sobre otras prácticas espirituales desde pequeña, las cuales fueron aumentando en profundidad en la adolescencia de la mano de mi guía espiritual, mi amada Tía Gloria (QEPD) quien me enseñó a orar, meditar y entender lo que significaba la presencia de dios en cada uno de nosotros. En el año 2007 viajé hacia México para realizar mis estudios de maestría en "Diagnóstico y rehabilitación neuropsicológica" y fue en ese año cuando comencé de manera rigurosa con la práctica de yoga y meditación al tiempo que decidí formarme no solo como "maestra en neuropsicología" sino también como "maestra de yoga y meditación" y comencé a estudiar formalmente, tomé cursos formales en México, Colombia y Brasil donde al mismo tiempo he tenido la maravillosa oportunidad de enseñar/compartir las prácticas de yoga/meditación con una orientación hacia la neuropsicología, tanto con adultos como con niños y consolidar mi interés por este tema.

No en vano alguien me dijo una vez "no he comenzado un Ph.D porque aún no sé cuál es el tema de mi vida, usted hace tiempo lo tiene claro!" No entendí esto en la hora que lo escuché, pero hoy, lo tengo claro y si bien este estudio es una primera versión, es la guía de lo que será en adelante la forma como quiero relacionarme y vivir con lo demás, vivir mi trabajo, mi mundo, mi familia y mi profesión: de forma "afectivamente ampliada", un concepto que si bien tomo del STAA he ido construyendo de la forma como deben construirse los conceptos, ¡viviéndolos!! Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana, por tanto se justifica querer recordar-nos lo que realmente somos y el gran potencial que tenemos.

4.4 ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación pretende asegurar un impacto en las principales áreas que estudian los aspectos a ser profundizados, la ciencia como principal proveedor de conocimiento y evidencias sobre la pertinencia de dicho conocimiento, así como al área de la educación como el principal escenario de aplicación y su papel mediador en la transformación de los conocimientos del desarrollo humano en acciones de desarrollo humano.

Figura 1. Alcances del estudio



De manera más específica, uno de los alcances del presente estudio se relaciona con resaltar el valor científico del Sistema Teórico de la Afectividad Ampliada (STAA)- teoría base del presente estudio- como una meta-teoría de orientación *Monista* que puede guiar diferentes investigaciones y subsanar vacíos en la forma como se han abordado diferentes tópicos de investigación científica.

Otro de los alcances, bajo este tipo de perspectiva es hacer un estudio crítico de la forma como se han abordado los principales objetos de estudio de la presente investigación, como es el caso de la Empatía y el Mindfulness. Así en el caso de la empatía, se pretende pensar este concepto a partir de la postura monista que nos guía de manera que puedan proponerse cambios en la forma como se estructuran diversas metodologías de estimulación o desarrollo, en ámbitos como el educativo, terapéutico, laboral y social. Así mismo la forma como es evaluada, medida o cuantificada.

En cuanto al Mindfulness, el estudio pretende aportar suficiente evidencia a favor de posicionar este concepto como método oriundo de una tradición espiritual como es el budismo, capaz de aportar con suficiente soporte teórico, metodológico y fáctico para el estudio del desarrollo humano equilibrado.

1.4 TESIS

De acuerdo con los principios filosóficos y epistemológicos del Budismo, tradición de donde provienen las técnicas basadas en Mindfulness a ser estudiadas, así como de la evidencia científica acerca de las bases neuronales que sustentan la efectividad de las mismas, las investigaciones que buscan el desarrollo o mejoría de la empatía mediante la práctica de éstas técnicas muestran resultados ambiguos y con poca claridad en relación a su efecto (posibilidad de desarrollo, incremento o mejoría) y las posibles explicaciones para sus resultados, limitándose a factores de tipo metodológico.

A partir de esto se plantea discutir la tesis o hipótesis que ***existen inconsistencias de orden ontológico, epistemológico y axiológico en el planteamiento de cada una de estas dos variables (Empatía / Mindfulness) que dificultan su estudio científico adecuado.***

A nivel ontológico:

1. La conceptualización y lugar de la empatía entre dos tradiciones de pensamiento que se pretenden estudiar en conjunto: la tradición oriental, específicamente dentro del Budismo y la tradición occidental, específicamente en las ciencias sociales y de la salud. La primera con una clara orientación monista y la segunda con una clara orientación dualista ligada al cognitivismo.
2. La conceptualización de la meditación: en el budismo inmersa dentro de un método riguroso con sus propias definiciones, vías metodológicas y objetivos mientras en occidente tomada como una práctica (técnica) asociada al bienestar y a la reducción de síntomas, desligada de cualquier vínculo religioso/filosófico.

A nivel metodológico:

1. Dentro de un proceso (en constante movimiento) como la generación o desarrollo de la empatía a través de otro proceso (Mindfulness como estado) sólo se realiza una evaluación *unidireccional,* es decir, evaluación pre y post de empatía como siendo afectada por Mindfulness sin tener en cuenta el proceso propio de Mindfulness. Es necesario pensar en un proceso *bidireccional* donde uno es afectado por otro y viceversa. Esto porque se piensa en Mindfulness como una simple técnica algo que se aplica (externo)

cuando se trata de un proceso (interno) que como resultado generaría una empatía más plena.

2. Medición transversal vs longitudinal: siguiendo la misma línea argumentativa, tanto la generación o desarrollo de empatía como de Mindfulness responden a un proceso por lo que la medición en un solo momento sería insuficiente para dar cuenta del proceso.

A nivel axiológico:

1. Mindfulness es mostrada como una técnica libre de cualquier connotación espiritual o de crecimiento personal y como una técnica capaz de aliviar síntomas propios de las enfermedades mentales más comunes como la ansiedad, el estrés, el Síndrome de Stress Post Traumático (SPT), entro otros, lo que resulta en un interés meramente instrumental alejándola del contexto ético que fundamenta la importancia de su correcto uso.

1.5 OBJETIVOS

Objetivo general:

Presentar una visión crítica y estructurada sobre el actual estudio científico del Mindfulness con especial énfasis en relación a la Empatía, señalando las limitaciones a nivel ontológico, epistemológico y axiológico presentes en su actual abordaje desde la ciencia occidental. De esta forma, reposicionar la importancia del Mindfulness en cuanto a su verdadero potencial y propósito espiritual el cual puede tener importantes implicaciones en otros niveles como el educativo, social e individual.

Objetivos específicos:

1. Determinar el alcance actual de las intervenciones basadas en Mindfulness (MF) en términos del efecto que tienen sobre la Empatía.
2. Conocer el lugar de la Empatía en las prácticas de Mindfulness (concepto, técnicas de desarrollo, etc.) y en los practicantes e instructores de MF.
3. Conocer el lugar de la Empatía en las prácticas Budistas (concepto, técnicas de desarrollo, etc.) y en los practicantes y maestros Budistas.
4. Identificar las principales causas y motivaciones de los practicantes tanto Budistas como de MF para acercarse a dichas prácticas.
5. Establecer las similitudes o diferencias entre el concepto occidental de Empatía y el concepto desde la tradición budista.
6. Unificar los diferentes aspectos relacionados al estudio del Mindfulness y la Empatía con el auxilio de los postulados teórico-metodológicos del Sistema Teórico de la Afectividad Ampliada (STAA).

2 MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

Del mismo modo que jamás se me ocurriría decirle a Don Quijote que no hay gigantes, sino solo molinos de viento, nunca le diría a un creyente que se olvide de su Dios para abrazar el materialismo.

(Mario Mendoza)

CAPITULO I:

EL DESARROLLO HUMANO EQUILIBRADO: LA CIENCIA, LA EDUCACIÓN Y EL CULTIVO DE LA CUALIDAD HUMANA PROFUNDA

> Hay que abandonar la idea, todavía corriente, de que las ciencias y técnicas nos bastan para resolver todos nuestros problemas. Ese tópico colectivo es un gran error. El mayor problema que tenemos en las nuevas sociedades es axiológico y para resolver problemas axiológicos las ciencias y las técnicas son inútiles. Estamos desmantelados axiológicamente y con ese desmantelamiento conducimos la creación de todas nuestras ciencias y tecnologías y gestionamos nuestro destino y el de toda la vida en el planeta. La creación de un sistema de valores adecuado a las nuevas sociedades es tarea de individuos y colectivos de cualidad (CORBI, 2011).

A esto podríamos llamar el desarrollo humano equilibrado, un proceso con ires y venires, con momentos estables y con momentos críticos, un proceso en constante movimiento. En el contexto del desarrollo humano equilibrado todos están invitados, no hay espacio para la exclusión no hay espacio para la imposición, al contrario, en el contexto que nos ocupa, lo que prevalece y es necesario es común a todos y cada uno de nosotros, la cualidad humana profunda. A lo largo de este primer capítulo y como escenario de fondo para el estudio de elementos mucho más específicos dentro del desarrollo humano equilibrado -como la empatía y su desarrollo-, se expondrán algunos de los contextos que explican y dan sentido a dichos elementos más específicos. El contexto científico, en el que surgen y son estudiados principalmente, los conceptos de Empatía y la práctica del Mindfulness como posible método favorecedor de empatía; el primero específicamente dentro del área de la psicología y el segundo además, dentro del área de las neurociencias, con aplicaciones en casi todas las esferas de la vida actual y ligada a una práctica espiritual como la meditación -dentro del contexto budista-, pero separada a su vez de dicho contexto por su auto denominación de secular. El contexto de la educación como el principal escenario de aplicación y su papel mediador en la

transformación de los conocimientos sobre el desarrollo humano en acciones de desarrollo humano y específicamente como gran escenario del cultivo de la cualidad humana profunda en el contexto de la interacción.

1.1 El lugar de la espiritualidad en la ciencia: De la negligencia a la domesticación

El capítulo de la espiritualidad y las ciencias y específicamente su separación, puede considerarse un asunto de vieja data, un hecho ya conocido y posiblemente, aceptado. Sin embargo, en las últimas tres décadas particularmente, este capítulo ha tomado un giro inesperado cuando la ciencia, representada por una de sus líneas más actuales y avanzadas como la neurociencia, ha mostrado un gran interés en la dimensión humana de la espiritualidad, sin prever el carácter desestabilizador que dicho interés podría tener en primer lugar, para la propia ciencia, principal fuente de conocimiento y verdad de las actuales sociedades y de igual forma, para las diferentes disciplinas que apoyadas en la ciencia, han refocalizado esta dimensión de la espiritualidad como base de sus intervenciones (KRMPOTIC, 2016).

De acuerdo con Osorio (2015), al comienzo de la humanidad se encontraban unidas la ciencia, la cultura y la espiritualidad. La división entre ellas se dio en el siglo XVII con la implementación de la metodología de las ciencias positivas, que se convirtió en regla para la construcción del conocimiento en el siglo XIX, y que tuvo su culminación en el siglo XX mediante la escisión radical entre la cultura científica y la cultura humanística, o como lo explica Morin (2005), la separación entre filosofía y ciencia basada en lo postulado por Descartes, la desarticulación entre el sujeto pensante (*ego cogitans*) y la cosa extensa (*res extensa*) postulando como principio de verdad a las ideas «claras y distintas». Dicho resultado Morin lo llamo de "disyunción" lo que en sus propias palabras, negó a la ciencia la posibilidad de reflexionar sobre sí misma *"tal disyunción, enrareciendo las comunicaciones entre el conocimiento científico y la reflexión filosófica, habría finalmente de privar a la ciencia de toda posibilidad de conocerse, de reflexionar sobre sí misma, y aun de concebirse científicamente a sí misma"* (p. 31).

Fue así como diversas disciplinas que en sus inicios podrían vincularse a dicha cultura humanística ligadas más a la filosofía, como lo fueron la psicología, la psiquiatría y otras más con foco en el ser humano especialmente, entraron en conflicto

con lo espiritual durante su conversión a disciplinas científicas, lo que marcó aún más la brecha entre la ciencia y la espiritualidad. De acuerdo con Mueller, Plevak y Rummans (2001), en la época las variables religión y espiritualidad no eran ampliamente usadas en la investigación médica lo que podía ser explicado en gran parte, por la confianza exclusiva en el modelo biomédico para el cual, la evidencia física es primordial y que dada su experticia para describir desde ese ángulo la enfermedad, tomo la vía del reduccionismo para dar cuenta de los factores psicológicos, sociológicos y espirituales que influencian a la mayoría, si no a todas las enfermedades.

Parte de esta tendencia reduccionista era el reservar aspectos de tipo subjetivo, como las creencias y prácticas religiosas-espirituales para el contexto de los cuidados paliativos, paradójicamente desde donde comenzaron a surgir las principales evidencias en torno a la importancia de la dimensión espiritual como complemento y estrategia de afrontamiento durante la enfermedad y especialmente la enfermedad terminal (DEIN; STYGALL, 1997). A partir de esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) incorpora oficialmente la dimensión espiritualidad a la ya existente medida de Calidad de Vida, como una dimensión que permite examinar los diferentes aspectos que contiene la espiritualidad, la religiosidad y las creencias personales en la medida de la salud y el bienestar. Adicionalmente, el número de investigaciones sobre salud y salud mental crece y la dimensión espiritual se enfrenta a su "resurgimiento" (SWINTON, 2003; Mental Health Foundation, 2006).

De esta manera y de acuerdo con Toniol (2015), uno de los campos en los que se puede hallar una mayor intensificación del uso de la noción de espiritualidad, las creencias y el holismo es el de las ciencias médicas. Esto también explicado por el creciente malestar en la cultura médica, lo que obligó a médicos y asistentes a complementar el paradigma biomédico con una medicina psico-espiritual que integrara una visión holística del paciente y su entorno. En gran parte, este es el contexto general en el cual tuvo aparición la práctica de Mindfulness dentro de la medicina, la cual fue en sus inicios, integrada como complementariedad terapéutica para el manejo del dolor crónico (MORENO, 2012) y hoy en día incorporada a ámbitos tan diversos como el laboral, educativo, militar y científico.

Por su parte y como consecuencia de los anterior, en el campo de la psicología se constituyó la llamada "psicología de la religión" (más adelante llamada de la religión y la espiritualidad), una rama de la psicología que abarca las manifestaciones

psicológicas vinculadas a la práctica religiosa y creencias espirituales, siendo uno de sus precursores el psicólogo y filósofo William James con su obra "La variedad de la experiencia religiosa" (QUINCENO; VINACCIA, 2009). Sin embargo y tal como lo mencionan estos mismos autores, el campo de investigación en esta supuesta rama de la psicología ha contado con un mayor número de estudios llevados a cabo por médicos, psiquiatras, enfermeras y trabajadores sociales, con una menor presencia de los mismos psicólogos.

En términos generales lo que las diferentes investigaciones comenzaron a mostrar en esta área, fue una relación directa entre el estar vinculado religiosa y espiritualmente y resultados positivos en salud física, mental y estrategias de afrontamiento a la enfermedad (incluida la enfermedad terminal). Igualmente, los estudios sugerían desde ese entonces, que tener en cuenta las necesidades espirituales de los pacientes podría facilitar la recuperación de diferentes enfermedades (DEIN; STYGALL, 1997).

A pesar de esto, para el año 2006 la Fundación de Salud Mental (MHF, *Mental Health Foundation*) con sede en Inglaterra, publica un extenso informe llamado "el impacto de la espiritualidad sobre la salud mental" en el cual puntualiza algunas de las dificultades que la investigación en esta área debería atender para contar con resultados más contundentes. Entre ellos, el principal aspecto a considerar era la excesiva atención a los estudios cuantitativos dado que el tipo de medidas que utiliza este tipo de aproximación, no permitían el acceso al verdadero significado que la actividad espiritual tenía para el individuo, medidas como los auto-reportes y las correlaciones eran ejemplo de lo referido. Como alternativa a esto, se sugería el incluir estudios de tipo cualitativo y longitudinales. Por otro lado, se señalaba la dificultad para definir las diferencias entre religión y espiritualidad, siendo en su mayoría utilizadas variables relacionadas específicamente con aspectos formales de las prácticas religiosas como frecuencia de asistencia a servicios religiosos, siendo estos aspectos completamente alejados de la variable *espiritualidad*.

Para el año 2009, específicamente en Latinoamérica el número de estudios e investigaciones referentes a este tópico era limitado, a pesar de la importancia histórica y cultural de la religión y la espiritualidad en las poblaciones hispanoparlantes. Sin embargo, según Quinceno y Vinaccia (2009), se encontraban excepciones de algunos investigadores pioneros en países como Brasil (Alexander Moreira-Almeida) y México

(Armando Rivera-Ledesma, María Montero-López Lena y José de Jesús Almanza Muñoz).

Lo cierto es que doce años después de la publicación de este documento, las investigaciones en el marco de lo que se conoce hoy como "ciencia contemplativa" se enfrentan a las mismas dificultades (VAN DAM et. al, 2018). Es decir, aun abriendo la puerta a la olvidada dimensión espiritual, se continúan cometiendo los mismos errores en la forma como se pretende investigar el verdadero potencial de la espiritualidad y las prácticas asociadas a ésta, por lo que podemos insistir en una situación de negligencia hacia dicha espiritualidad, que redunda en prácticas que en apariencia dan cuenta de esta dimensión pero que en esencia, resultan alejando al ser humano de su verdadera búsqueda trascendental al caer en el acostumbrado método reduccionista de la ciencia respecto a este tipo de dimensiones.

Como resultado de dicho "método científico" para lidiar con la dimensión espiritual y específicamente en el contexto de la complementariedad terapéutica como respuesta a las nuevas búsquedas por lo subjetivo y las prácticas espiritualmente sensibles, Fadlon (2004) propone el término de "domesticación" para dar cuenta de los procesos a los cuales se someten las terapias no biomédicas (terapias de origen espiritual y religioso) cuando son incorporadas al sistema biomédico de manera oficial. Dicho proceso de domesticación es precisamente lo que hoy en día puede estar sucediendo, cuando las nuevas ramas del conocimiento espiritual (ciencias contemplativas) insisten en sobreponer sus métodos, conceptos y motivaciones sobre las diferentes prácticas que pretenden estudiar, amparados en la apertura que supone el ingreso de esta dimensión en los dominios del racionalismo. De acuerdo con SAIZAR (2016):

> […] la apropiación de lo ajeno y el proceso de transformarlo en algo conocido, alude también a la pérdida de los aspectos cosmovisionales que dan sustento a las terapias otras, para subsumirlas a los criterios que rigen la lógica biomédica, incluyendo la domesticación de variados aspectos de la práctica, como la ambientación del espacio terapéutico, el rol del especialista, las atribuciones de la dolencia, etc. (SEIZAR, 2016, p.19).

Esa pérdida de los aspectos cosmovisionales puede hacer referencia a lo que Nicolescu (apud OSORIO, 2015) llama del aspecto sagrado de las diferentes prácticas, sosteniendo que precisamente dicho aspecto no es una etapa superada de la condición humana, sino la condición estructurante de la misma. Lo *sagrado*, de acuerdo a dicho

autor es la fuente axiológica de la condición humana, y como tal, genera en el ser humano una visión y una actitud transcultural. Es decir, una actitud de apertura hacia aquello que se da en, a través y más allá de las culturas; que se da en, a través y más allá de las religiones, lo que podemos referenciar como espiritual, es decir, una apertura hacia lo espiritual.

Esto quiere decir, que negar (negarle al ser humano) el acceso a estos aspectos sagrados al ser escindidos (en el proceso de domesticación) de las diferentes prácticas espirituales (científico-espirituales) es equivalente a negar la dimensión espiritual del ser humano y por tanto el acceso último, absoluto, silencioso que accede a la realidad como si los intereses de sobrevivencia no estuvieran presentes y a lo que Corbi (2011) denominó de *cualidad humana profunda* (antigua "espiritualidad").

Dicha cualidad humana profunda es resultado de ese encuentro con el aspecto sagrado -que no depende de la institución religiosa- pero que por mucho tiempo fue propiedad de la misma y que desde el otro lado (por un lado, la ciencia, por otro la religión) ejerció la presión necesaria para igualmente, negarle al ser humano su acceso. El resultado de esto fue sin lugar a dudas, la separación del hombre de las instituciones religiosas y el surgimiento de nuevos tipos de espiritualidad con características "laicas", "agnósticas", "híbridas" o "sincréticas", entre otras denominaciones posibles, que integran en su visión de mundo dimensiones referidas a la vida en común y al bien de la comunidad (EQUIPO EDITORIAL, 2004), conservando en su esencia la posibilidad de contacto con aquello sagrado.

Al respecto del porqué del surgimiento de dichos tipos de espiritualidad encontramos uno de los aspectos más relevantes para este momento histórico:

> [...] porque la cultura hegemónica occidental está en crisis. Es desde esta profunda crisis de sentido de la modernidad que las personas han vuelto a tener oídos para Dios. Así, en medio de la mundialización de la influencia estadounidense, y de la aparente homogenización cultural, tenemos la posibilidad de acceder al relato de estas grandes cosmovisiones espirituales que nos abren la posibilidad de profundizar nuestra experiencia humana, en contraste con la superficialidad de la cultura occidental; y de recuperar el sentido trascendente de nuestra existencia, en contraste con la orientación materialista predominante. (YENTZEN, 2004, p. 2).

De esta manera nos encontramos con el redescubrimiento de una dimensión "olvidada" (SWINTON, 2003) y a su vez negligenciada, como consecuencia del proyecto dirigido a liberar la mente humana del pensamiento mítico y esotérico -

adjudicado a la influencia religiosa- por medio de la racionalidad propia del progreso científico. Una dimensión que siendo coherente con su propia puja de liberación y de acuerdo con Corbi (2007; 2011;2017) continuaremos llamando de *cualidad humana profunda* y que de acuerdo con el contexto en el que aparece (la dinámica tecno-científica-secular) tiene un acceso cada vez más limitado de no constituirse y asentarse nuevamente como la fuente axiológica de la condición humana en lugar de un proyecto científico más, con miras a continuar haciendo al humano "viable" únicamente a través de la producción de conocimiento científico sin ningún miramiento axiológico. Es decir, sin postular y discernir los fines y valores comunes que pueden motivar a los humanos para vivir a la manera humana, pues "sin proyecto axiológico ninguna sociedad es viable, mucho menos la sociedad de conocimiento" (CORBI, 2011).

1.2 La psicología como heredera y continuadora de los "métodos científicos reduccionistas"

En este panorama de la búsqueda del desarrollo equilibrado y en esa búsqueda de la imperante necesidad del cultivo de la cualidad human profunda, es necesario hablar específicamente sobre la psicología y su papel en este escenario.

Hace tan sólo 35 años se dio a conocer un famoso escrito de L.S. Vigotsky titulado "El significado histórico de la crisis en psicología" en el cual Vigotsky hacía referencia a la imperante necesidad de una psicología general, psicología-método que fuera capaz de guiar a todas las demás disciplinas emergentes (SANT'ANA-LOOS, 2016). Entre las cosas sorprendentes de este escrito es que a pesar de haber sido conocido tan solo hace 35 años, fue escrito hace poco más de 90 años y su pertinencia para el momento actual es innegable. Sin entrar a discutir largamente este tópico podemos decir que hoy en día y a lo largo de la historia, la crisis en la psicología es más que conocida, un tópico innegable no tanto en lo que concierne en su expansión como si a su fragmentación.

Solo para hacer un barrido de impresiones alrededor de la crisis en la psicología, encontramos en 1965, a Joseph Royce quien realizó una conferencia en Toronto, llamada "*Toward unification in psychology*" (Hacia la unificación de la psicología), seguida por un buen número de colegas como Krech y Kendler quienes también escriben sobre "la unidad en la psicología". En 1981 Kendler publicó un libro llamado

"*La psicología: una ciencia en conflicto*" y para esa misma época el autor Benjamin B. Wolman se refiere a la psicología como "*más que una sola disciplina, un océano con múltiples corrientes y subcorrientes, mares y golfos, miles de islas y miles y millones de peces*". Unos pocos años más tarde, siguiendo esa misma metáfora, Arthur Staats en "Psicologia: la crisis de la desunión" asegura que los psicólogos se ahogan en el mar de sus productos (VILA, 1990). Igualmente, podemos encontrar todo un volumen dedicado no solo a la cuestión de la crisis en la psicología sino a la posible salida de dicha crisis a decir: la unificación-tal como ya lo había propuesto Vigotsky- en el tomo V de un compendio llamado "*Annals of Theoretical Psychology*" (STAATS; MOS, 2012).

Para algunos autores, como García (2001), dicha unificación es imprescindible, más aún si aceptamos que no hay dimensión de la existencia que no sea susceptible de la intervención psicológica. Según dicho autor "*por ocuparse del hombre, el ser más complejo de la naturaleza, no puede decirse que una nueva teoría psicológica desplace o estudie mejor que las anteriores, como suele suceder en las ciencias naturales; ocurre que cada nueva teoría, cuando presenta respaldo racional o contexto de justificación, arroja una luz, tenue o fuerte, sobre el polifacético ser humano.*" (p. 7).

Sin embargo, este tipo de conocimiento no debería dar pie para más divisiones sino al contrario, para aumentar la comprensión de los fenómenos y poder así explicarlos y aplicarlos dentro de diferentes niveles de análisis en torno a un mismo concepto o de lo contrario, tal como lo planteaba Vigotsky, no podríamos seguir hablando de la psicología sino de "diversas ciencias": "*la división entre los distintos sistemas de la psicología es tan seria y sus premisas teóricas básicas tan versátiles que se debería hablar de distintas ciencias antes que de distintos rasgos en una única ciencia*" (VIGOTSKY, apud VILA, 1990).

Y esta última afirmación la vemos hoy en día reflejada, no solo en la cantidad de psicologías con minúscula como afirmaba Caparros (1984) sino en la fragmentación que dichas psicologías han hecho de su propio objeto de estudio, el ser humano y específicamente, su psique. Dicha fragmentación proveniente, como lo explica el STAA, de la dificultad de establecer un consenso acerca de aquello que nos hace humanos -nuestra identidad fundamental-, resultando en una cantidad de distorsiones que en lugar de acercarnos al problema nos alejan cada vez más.

Igualmente, el STAA como una teoría de cuño monista llama la atención al hecho más relevante que puede ayudar a entender dicha situación al interior de la psicología como un todo: el dualismo. La consecuencia de dicho camino -no como método- sino como interpretación de la realidad, es la tendencia dicotómica de estudiar al fenómeno psicológico a partir de la *subjetividad*, desconociendo la mayor parte de las veces el mundo concreto y funcional o a partir de la *objetividad material* ignorando el carácter metafísico del funcionamiento psicológico, lo que le subyace y le da sentido (LOOS-SANT'ANA; SANT'ANA-LOOS, 2014). Precisamente, esta interpretación dualista de la psicología hacia su objeto de estudio imposibilita la búsqueda de la cualidad humana profunda como señalábamos al principio de este capítulo, básicamente porque dicha cualidad no puede relacionarse ni a una ni a otra de sus posibilidades cuando estudiada dicotómicamente.

Podríamos decir que -en referencia al lugar de la espiritualidad en la ciencia-, al interior de esta disciplina, de manera paralela a los cambios ocurridos en la medicina principalmente y en la sociedad en general, se generaron diferentes aproximaciones o subdivisiones que intentaron darle un espacio a esta dimensión más allá de la llamada psicología de la religión y la espiritualidad. Ejemplo de esto lo vimos en las primeras escuelas de psicoanálisis y específicamente las primeras vertientes psicoanalíticas en cabeza de C.G. Jung quienes ya incorporaban algunos conceptos oriundos de tradiciones espirituales orientales, luego a través de Erich Fromm y Karen Horney. Sin duda alguna la escuela más abierta fue la psicología humanista -*Gestalt*, Análisis Transaccional, Rogeriana y Existencialismo- de cuyo matrimonio con la espiritualidad surge la Psicología Transpersonal que incorpora hoy en día a la meditación y el estudio de los diferentes estados de conciencia (YENTZEN, 2004).

Sin embargo dichas aproximaciones caen en la tendencia subjetiva mencionada anteriormente, siendo en su lugar reemplazadas por la tendencia objetiva en manos de las escuelas de la psicología "dura", casadas con la postura positivista como el conductismo y sus futuras vertientes, quienes en la actualidad acaparan parte de la escena científica por cuenta de sus métodos (desvíos como se mencionaba anteriormente) y la llamada "psicología basada en la evidencia" la cual es adoptada por muchos psicólogos con el fin de "avanzar" técnicamente hablando (producir técnicas, artículos, intervenciones, programas etc.) pero que más allá de generar mayor comprensión, continúan separando y negándole al ser humano el acceso a las más

profundas dimensiones de su psique, como la espiritual y su cualidad humana profunda. Prueba de esto es la tendencia cada vez más evidente y ya señalada por el STAA, de una negación e incluso ausencia teórica en los trabajos de investigación vinculados a la psicología y más preocupante aun, cuando se vinculan a la dimensión espiritual humana. Dicha tendencia es tan preocupante, que deja en manos de los "propios datos" las posibles interpretaciones de las investigaciones, reemplazando el análisis teórico por el "discernir" empírico o en el caso de las ciencias contemplativas, recientemente encargadas de la dimensión espiritual, por el método reduccionista de los datos netamente funcionales con respecto al cerebro, en una suerte de "Magnetismo hacia las neuroimágenes y al cerebro-centrismo" (PÉREZ-ALVAREZ, 2011) que parecieran reemplazar cualquier otra realidad o discusión teórica, dificultando ciertamente el dialogo científico en un sentido más amplio, pues tal como lo explica el STAA, al prescindir de un referencial teórico íntimamente ligado al objeto de estudio –no a uno de sus desvíos- no se puede llegar a una adecuada profundización en la discusión científica y por tanto a la construcción de conocimiento científico (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013b; 2013c).

Finalmente, es en este contexto, junto con el ya mencionado contexto de la negligencia-domesticación, que aparecen dentro de la ciencia y en especial dentro de la psicología, las técnicas de Mindfulness y específicamente, dichas técnicas aplicadas al desarrollo o "mejoría" de la empatía. Aunque dedicaremos un capítulo entero para explicar a profundidad tanto la historia y conceptualización de la empatía y del Mindfulness, expondremos a forma de introducción dichos tópicos centrales para la presente tesis.

En el caso del Mindfulness, su aparición en la psicología fue consecuencia de su aparición y uso en la medicina como "complementariedad terapéutica" en cabeza de Jhon Kabat-Zinn, médico estudioso de la meditación budista quien en 1979 comenzó a introducir la práctica del Mindfulness para el manejo del dolor crónico, organizada en el formato de un programa de ocho semanas de duración llamado "Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness" (MBSR) por sus siglas en inglés, de donde surgen a su vez las diferentes "Intervenciones basadas en Mindfulness" (MBIs), los cuales en la actualidad cuentan con el mayor número de investigaciones señalando sus beneficios (LUTZ et. al., 2008; TANG; POSNER, 2009; DELUI et. al., 2013; EDENFIELD; SAEED, 2012; SRIVASTAVA, TALUKDAR; LAHAN, 2011), y en los últimos,

señalando sus deficiencias (KUYKEN et al, 2015; DESBORDES et. al., 2015; DORJEE, 2016; VAN DAM et. al 2018; KREPLIN; FARIAS; BRAZIL, 2018), igualmente entre las que surgen algunas de las llamadas terapias de tercera generación basadas en Mindfulness, dentro de la vertiente conductual.

De acuerdo con Hayes (2004), quien formalmente introdujo a esta nueva generación, estas terapias se caracterizan por adoptar una perspectiva más experiencial, optando por estrategias de cambio indirecto, más que de carácter directo propio de las anteriores generaciones (modificación de la conducta a través del manejo directo de contingencias, primera generación y terapias cognitivo-conductuales, segunda generación, donde el cambio debía incluir, además de la conducta, los pensamientos), dichas estrategias buscan la construcción de repertorios amplios, flexibles y efectivos en lugar de buscar la eliminación de los problemas.

Uno de los aspectos más interesantes de este tipo de terapias según sus defensores, es que empiezan a cuestionar la ausencia de un modelo propio que pueda reemplazar al modelo médico adoptado en la psicología y que como se expuso anteriormente, estableció un concepto de ser humano fragmentado. Según Perez (2006), el mérito terapéutico de esta nueva generación consiste en el abandono de la lucha contra los síntomas y en su lugar la reorientación de la vida, lo que se conoce como "replantamiento contextual", tarea que como bien menciona este autor, no es nada fácil y requiere que los terapeutas tengan las ideas claras en varios sentidos (filosófico, conceptual y práctico). Entre las terapias de esta tercera generación que incluyen Mindfulness dentro de sus presupuestos se encuentran la Terapia Cognitiva con base en Mindfulness (TEASDALE; SEGAL; SOULSBY, 2000) y variantes de la terapia cognitivo-conductual que se han movido en la dirección de la aceptación y de los valores (BORKOVEC; SHARPLESS, 2004).

A pesar de esto, resulta paradójico que, de acuerdo a lo mencionado anteriormente, se busque superar la tendencia de la psicología a dirigirse mediante el modelo médico y un ser humano fragmentado, pero éstas técnicas sean especialmente utilizadas para tratar diferentes tipos de enfermedades dirigiéndolas así a uno de estos fragmentos del ser humano: "el patológico", ignorando, como bien señala Canguilhem (2009), la continuidad de la normalidad y la patología que los hace idénticos en esencia pero que bajo una óptica dualista como la explicada anteriormente, resulta imposible.

Así podemos decir, que independientemente de sus alcances, esta práctica de fragmentación y de reducción del ser humano y de su psique a instancias que no lo describen en su totalidad ni describe sus potencialidades, aún con un nuevo grupo de terapias para actuar a través de ellas, continúa reproduciendo el modelo médico, centrándose en la patología y por tanto ignorando aspectos característicos del propio desarrollo humano. Así, como mencionan Luna et. al (2013), el uso de métodos y teorías parciales (dicotómicas) e metodologías que no coinciden con el alcance dinámico del objeto de estudio, conducen a prácticas no armónicas, perpetuando la crisis en la agregación social y la integración del desarrollo humano.

Consideramos que en el fondo del problema foco de nuestro estudio de caso a decir "La empatía y el Mindfulness", se encuentran las limitaciones de una ciencia reduccionista y una psicología que se adapta a dichos reduccionismos, los cuales no pueden dar cuenta de la complejidad que implica el ser humano, su desarrollo equilibrado y por tanto el contexto de la interacción en el que dicho humano activamente modifica y se modifica en la lógica de una *Afectividad Ampliada*, como bien se apuntó a forma de introducción de esta tesis.

Si bien esta lógica es aplicable para cada una de las interacciones del individuo, en el marco que nos ocupa actualmente, encuentra un espacio muy conveniente y por qué no decirlo, revolucionario. Se trata de la lógica de la Empatía a partir de esta visión "ampliada", donde en oposición a la tradicional idea de empatía –desde la psicología y las neurociencias más actualmente- casi que determinada por las características específicas del sujeto, encuentra en el escenario de la interacción y específicamente en la interacción de cualidad, la vía para la re-estructuración personal y social, es decir, de mí y del otro en esa dinámica dual. En este sentido, la conceptualización actual de empatía propuesta por el STAA que será profundizada en el siguiente capítulo, se considera desde ya un aporte a la posible solución del problema del Mindfulness y la Empatía que podría servir de dispositivo para posibilitar el diálogo entre la cultura tecno-científica-secular de la ciencia y la cultura espiritual-de la cualidad humana profunda, absolutamente necesaria en la actualidad.

Nicolescu (apud OSORIO, 2015) se refiere a esto en términos de transdisciplinariedad, como la posibilidad de descubrir el espacio que está entre, a través y más allá de las disciplinas fragmentadas del conocimiento, con el fin de establecer

vínculos entre la ciencia y la sabiduría lo que según este autor, permitirá el desarrollo de una nueva espiritualidad que nos devuelva la brújula.

Por último, consideramos que dicha espiritualidad no ofrece a las sociedades construcciones, sino que colabora a la educación adecuada de los constructores y dicho esto, las posibilidades para la educación se abren en diferentes direcciones. Sin ser exhaustivos en dichas direcciones, una educación bajo esta perspectiva cumpliría con una de sus funciones que, en términos del STAA, sería ser conductor de los factores de apoyo, protección e instrumentalización que proporcionan las diferentes manifestaciones de resiliencia, de alteridad, luego empatía. En otras palabras, la educación como factor de protección. Un espacio donde más allá de enseñar conductas sociales "deseables" se enseñe el camino –en el verdadero sentido de la palabra- de construir dichas conductas no como la sumatoria de actos externos sino la interiorización de actos que estructuren, desarrollen y lleven al hombre a su desarrollo equilibrado. Este aspecto como se puede evidenciar, no solo habla del educando como también incluye al educador. Ese mismo educador que busca en las principales áreas de conocimiento como hoy en día la neurociencia y la psicología, vías y métodos para enseñar mejor, al mismo tiempo debe comprometerse a aprender mejor y cultivar su propia cualidad humana. Es claro que el estado actual de dichas áreas productoras del saber no permite caminar en esta dirección sin embargo, es parte de esta labor de hacer ciencia el denunciar y aportar al cambio de esta situación.

Para finalizar este primer capítulo, consideramos que en la actualidad, la práctica de la psicología no ha conseguido superar diferentes barreras determinadas por las inconsistencias ontológicas y epistemológicas de las diferentes prácticas que la componen y se suponen tienen por objetivo la comprensión de la psique humana y el desarrollo de métodos y acciones para su desarrollo. Muchas de las prácticas hasta ahora desarrolladas, parecen limitadas en cuanto a sus alcances por el hecho de fragmentar la realidad de las personas, dejando de lado parte de sus dimensiones y privilegiando otras, por ejemplo, interviniendo el pensamiento dejando de lado los aspectos emocionales, subjetivos, espirituales.

Esta situación se hace evidente incluso, en intervenciones cuya interpretación de la realidad es monista y no dualista, es decir, en aquellas que observan a ser humanos como un todo y no fragmentado en su esencia. Tal es el caso del Mindfulness que al ser "importada" a occidente para ser aplicada como una técnica, donde sus principios

ontológicos y epistemológicos básicos no solo son dejados de lado sino, en la mayoría de casos, simplemente ignorados o igualados a los principios de la psicología occidental. El caso del Mindfulness y la empatía, es solo un ejemplo de algo más grande que caracteriza las prácticas psicológicas contemporáneas: patologización, reducción y fragmentación del ser humano.

CAPITULO II:

NUESTRO HILO CONDUCTOR Y UNIFICADOR: EL SISTEMA TEÓRICO DE LA AFECTIVIDAD AMPLIADA (STAA)

Hacer ciencia parece sencillo, planear y construir un trabajo de investigación también lo parece. ¿Por qué? ¿A través de que "lente" vemos la realidad para creer que puede ser una tarea sencilla? Durante la práctica profesional y en la vida en general, cambiamos de "lente" fácilmente y eso no está mal, de hecho, es necesario ser lo suficientemente "resiliente" para hacer esto, porque el problema no está en el "lente" que usamos, el problema está realmente, en nuestra capacidad de ver y de percibir con agudeza los muchos o pocos detalles de la realidad. Y en que por lo general preferimos los "lentes" que nuestra propia visión. Por esto mismo, pareciera que hacer ciencia es fácil, tenemos libros de metodología, miles y miles de producciones científicas a nuestra disposición con el mínimo o ningún tipo de afiliación teórica (SANT'ANA-LOOS y LOOS-SANT'ANA, 2013) y una gran presión por ser "productivos", en fin, muchos lentes y todo esto hace que finalmente, hacer ciencia parezca fácil pero la verdad es que, de este modo, más que fácil lo que resulta es inacabada, una ciencia que "cojea".

Observar la realidad, por el contrario, parece muy difícil, no sabemos cómo lidiar con ella, nos enceguece, nos produce cualquier cantidad de emociones (la ciencia no…), así que preferimos quedarnos con los "lentes", aquel que mejor se acomode a nosotros o a la realidad. El peligro de esto tal y como lo explican (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013) es que ignorar la realidad, implica ignorar el sentido funcional de la ciencia, cuando ésta busca acercarnos a la comprensión de la realidad. El problema para observar la realidad es que siempre se nos ha presentado como una eterna dicotomía sobre la cual, además, se nos exige un posicionamiento y como nuestra esencia humana está ligada a la dualidad y a nuestro constante movimiento por esta cualidad, posicionarnos ante la dicotomía resulta muy difícil o lo que es lo mismo, observar la realidad resulta muy difícil.

De esta manera, hacer ciencia, así como vivir, implica posicionarnos ante la realidad y sólo desde ahí decidir cuales lentes realmente nos ayudan a comprender mejor dicha realidad y no a evitarla. Como dirían Sant'Ana-Loos; Loos-Sant'Ana (2013), mantener una sintonía estructural (teóricamente) y funcionalmente (en la realidad).

Por este motivo, este estudio, este "hacer ciencia" adopta una posición ante la realidad de visión monista con especial énfasis en el aspecto del desarrollo humano equilibrado y de la mano de una propuesta teórica ó meta-teórica como sus propios autores la denominan, que comenzó a gestarse en el año 2006 de la mano de René Simonato Sant'Ana-Loos e Helga Loos-Sant'Ana.

Esta propuesta denominada Sistema Teórico de la Afectividad Ampliada (STAA) permite dicha visión monista necesaria para la comprensión de cómo se constituye la realidad humana como un todo. El STAA busca unificar diferentes perspectivas acerca de lo que sería el objeto de estudio de la psicología, a decir, la Psique. Para este fin define en primer lugar aquello que nos hace humanos y nos diferencia de las otras especies, proponiendo el concepto de "evolución inversa o en espejo".

Este concepto le da al humano en desarrollo, la capacidad de adelantarse a aquellas características o acciones que deberían venir por simple evolución y lo que acabaría siendo una adaptación pasiva. La evolución inversa se refiere a la capacidad del hombre de modificar su realidad en busca de aquello anhelado como sería el caso del homeostasis (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013b; 2013d). Precisamente este estado de equilibrio u homeostásis, constituye una dimensión denominada por el STAA como totalizante o dimensión del verdadero "Yo". Esta dimensión caracterizada por el lenguaje y sus funciones más complejas, constituye el nivel máximo de desarrollo de la persona, en el cual puede establecerse una armonía entre las demás dimensiones y lo externo; llámese esto, el otro, la realidad y el mundo. Es una dimensión considerada "meta" justamente por el concepto de homeostasis que contiene.

Pero alcanzar dicho equilibrio es tarea que depende necesariamente de la interacción, no cualquier una y sí que pueda ser calificada como interacción de cualidad. Para determinar esta cualidad, los autores proponen observar la dirección dialéctica que permea toda interacción y que puede definirse como Dialéctica del Afectar y Ser Afectado (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013). Este procedimiento o lógica, busca equilibrar la existencia de las cosas de acuerdo a las relaciones que establecen, anhelando que éstas sean relaciones reciprocas y con la capacidad de actuar "afectivamente", es decir en consonancia con los motivos y perspectivas del otro. Requiere pues, de un control intencional de las interacciones que se basa

necesariamente en la condición de (sub) existencia de los seres, es decir aquello que los integra y por su vez integra al desarrollo humano.

Esta condición de subexistencia, se explica en el STAA por medio de la presencia de tres dimensiones que se complementan para formar la estructura psíquica (Unidad Tríadica o Célula Psíquica en palabras del STAA) de todo ser humano. Estas dimensiones, siguiendo la lógica de la interacción, el desarrollo y la búsqueda de homeostasis, se renuevan constantemente a través de una cuarta instancia que promueve básicamente la interacción, llamada *Alteridad.*

Las tres dimensiones que conforman esta unidad serían la dimensión del *Self* la dimensión de la *Identidad* y la dimensión de la *Resiliencia.* La primera dimensión (*Self*) se conforma de forma subjetiva pues se basa en las creencias auto referenciadas, es decir, al conjunto de creencias relacionadas con la percepción que un individuo tiene acerca de sí mismo y a la evaluación que hace de sus características y habilidades (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2018, en prensa). Estas diferentes creencias subjetivas disponen de varios recursos para interactuar con otros individuos y con el medio que los rodea lo que le otorga a esta dimensión una función *recursiva.*

Por su parte, la segunda dimensión (*Identidad*) juega un papel determinante en el proceso de interacción entre el *Self* y el medio, pues en palabras de Sant'Ana-Loos y Loos-Sant'Ana (2013d) "la identidad se presenta como una envoltura membranosa" capaz de dejar pasar la subjetividad propia del *Self* en forma de acciones que se presentan y son vistas por la realidad del mundo externo y sus agentes, ahora de forma objetiva". Así, esta dimensión adoptaría una función *configurativa.*

Ahora, la tercera dimensión (*Resiliencia*) es la capacidad/habilidad de salir de los conceptos y teorías cristalizadas para ir a sus propios orígenes y motivaciones y encontrar soluciones que los actualice o los haga "renacer" en una nueva forma sintáctica, esto significará pasar a otro rol de conceptos y teorías y porque no, a una nueva realidad (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013b). Dadas estas características esta dimensión cumple con una función *creativa.*

Por último, encontramos la dimensión *Moduladora,* cuyo trabajo primordial es permitir la actualización y reafirmación constante de la tríada Recursiva, Configurativa y Creativa, por medio de la *Alteridad,* la instancia psicológica que promueve y a su vez emerge y sustenta la/s interacción/es. De acuerdo con Sant'Ana-Loos y Loos-Sant'Ana

(2013d), la Alteridad tiene la función de sintonizar, haciendo que cada uno se "acople" al otro, accionando la empatía lo que le permite ponerse "en el lugar" del otro y viceversa. De esta manera, la alteridad promueve ese "espacio de interacción" que conecta una célula psíquica a otra, posibilitando intercambios dirigidos a la búsqueda de la homeostasis.

En ese proceso modulador, ocurren la actualización y reafirmación de las dimensiones Recursiva y Configurativa como ya se mencionó, pues dicho "espacio de interacción" involucra tanto a la *Identidad* como al *Self* en un constante intercambio que posibilita la validación o no, de las diferentes creencias construidas por el sujeto tanto de sí mismo como del mundo. Este proceso de validación de creencias por medio de la retroalimentación constituye en sí mismo un proceso regulador del comportamiento.

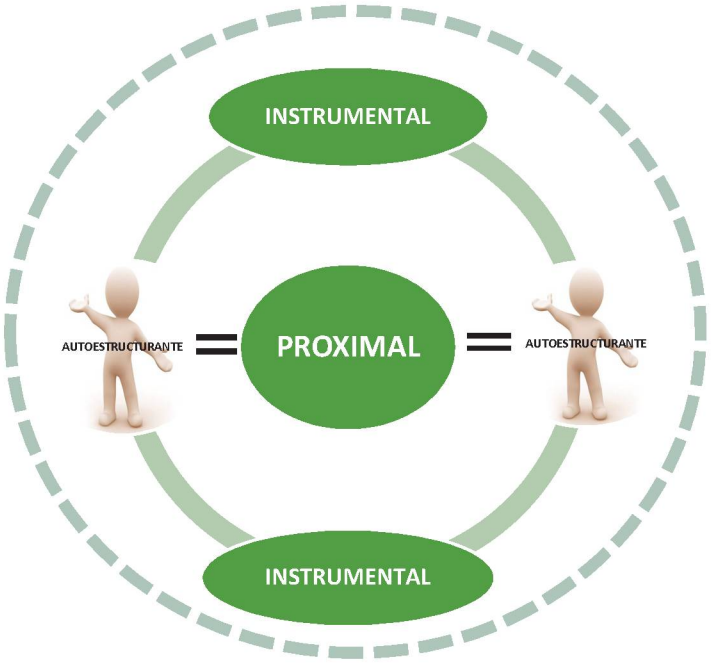
De esta manera, la alteridad sería un tipo de impulso propulsor tanto del propio conocimiento como del conocimiento y reconocimiento del otro por medio de una dinámica introspectiva y a la vez, intrapersonal. La capacidad de reconocer la importancia del otro en la construcción individual, es un ejercicio de Alteridad. Según Nuevalos-Ruiz (2010), la alteridad debería ser considerada, no tanto como característica o rasgo sino como dinamismo, que atraviesa, constituye y se pone de manifiesto en todas y cada una de las diferentes dimensiones de la persona. Dinamismo que como dice la autora, se presenta como elemento unificador y es potencialmente capaz de lograr la armonía, complementariedad y funcionalidad dentro de la diversidad. Y eso coincide con lo defendido por el STAA, en términos de considerar a la Alteridad como componente esencial de la dimensión moduladora ya que atraviesa y es atravesada por todas las demás dimensiones y se dirige en última instancia a la consecución del equilibrio u homeostasis.

Este proceso de la dimensión moduladora puede ser mejor explicado y entendido pensando en la Empatía como una operacionalización de la Alteridad, tal como lo mencionan los propios autores. De esta manera, para la habilidad de relacionarse y vivir la Alteridad de la manera anteriormente descrita, la Empatía es un recurso fundamental. De acuerdo con Sant'Ana-Loos y Loos-Sant'Ana (2013), la empatía permite que de forma dual (dos al mismo tiempo), cada quien se ponga "en el lugar" del otro, en el punto de vista de éste y con él establezca "adherencias". De esta manera, los recursos biológicos para el desarrollo de conductas empáticas son inherentes a la especie humana, variando en cualidad y no en cantidad. Esto significa que el predicativo de

disponerse en relación al otro, puede variar de forma equilibrada (positiva) o desequilibrada (no armónica), modulando para cada quien, la construcción de la identidad y de las interacciones, es decir influyendo en el nivel de desarrollo alcanzado como consecuencia del proceso de interacción.

Sant'Ana-Loos y Loos-Sant'Ana (2018, en prensa) han postulado la existencia de tres tipos de empatía: la empatía *proximal*, la empatía *instrumental* y la empatía de tipo *autoestructurante*, advirtiendo que estos tres tipos deben actuar conjuntamente con el fin de garantizar una interacción fructífera entre los dos involucrados.

Figura 2. Factores funcionales de la empatía según STAA.



Fuente: Elaboración propia, inspirada en el funcionamiento de la empatía de acuerdo al STAA.

La *empatía proximal*, por ejemplo, es resultado de la conectividad propia, existente entre el yo y el otro, pues los procesos de interacción re-equilibran el intercambio entre los individuos aproximándolos e igualándolos (en ese momento de la interacción) a un resultado equivalente. Por esta razón se representa con un signo de igualdad (=), un signo que no asume simplemente el papel de unir los términos y las variantes, sino también de armonizarlas de acuerdo al sentido (semántico) de la ecuación. Esto mismo ocurre con las personas, pues la empatía permite que ellas sean

"unidas" y así, armonizadas, aun siendo individualmente diferentes una de otra. La *empatía instrumental,* representa la posibilidad de que el otro sea visto como un recurso exógeno, capaz de tornarse una extensión de sí mismo y ayudar en el desarrollo, ampliando el rango de actuación de cada individuo en el medio. Lo que esto significa es que interactuar es en cierta medida, defender o realizar la propia existencia y en este proceso entra en escena la *empatía autoestructurante (parte del "yo" que es restructurada a partir del contacto con "otro").* Este proceso de autoestructuración, representa el desarrollo cognitivo y afectivo que se produce por medio de la interacción, permitiendo la comprensión del otro (y de los aspectos del mundo que son llevado por medio de este) a partir de una capacidad que emerge y se actualiza, a veces en el propio contexto inmediato de interacción haciendo posible ponerse en una escala de igual proporción en relación al otro y viceversa (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2018, en prensa)

Todo este sistema complejo y organizado sólo puede ocurrir dentro de un escenario de interacción cualitativamente eficaz donde ambos individuos interactúan por intermedio de una misma *escala* de entendimiento y reciprocidad de aceptación del otro (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2018, en prensa).

En esta conceptualización o ecuación propuestas por el STAA se evidencia claramente su orientación monista, lo que permite, pensar en la empatía no como una característica que se tiene o no se tiene y en qué medida, pues partiendo desde la idea de una empatía proximal se reconoce a la empatía como un atributo propio de nuestra existencia y propio de la interacción. De hecho, la empatía proximal permite también darle un sentido dinámico al concepto de empatía que en las posturas más usadas en psicología y educación pareciera ser dinámica, pero con las limitaciones propias de las definiciones dualistas. Como se expuso anteriormente, la empatía ha sido caracterizada con base a los diferentes procesos psicológicos que la subyacen tales como el afectivo, cognoscitivo y motivacional lo que resulta en tres tipos de empatía que en teoría serían propios del ser humano pues contamos innegablemente, todos, con dichos procesos psicológicos, pero que por diferentes variables tanto externas como internas se manifiestan en algunas personas y en otras no. Contrario a esta propuesta, el STAA reconoce dichos procesos psicológicos como inseparables del fenómeno empático lo que permite comprender a la empatía a un nivel semántico coherente. Esto quiere decir, que resulta inapropiado definir un proceso de origen social con elementos biológicos y psicológicos que adicionalmente determinarían (tipo determinismo) su aspecto social.

Otro aspecto interesante de la propuesta del STAA en relación a la empatía es su carácter instrumental, capaz de liberar a la empatía del clásico concepto e imaginario social basados en la dicotomía bondad-maldad. El carácter instrumental, en lugar de identificarse con una de estas partes, normalmente con la maldad, incluye fenómenos que han sido descritos como resultado de la "ausencia" de empatía como es el caso del fenómeno del matoneo (*bullying*).

Por último, el aspecto auto estructurante como un proceso que evoca nuevamente dinamismo, movimiento constante (plasticidad). Un aspecto que al igual que los otros, se ubica en el nivel social, describiendo el alcance de la interacción no solo a nivel personal sino dentro de la propia interacción. Las posturas dualistas de la empatía parecen ignorar el carácter dual de la empatía haciéndola una característica fija en la persona que poco o nada modifica a sí mismo o al otro.

La empatía entendida de esta forma, asume un carácter completamente diferente y como se ha explicado anteriormente, busca su expresión de forma cualitativa, armónica y equilibrada con el fin de cumplir con su función esencial para el desarrollo humano. Los posibles desequilibrios en dicha expresión se manifiestan por supuesto durante la interacción y son susceptibles a retomar o configurarse en equilibrio nuevamente, con la salvedad de ganar, a cada desequilibrio la plasticidad suficiente para hacer el proceso cada vez más eficiente y la homeostasis más estable.

A partir de esto, pensar en intervenir o tratar la empatía deja de ser un proceso de entrenamiento de habilidades para convertirse en un proceso en el que interviene el ser humano en su totalidad, pues la empatía como atributo propio de su existencia permea, modula todas las instancias de dicha existencia.

En resumen, una perspectiva como el STAA permite comprender fenómenos tan complejos como la empatía como un elemento clave para el desarrollo humano equilibrado y no como elemento desequilibrante, permite descubrir como el estudio de dichos fenómenos a estado influenciado y de hecho perjudicado por los problemas propios de la crisis de la psicología especialmente ligados a su estatus científico, limitando una exploración más humana en el sentido amplio de la palabra de todos estos aspectos del ser humano.

Por último, esta propuesta teórica ofrece los recursos teóricos y metodológicos para entender las dificultades a nivel ontológico, epistemológico y axiológico que subyacen al estudio de la empatía y el Mindfulness tal y como se ha venido haciendo hasta el momento.

CAPITULO III:

LA EMPATÍA

3.1 La empatía en la literatura científica: Aportes desde la psicología y las neurociencias

El termino empatía tal como es conocido hoy en día, cuenta con una historia bastante amplia que data desde el siglo XIX. El término alemán "Einfühlung" acuñado por diferentes filósofos alemanes interesados en conceptos relacionados al arte y la estética, es el inicio de lo que hoy en dia conocemos como empatía. Esta palabra con sus raíces *Ein* (dentro) y *Fühlen* (sentir) se refiere a la capacidad de "sentir con", sin embargo, como se mencionó anteriormente, esta primera noción de Einfühlung tenía intereses aún lejanos de un concepto psicológico y se relacionaba principalmente con el campo de la estética y específicamente la estética dentro de la arquitectura ya que enfatizaba el papel del cuerpo y la predisposición cinestésica del mismo, lo que iría a influenciar sobre los procesos de percepción y cognición (LANZONI, 2009).

Más adelante, Robert Vischer también filósofo alemán, amplía el concepto de Einfühlung cuando lo utilizó para describir la experiencia del *Self* frente a objetos inanimados, en la arquitectura, la naturaleza y el arte. Secuencialmente, el filósofo alemán Theodor Lipps (1851-1914) influenciado por este concepto y por la filosofía moral y empírica de David Hume, desarrolló su propio concepto de *Einfühlung* (empatía) relacionándolo de forma más directa con procesos psicológicos que servían de base para comprender tanto ilusiones ópticas como estados mentales de otros. De acuerdo con Lipps, esta comprensión tenía como base inconsciente un proceso de imitación interna (FERNÁNDEZ-PINTO; LÓPEZ-PÉREZ; MÁRQUEZ, 2008). Proceso que hoy en día está ampliamente descrito y demostrado (RIZZOLATTI; CRAIGHERO, 2004).

Simultáneo al trabajo de Lipps, en 1909 Edward Titchener introdujo el concepto de Einfühlung en el campo de la psicología. Según Titchener, la empatía representaba un proceso de conocimiento y auto-conocimiento, el acto de proyectar las propias emociones dentro de otros lo que sería un proceso basado y posibilitado en gran medida por la imitación, concepto ya propuesto por Lipps (SUDITU et. al., 2011).

A partir de su introducción formal en el campo de la psicología, el concepto de Empatía ha venido desarrollándose y ha pasado por diferentes etapas siendo blanco de diversos debates que conducen a la polarización de su significado, en algunas ocasiones como un proceso netamente afectivo, en otros netamente cognoscitivos. Hoy en día gracias al aporte dado por disciplinas como las neurociencias sociales, se ha podido establecer que Empatía se refiere a un procesamiento no solo de tipo afectivo o cognoscitivo, aspectos que en realidad no deberían estar separados, sino que se trata de un equilibrio entre cognición, motivación y afecto cuyo resultado debería expresarse en lo que conocemos como conducta pro social, es decir, la conducta voluntaria y beneficiosa para los demás que se relaciona con el desarrollo emocional, la personalidad y comprende acciones de ayuda, cooperación y altruismo (BIRD et al, 2004; PHILIP et al, 2006).

Uno de los modelos psicológicos que introdujo el concepto de empatía como parte fundamental dentro de los procesos terapéuticos fue el modelo desarrollado por Carl Rogers. En sus primeros trabajos al respecto, Rogers comenzó definiendo empatía como un estado que consistía en percibir con precisión el conjunto de referencias internas de otra persona junto a los componentes emocionales y los significados "como si" se fuera esa otra persona. Resalta la condición "como sí" ya que, sin dicha condición, la persona estaría entrando en un estado de identificación y no de empatía (ROGERS; ROSENBERG, 1977). Más adelante, Rogers reconoce que la empatía no podría ser tratada como un estado y la redefine como un proceso considerando que sigue varias facetas. Es interesante ver cómo estas facetas descritas por Rogers y mencionadas a continuación, pueden ser hoy en día reconocidas por las bases neuronales que las subyacen, validando de una forma más precisa lo descrito hace tantos años gracias a la observación clínica.

Rogers describió varias facetas que comprenden el proceso de la empatía de la siguiente forma: a) penetrar en el mundo perceptual del otro; b) mantener sensibilidad para entender los propios movimientos que el otro experimenta y en relación a sus significados; c) vivir temporariamente en la vida del otro "sin juzgar" y d) transmitir la manera como usted siente el mundo del otro. Así, según Rogers (1977), estar con el otro de manera "empática" implica dejar de lado temporalmente el propio punto de vista para entrar en el mundo del otro sin preconceptos. "Sentir con" tal como se describió anteriormente, en relación al origen de la palabra Empatía.

Teniendo pues como base esta conceptualización de empatía, Rogers pudo recoger evidencia suficiente que demostraba cuanto un relacionamiento empático, tal como el relacionamiento terapeuta-cliente o profesor-alumno, genera con mayor frecuencia más aprendizaje y cambios constructivos en las personas. Hecho hoy en día ampliamente estudiado en relación a diferentes neuromoduladores como es el caso de la Oxitocina dentro de los procesos de aprendizaje (KNAKIEVICZ, 2014).

Otro de los aspectos que vale la pena resaltar de esta aproximación psicológica desarrollada por Rogers, se relaciona con los elementos actitudinales que para este autor promueven crecimiento y movimiento en el contexto de la interacción. Dichos elementos son: Congruencia, es decir ser genuino en la relación, revelar al otro "donde estamos" emocionalmente hablando; Interés solidario, actitud que promueve creatividad al generar un clima incentivador y Empatía de la forma como ha sido descrita anteriormente. La idea de resaltar estos elementos es debido a la similitud que el elemento denominado por Rogers "Interés solidario" guarda con el componente de la empatía hoy en día denominado "motivacional" o "interés empático" por su traducción del inglés "empathic concern" el cual conlleva finalmente a la acción de ayuda dirigida a la persona o personas por las cuales se está sintiendo empatía. Dicho componente será descrito con mayor precisión en apartados posteriores.

Otro de los modelos psicológicos que enfatizó en el concepto de empatía fue el modelo de aprendizaje social de Eisenberg. Para esta autora, la empatía podía ser entendida estudiando el aspecto motivacional que lleva a una persona querer cuidar de otra. A diferencia de Rogers quien considera el aspecto motivacional como uno de los elementos actitudinales indispensables en el contexto de la interacción y la empatía como una forma de ser compleja, exigente e intensa, Eisenberg considera a la empatía como una respuesta emocional plausible de ser aprendida y modificada. Empatía para esta autora se define como "una respuesta afectiva resultado de la comprensión de la condición o del estado emocional del otro, respuesta que es congruente con lo que la otra persona está sintiendo o con lo que sería esperado que sintiera." (EISENBERG; FABES, 1990).

Dentro de este modelo, uno de los aspectos más relevantes lo tiene la auto-regulación. Así, Eisenberg plantea que las personas que son más auto-reguladas tendrían mayor tendencia a responder de forma empática que aquellos que no lo son. Aspecto que sería coherente con su definición de empatía como respuesta emocional.

Simultáneamente con Eisenberg aunque con una aproximación diferente, se encuentra Hoffman, quien construye su propia aproximación frente a la empatía reuniendo diferentes aspectos además del emocional. Para dicho autor, la empatía siendo una respuesta de tipo afectiva, tiene raíces biológicas y por tanto cumple una función adaptativa. Aun así, es una respuesta que puede ser modificada a lo largo de la ontogénesis por medio de factores de tipo cognoscitivo. En palabras del propio autor, la empatía puede ser definida como "[...] la capacidad de una persona para ponerse en el lugar de otra, inferir sus sentimientos y a partir de esto dar una respuesta afectiva lo más adecuada posible de acuerdo con la situación del otro que con la propia." (HOFFMAN, 2000, p.19).

Hasta este punto, hemos descrito brevemente algunas aproximaciones en el campo de la psicología que tuvieron dentro de sus principales ejes el concepto de empatía. La mayoría de ellas convergen en la necesidad de comprender el estado emocional de la otra persona como condición necesaria para el surgimiento de la empatía, sin embargo, se hace claro que no existe consenso en cuanto al aporte que cada componente sea afectivo, motivacional o cognoscitivo aporta al concepto general de empatía.

En la actualidad, este aspecto se puede considerar en gran medida superado gracias a los avances en el área de la neurociencia y especialmente de la neurociencia social. Entre los investigadores más reconocidos en esta área se encuentra Decety quien considera apropiado situar a la empatía en el contexto del procesamiento emocional el cual, es un sistema de orientación adaptativo que evoluciona para guiar el comportamiento (DECETY, 2015). Según este autor, el término empatía se aplica a un amplio rango de fenómenos que van desde experimentar sentimientos de interés por otras personas lo que a su vez genera una motivación para ayudarles, experimentar emociones que pueden coincidir con las emociones de otra persona, reconocer lo que otra persona puede estar sintiendo o pensando, hasta perder de vista la diferenciación entre sí mismo y el otro.

A partir de esta conceptualización y basado en diferentes estudios empíricos, este autor describe tres diferentes dimensiones del concepto de empatía, a saber: *Contagio afectivo* (Affective Sharing), como la capacidad para compartir o tornarse afectivamente activado o contagiado por la emoción del otro, sin existir una confusión entre el yo y el otro. Se relaciona a un mecanismo no consciente; *Interés empático*

(Empathic Concern), como la motivación por cuidar del bienestar del otro que se encuentra sufriendo, anteriormente diferenciada como simpatía (DECETY, 2010; ROSENBERG et. al, 2015) y, finalmente, *Toma de perspectiva* (Perspective Taking), que corresponde a la empatía de componente cognoscitivo, es decir, la habilidad para conscientemente ponerse en el lugar del otro y entender que es lo que ese otro siente o piensa (DECETY, SMITH, NORMAN; HALPERN, 2014; DECETY, 2015).

Este movimiento por procesos más automáticos a procesos más dirigidos o consientes como en el caso de la toma de perspectiva, se constituye de manera diferente en cada persona. Según Chen, Chen, Decety y Cheng (2014), la disposición empática es diferente para cada persona y esta diferencia estaría dada por la forma en que se han configurado las diferentes interacciones a lo largo de la vida, los diferentes rasgos psicológicos y algunas diferencias en la expresión genética.

De hecho, Decety (2010), así como Gonzalez-Liencres, Shamay-Tsoory y Brüne (2013), consideran que dentro de las posibilidades de experienciar empatía como contagio emocional, se encuentran el sentir simpatía ó interés empático, lo que incluye la motivación por ayudar al otro, así como estrés personal que es también una conducta motivada pero de carácter egoísta la cual busca disminuir el estrés experimentado tomando distancia o evitando al estresor, lo que claramente disminuye la conducta pro-social. Eisenberg et al (2015) operacionalizaron esta conducta en términos de expresiones de rechazo y rabia, las que contribuirían igualmente a tomar distancia de la situación y no emitir ningún tipo de comportamiento dirigido a aliviar al otro.

A favor de esta idea, múltiples investigaciones han revelado la influencia que factores como la crianza y los modelos pedagógicos ejercen en el desarrollo de relaciones armónicas y equilibradas con los otros, específicamente en lo relacionado al aprendizaje de modelos adecuados de comprensión y expresión de emociones y expresión de conductas relacionadas a empatía (SCHAFFER; CLARK; JEGLIC, 2009; RICHAUD DE MINZI; LEMOS; MESURADO, 2011; QUINTANA ET AL. 2013; SIERRA; URREGO; MONTENEGRO; CASTILLA, 2015).

3.2 Empatía y otros conceptos similares: Simpatía y preocupación empática.

Profundizando en el proceso de desarrollo del concepto de empatía, comienzan a emerger con mayor frecuencia otros conceptos que en varias ocasiones son igualados al concepto empatía, logrando causar cierta confusión a la hora de querer diferenciarlos. Este apartado tiene por objeto diferenciar estos conceptos encontrando el lugar de cada uno dentro del proceso de interacción y dentro del propio concepto de empatía.

Autores como Singer y Lamm (2009) comentan que si bien durante cada uno de estos procesos (empatía, simpatía y preocupación empática) se generan cambios afectivos como respuesta del estado emocional percibido en el otro, sólo la Empatía generaría los mismos sentimientos en el observador, mientras que en los demás procesos no implican necesariamente sentimientos compartidos. Esta diferenciación surge a partir del significado o raíz etimológica de las palabras empatía y simpatía, ya que ambas palabras comparten la raíz griega *páthos*. Sin embargo, la diferencia radica en los prefijos *syn* (con, co, junto) y *em* (adentro de) (SINGER; LAMM, 2009).

A partir de esta diferenciación etimológica se justifica la idea anteriormente mencionada acerca que sólo la empatía podría generar los mismos sentimientos en la persona que observa determinada situación, relacionándola directamente con el concepto "contagio afectivo", lo que implica experimentar o reflejar el mismo estado de la otra persona. Sin embargo, como se discutió en el apartado anterior, el contagio afectivo, término acuñado por Hatfiels, Cacciopo y Rapson (1994), hace referencia a una tendencia natural y automática que conduce a una persona a sincronizar con otra a través de expresiones faciales, voz, postura y movimientos. Proceso que como se verá a continuación es soportado por una red neuronal compleja (Sistema de Neuronas en Espejo) lo que le permite constituirse como el componente más primario de la empatía y al mismo tiempo inconsciente. Si bien la descripción del contagio afectivo coincide ampliamente con las primeras descripciones del concepto empatía (Lipps) hoy en día se conoce que este contagio sería uno de los componentes de la empatía como un proceso aún más complejo.

Por otro lado, la palabra simpatía implica sentir con el otro, sin necesidad de vivenciar la misma emoción, pero con el deseo de aliviar al otro lo que ha sido relacionado con el concepto de interés empático. Varios autores han propuesto dicha relación como es el caso de Rogers (1979) quien propuso el término *Interés Solidario*

como uno de los elementos actitudinales que promueven crecimiento en el contexto de la interacción. Según este autor el interés solidario promueve creatividad en términos que incentiva a la acción. Por otro lado, Rosenberg et al (2015), mencionan que tanto la simpatía como la compasión serían los dos componentes principales del interés empático, pues serían emociones que predicen al comportamiento pro-social o de ayuda.

La palabra "sympathy" al ser traducida al español hace referencia a la palabra compasión. Sin embargo, por ser este un concepto íntimamente ligado entre otros, a las prácticas y filosofía budista, será tratado con profundidad en el apartado correspondiente a las bases filosóficas del Budismo y específicamente al concepto de Empatía dentro de dicha filosofía.

3.3 Bases neuronales de la empatía

Cuando se inició el estudio de la Empatía, algunos estudiosos del tema como el filósofo T. Lipps y más adelante E. Titchener, destacaron el papel crítico de la 'imitación interior' de las acciones de los demás. Según Lipps, comparados con los individuos no empáticos, los individuos empáticos mostraban una mayor imitación no consciente de las posturas, manierismos y expresiones faciales de los otros. Casi dos siglos después de esta acertada observación, G. Rizzolati y sus colaboradores, descubrieron casi que por accidente lo que hoy conocemos como *Sistema de Neuronas en Espejo* (SNE). Este sistema fue observado inicialmente en el cerebro de macacos, cuando neuronas del córtex premotor ventral (área F5) y del lóbulo parietal inferior (PF) se activaban tanto al ejecutar acciones manuales dirigidas a un objetivo como al observar a otros macacos realizar estas mismas acciones (RIZZOLATTI et al, 1996).

En el caso de los humanos, si bien la comprobación de la existencia de este tipo de neuronas sigue un camino muy diferente al empleado en la investigación animal, ha sido posible comprobar la existencia de este mismo sistema de neuronas espejo gracias a la observación de activaciones neuronales tanto en la región dorsal del giro frontal inferior (IFG Área 44 de Brodmann, homóloga a F5) como en la porción rostral del lóbulo parietal inferior (Área 40 de B. homóloga a PF) por medio de diferentes técnicas de neuroimágen tales como la resonancia magnética funcional (fMRI), la estimulación magnética transcraneal (TMS) y la electroencefalografía (EEG) (PFEIFER; DAPRETTO, 2009).

Los resultados de los diferentes estudios que han revelado la existencia del Sistema de Neuronas en Espejo (SNE) en humanos, señalan el importante rol de este sistema en la comprensión no solo de las acciones de los otros, sino de sus intenciones y así mismo de sus estados mentales (RIZZOLATTI; CRAIGHERO, 2004; CATTANEO; RIZZOLATTI, 2009). El mecanismo básico por medio del cual se podría explicar el trabajo de este sistema inicia durante la interacción más simple, cuando la configuración de los músculos faciales de la persona que tenemos al frente denota una particular emoción (PROCHNOW; HÖINGA; KLEISER; LINDENBERG; WITTSACKD; SCHÄFER; FRANZ; SEITZ, 2013).

Así, los diferentes movimientos que la persona realiza para evidenciar o disimular esta emoción, constituyen un tipo especial de acción (asociado a un plan motor) que genera la activación inmediata de neuronas espejo en el *pars opercularis* (zona 44 de Brodmann). A través de las conexiones de estas neuronas con la amígdala vía ínsula anterior, la representación de esta acción es asociada con una emoción: el sentimiento que está experimentando aquella persona (PFEIFER; DAPRETTO, 2009).

Esto mismo es explicado por Cattaneo y Rizzolatti (2009) por medio de la descripción de dos sistemas neuronales con propiedades "espejo" en el humano. Uno de ellos relacionado con el lóbulo parietal, corteza pre-motora y región caudal del giro frontal inferior llamado "sistema de espejo parieto-frontal", encargado del reconocimiento del movimiento voluntario (plan motor) y el otro, formado por neuronas de la Ínsula e la corteza frontal medial (conexiones con la amígdala), llamado "sistema de espejo límbico", encargado del reconocimiento del comportamiento afectivo (reconocimiento de la emoción).

Basados en estas características, diferentes autores han postulado que el sistema de neuronas en espejo puede ser la base neural por medio del cual podemos entender las emociones de los otros, convirtiéndolo en un requisito para la habilidad de empatizar.

En oposición a la anterior afirmación, autores como Turella, Pierno, Tubaldi y Castiello (2009), Decety (2010), Cheng et. Al. (2014), Decety, Lewis y Cowell (2015), asumen una actitud más escéptica frente a la posibilidad de convertir a este sistema como el único o mayor sistema responsable de constructos tan complejos como en el caso de la empatía.

Por ejemplo, Decety et al (2015) basan dicha afirmación en los resultados obtenidos en un estudio sobre psicopatía y los componentes afectivos y motivacionales de la empatía. En dicho estudio, los sujetos que presentaban rasgos de psicopatía, contario a lo que se esperaría en relación al sistema de neuronas en espejo (es decir, poca o nula supresión de ondas Mu), presentaban una alta supresión de onda Mu frente a la observación de personas experimentando dolor en la condición relacionada a los aspectos afectivos de la empatía (contagio afectivo), lo que demostraba que este grupo de sujetos experimentaba contagio afectivo como consecuencia de observar a dichas personas, pero un bajo Interés empático, es decir una baja motivación para ayudar a dichas personas.

Este hallazgo cuestiona fuertemente el rol hasta hace unos años concedido al sistema de neuronas en espejo, como pieza fundamental en el proceso de la empatía. Sin embargo, no cuestiona que sea parte de una red neuronal compleja de la cual este sistema de neuronas en espejo hace parte.

Adicional al sistema de neuronas en espejo, la empatía es soportada por otros circuitos neuronales que involucran el tallo cerebral, la amígdala, ganglios basales, corteza cingulada anterior, ínsula y corteza orbito frontal (DECETY, 2015).

Por ejemplo, el Contagio Afectivo, involucra además del sistema de neuronas en espejo, conexiones bidireccionales entre el tallo cerebral, la amígdala y las cortezas sensoriales, así como conexiones con el hipotálamo, la ínsula y la corteza somatosensorial. La Toma de perspectiva (componente cognoscitivo), involucra estructuras como la Corteza Prefrontal medial (PFCm), Corteza Frontal Dorsolateral (dPFC) y la unión temporo parietal (TPJ) (SINGER, 2012; DECETY, 2010). Por último, el Interés Empático (componente motivacional), involucra además de mecanismos cerebrales una larga historia de origen evolutivo relacionado con el cuidado parental (DECETY; SVETLOVA, 2012).

De esta manera se hace una descripción de las bases neuronales que soportan el proceso de empatía dejando claro la participación de diferentes sistemas neuronales que participan durante contextos de interacción específicos facilitando así la expresión de diferentes comportamientos.

3.4 Desarrollo de la empatía

De acuerdo con Decety (2015), las ideas en torno al desarrollo temprano de la empatía han ido cambiando a lo largo del tiempo en parte por la evidencia proveniente de investigaciones con niños pequeños y bebes. Si en principio se creía que los bebes tenían una capacidad innata para ser empáticos, pero no tenían la misma capacidad para experimentar sentimientos de interés por el otro antes de los dos años, hoy en día esta creencia puede estar siendo desafiada.

De hecho, las investigaciones revelan que ese aspecto considerado por muchos años como confusión entre el propio niño y el otro, no es más que una reacción propia del niño hacia el otro que percibe en sufrimiento, que se relacionaría con una baja regulación de la activación emocional producida por la situación. De acuerdo con Decety y Jackson (2004), el mecanismo básico de la empatía descansa sobre una habilidad innata para reconocer que el "yo" y el "otro" pueden ser semejantes, pero al mismo tiempo pueden ser semejantes cada uno con sus propias características.

Diferentes estudios (LEGERSTEE; ANDERSON; SCHAFFER 1998; DECETY; 2010; LIGHT; ZAHN-WAXLER, 2011; DAVIDOV; ZANH-WAXLER; ROTH-HANANIA; KNAFO, 2013), han documentado la presencia de interés empático (componente motivacional) en bebes entre los 6-8 meses de edad en estudios de conducta de conforto.

Dichos estudios muestran que los pequeños no solo consiguen hacer atribuciones de dolor en otros, sino que son capaces de dirigir su conducta de confortar a otro de acuerdo con claves que indican la disminución de la fuente de dolor o estrés. Niños de dos años de edad según Davidov et. al. (2013), no muestran una motivación egoísta (buscando beneficiarse a sí mismos) para ayudar a otros tanto como un deseo genuino por ver al otro ser ayudado. El resultado de ese tipo de comportamiento se evidencia en niños de tres a seis años en quienes el interés empático promueve el desarrollo de conductas prosociales (DECETY, 2010).

En conclusión, la motivación fundamental del interés empático en la infancia aparece claramente manifestada en un verdadero interés por el bienestar del otro. ¿Es esta motivación permanente? A medida que los niños crecen y juegan un papel más activo como miembros de una sociedad, es posible que comiencen a regular su interés

empático, de forma que éste comience a dirigirse más frecuentemente hacia familiares, personas cercanas o personas que claramente merecen este tipo de interés.

Un claro ejemplo de esto lo muestra el estudio realizado por Engen y Singer (2013) quienes sugirieron que la respuesta empática, sea más de tipo cognoscitiva o afectiva (de acuerdo con la red neural activada) depende del grado de afinidad percibida entre sí mismo y el otro. Por ejemplo, si dentro de una situación de interacción la otra persona muestra alguna característica clasificada como "aberrante" (ej. pertenecer al equipo de futbol contrario) la respuesta empática de componente emocional es suprimida, sugiriendo nuevamente, que la respuesta empática emocional y motivacional se somete al componente cognoscitivo y en este caso específico a una variable cultural.

En otro estudio Decety, Cowel, Lee, Mahasneh, Malcom-Smith, Selcuk y Zhou (2015) evaluaron altruismo (relacionado con interés empático) y cognición moral en una población de 1.170 niños entre los 5 y 12 años de edad, en seis países diferentes, algunos de ellos criados bajo principios religiosos (diferentes tradiciones religiosas) y otros no. Los resultados mostraron que a pesar que los padres de familias religiosas reportaron que sus hijos expresaban más empatía y sensibilidad por justicia en su día a día, la variable religiosidad mostro una correlación inversa de la manifestación de altruismo, así como una correlación positiva con tendencias punitivas. Los resultados de ese estudio muestran claramente como variables culturales como la religión pueden tener efectos en el desarrollo y manifestación de la empatía, tal como se explicó anteriormente.

En términos generales, existe un consenso en relación al camino que sigue el desarrollo de la empatía el cual se relaciona estrechamente con el mismo camino que sigue el desarrollo funcional del cerebro y específicamente de ciertas redes y estructuras neurales. De esta manera, siguiendo a Singer (2006) y a Decety y Jackson (2004), los componentes emocionales de la empatía se desarrollan mucho más temprano que los componentes cognoscitivos en función del desarrollo funcional inicial de zonas más profundas del cerebro como las zonas límbicas y el desarrollo funcional tardía de zonas pre-frontales y orbitofrontales. Respecto a estas últimas estructuras, Brink, Urton, Held, Kirilina, Hofmann, Klann-Delius, Jacobs y Kuchinke (2011) confirmaron la participación de estas zonas durante el desarrollo de la empatía, evaluado a 48 niños entre los 4-8 años, edad que se considera crítica para el desarrollo de la empatía.

En su estudio observaron la respuesta hemodinámica del cerebro mientras los niños escuchaban y observaban gráficamente diferentes historias sobre empatía. Esta observación permitió concluir que, en esta edad, el procesamiento tanto afectivo como cognoscitivo de la empatía, se asocia con la activación de la corteza orbito-frontal tanto medial como bilateral. Igualmente, observaron diferencias de desarrollo específicamente para las historias de componente más afectivo con un incremento de la activación cerebral de niños mayores en zonas como la corteza orbito-frontal medial, el giro frontal inferior izquierdo y la corteza prefrontal dorsolateral izquierda. Es decir que los cambios en el desarrollo se relacionan con la conocida lateralización de funciones donde a medida que el desarrollo avanza, funciones más compartidas o exclusivas del hemisferio derecho, pasan a ser mayormente controladas por el hemisferio izquierdo. Adicionalmente, este resultado se relaciona con la participación del hemisferio izquierdo para la interpretación de eventos más emocionales y un claro indicador del desarrollo del componente cognoscitivo de la empatía.

Un resultado similar mostro el estudio realizado por Cheng, Cheng, Decety y Cheng (2013) quienes evaluaron igualmente la respuesta hemodinámica del cerebro y adicionalmente administraron test estandarizados para medir empatía (IRI; DAVIS, 1983) a un grupo de 65 personas distribuidos en tres grupos etarios diferentes (jóvenes-edad media y adultos). A los sujetos se les presentaban imágenes que mostraban partes del cuerpo siendo heridas, siendo de forma intencional o accidental. Los resultados mostraron diferencias atribuidas al desarrollo como por ejemplo que los adultos reportaron menos empatía emocional de acuerdo al IRI y las tasas de displacer fueron más sensibles al dolor cuando éste fuera causado intencionalmente. Igualmente, la respuesta o activación de estructuras en respuesta al dolor como la ínsula anterior y la corteza cingulada medial anterior, relacionadas con empatía afectiva, mostraron un decremento nuevamente relacionado con la edad, siendo menor la activación para el grupo de mayor edad (68-80 años) con relación al grupo de menor edad (20-35 años).

Entre los procesos relacionados con la empatía que siguen este curso de desarrollo se encuentran: a) activación afectiva; b) comprensión emocional y c) regulación de la emoción (DECETY, 2010). Por su vez, cada uno de estos procesos se llevan a cabo gracias a una compleja red neuronal que incluye estructuras cerebrales como el sulco temporal, la ínsula, la corteza medial y orbitofrontal, la amígdala y la

corteza cingulada anterior, así como procesos autónomos y endócrinos relacionados con comportamientos sociales y estados emocionales.

Este curso del desarrollo fue evidenciado en el estudio de Cheng, Chen y Decety (2014) quienes por medio del registro electroencefalografico de potenciales relacionados a eventos (ERP) y supresión de onda Mu (indicador eléctrico de empatía) inducidos por la presentación de escenas de dolor, evaluaron un total de 57 niños de edades entre 3-9 años y un grupo de 15 adultos-jóvenes. Los resultados mostraron que el índice (N200) de activación empática (primer componente de la empatía en aparecer en el desarrollo) evidencia un decremento en su amplitud asociado a la edad, es decir a mayor edad menos amplitud este índice (N200). En contraste, el índice de comprensión cognitiva (componente cognoscitivo de la empatía que se forma más tardíamente en el desarrollo) mostro un incremento asociado a la edad, es decir a mayor edad mayor índice de comprensión cognoscitiva. En cuanto a la supresión de onda Mu, los niños mostraron una supresión más fuerte al observar tanto los estímulos dolorosos como los no dolorosos (estímulos control).

Estos resultados apoyan como se mencionó anteriormente, la noción que la activación empática (*empathic arousal*, componente afectivo) es el primer peldaño ontogenético de la empatía que aparece durante el desarrollo y como a medida que el desarrollo avanza, esta activación empática se acompaña más y más de la diferenciación entre el yo y el otro (lo que se considera un aspecto crítico en el desarrollo de la empatía). Esta diferenciación acaba permitiendo una mejor regulación emocional y cognoscitiva, lo que ayuda a entender mejor el estado mental de otros.

3.5 Evaluación y medición de la empatía: Test y cuestionarios utilizados en investigación

3.5.1 *Índice de Reactividad Emocional* (IRI)

El Índice de Reactividad Emocional (IRI por su sigla en inglés DAVIS, 1980, 1983) es una de las escalas más usadas para evaluar las tendencias empáticas en humanos (ESCRIVA et al, 2004; DE CORTE et al, 2007; PULOS et al, 2004). Entre sus características más importantes se encuentra el hecho de ser considerada la única que se basa en una conceptualización multidimensional de la empatía, además de ser

considerada la escala de auto reporte más completa para evaluar la disposición empática. A esto se suma el hecho ser una escala corta y fácil de administrar.

La IRI se basa en un enfoque multimodal de la empatía a través de la cual se pueden identificar el conjunto de tendencias empáticas relacionadas con la tendencia disposicional para ser responsivos frente a otros, pero también, aquellas tendencias o rasgos que permiten ser diferenciados de los otros.

En su estructura, la prueba consta de 4 escalas cada una compuesta por 7 ítems:

1) Toma de perspectiva (TP) definida como la posibilidad que tienen las personas para adoptar otra tendencia psicológica; 2) Fantasía (F) definida como la tendencia a identificarse fuertemente con caracteres ficticios; 3) Preocupación Empática (PE) definida como la tendencia a experimentar sentimientos de afecto, simpatía y preocupación hacia otros; y 4) Angustia personal (AP) entendida como la tendencia a tener sentimientos de malestar y preocupación cuando son observadas las experiencias negativas de otros (DAVIS, 1994).

Las escalas de PE y AP permiten evaluar los componentes afectivos de la empatía en tanto que la escala de TP evalúa el componente cognitivo. De otro lado y aunque la escala de fantasía se enfoca en elementos ficticios, regularmente es incluida dentro de los componentes afectivos de la IRI. Las cuatro pruebas se encuentran incluidas dentro del mismo instrumento ya que ellas representan facetas separadas de lo que es denominada "empatía".

El grupo de investigación que construyo la prueba ha realizado diferentes estudios que han fortalecido los estándares de confiabilidad y validez de la IRI así como el carácter multidimensional de la empatía (para revisiones en detalle ver (DAVIS, 1980, 1983; DAVIS; FRANZOI, 1991). Fue demostrado, por ejemplo, que las cuatro dimensiones incluidas en la prueba constituyen únicos, pero estrechamente relacionados aspectos de la empatía. Adicionalmente, fueron mostradas relaciones significativas entre los valores de la IRI y el funcionamiento interpersonal, la competencia social y otras medidas relacionadas con empatía (DE CORTE et al, 2007).

3.5.2 *Escala Jefferson de Empatía para Médicos*

Esta escala fue creada sobre la premisa que las relaciones paciente-consultante son fundamentalmente determinantes en los resultados finales de un tratamiento médico

particular. En ese sentido, la empatía juega un papel fundamental para conseguir los mejores resultados clínicos (SPIRO et al, 1993).

De esta forma, la empatía en el contexto del cuidado médico es definida como la habilidad para entender las experiencias y los sentimientos de los pacientes, siendo este entendimiento la esencia de una relación significativa entre el paciente y su médico tratante.

Con el fin de determinar las cualidades de esa relación, fue creada la Escala Jefferson de Empatía para Médicos, compuesta por 20 ítems configurados en una escala tipo Likert que permite evaluar la actitud que tienen los médicos en relación con las necesidades expresas de sus pacientes.

Al interior de la escala, la empatía es definida sobre la base de tres factores: *toma de perspectiva, atención con compasión y "habilidad para ponerse en los zapatos del paciente*". Esta escala ha mostrado estabilidad en grupos de estudiantes médicos y su confiablidad alcanza un alfa superior a 0.80 (ALCORTA-GARZA, 2001). Estos estándares han diseminado su uso lo que ha motivado diferentes estudios dirigidos a verificar criterios de validez y confiabilidad (HOJAT, 2001) en varios lugares del mundo como Estados Unidos, Israel, Italia, China y para Latinoamérica, México (HOJAT; MANGIONES, 2001; ALCORTA-GARZA, 2001).

3.5.3 *Reading the Mind in the Eyes Test*

Esta prueba, desarrollada por Baron-Cohen et al, en 1997, consiste en la presentación de una serie de 25 fotografías donde es mostrada la región de los ojos de diferentes rostros y a partir de ello, se solicita al participante escoger, entre dos palabras, aquella que mejor describa lo que la persona de la fotografía está sintiendo o pensando.

A través de esta prueba, se pretende determinar como el participante puede, por sí mismo, entrar en la mente de otra persona (en este caso en la de modelos de la fotografía) y ponerse en sintonía con su estado mental. Por esa razón, la prueba es descrita como un test de la "teoría de la mente", definida como la habilidad que tiene las personas para atribuir estados mentales a sí mismo o a otros (PREMACK; WOODRUFF, 1978).

Aunque el test es descrito en el contexto de la teoría de la mente, es de notar que solo involucra el primer estado de atribución de la misma: "atribución del estado mental

relevante" (por ejemplo, compasión) sin incluir el segundo estadio que hace referencia a los contenidos de dicho estado mental.

En relación con los resultados del test, se ha observado que en población general los hombres responden en una media de 18.8 (DS=2.5) mientras que los valores alcanzados por las mujeres son significativamente mayores con una media de 21.8 (DS=1.8). Estos valores hacen referencia a los puntajes máximos alcanzados por sujetos adultos saludables. A través del tiempo y de diferentes estudios realizados para mejorar sus índices de validez y confiabilidad, diferentes modificaciones han sido incluidas a la prueba original, entre ellas el incremento del número de ítems (número de fotografías presentadas que paso de 25 para 36) así como del número de opciones de respuesta para cada ensayo (de 2 para 4). Otros cambios son descritos en detalle en Baron-Cohen et al (2001).

3.5.4 *Cyberball Social Exclusion Game*

Esta es una prueba que permite determinar los efectos del aislamiento sobre individuos que inicialmente hacían parte del grupo del cual fueron posteriormente aislados. En las primeras versiones, miembros de un grupo hacían lanzamientos de una bola (entre ellos) para después y durante 5 minutos, excluir de los lanzamientos a ciertos miembros del mismo grupo (la bola no era lanzada para ellos durante cinco minutos) y observar las variaciones en su comportamiento derivadas de dicha exclusión. Interesantemente, los miembros que fueron excluidos mostraron comportamientos no verbales de afectación y estrés (WILLIAMS; SOMMER, 1997). En una prueba posterior (a la inicial), los participantes que fueron aislados trabajaron significativamente más a nivel colectivo con los otros miembros del grupo, un comportamiento interpretado como el intento por parte de los miembros aislados de ganar la aprobación de los demás miembros (WILLIAMS; JARVIS, 2006). Obviamente, para que los efectos deseados puedan ser observados, es necesaria la participación de personas previamente entrenadas que inicialmente se acerquen a todos los participantes, de una forma empática, para después aislarlos mostrando incluso "regocijo sádico" (WILLIAMS; JARVIS, 2006). Dadas esas necesidades y posibles limitaciones, fue creado un programa de computador a través del cual simular los efectos del aislamiento usando las características esenciales del juego en la vida real. Una vez creada la plataforma, fue realizado un primer estudio para tal fin se realizó una

convocatoria a través de internet invitando a los potenciales participantes a "jugar lanzamiento de bola" con jugadores de todo el mundo. Ya en el juego, los participantes son "incluidos" en diferentes medidas (es decir, algunos reciben la bola 75% de las veces, otros 50, 25 o 0%) y al final de la prueba, un cuestionario acerca de las emociones generadas durante el juego es aplicado. Los resultados han mostrado, por ejemplo, que los participantes excluidos experimentan bajos niveles de pertenencia, autoestima, autocontrol y e incluso, perdida en el significado de vida (ZADRO; WILLIAMS; RICHARDSON, 2004). Todas esa emociones y pensamiento son diferentes de las reportadas por las personas que no fueron excluidas.

3.6 Métodos de intervención en empatía

Actualmente se sabe que diferentes aspectos pueden influir en el desarrollo y expresión de la empatía, tales como factores internos -constitución genética o algunas condiciones neuropsiquiátricas-, así como factores externos -familia, contexto escolar y cultural- (MCDONALD; MESSINGER, 2011; JUSTO; CARVALHO; KRISTENSEN, 2014). Si bien no es posible reducir a la presencia o ausencia de dichos aspectos la formación de esta capacidad, si es posible intentar explicar un desarrollo y expresión mayor o menor de la empatía a partir de la relación e interacción entre la persona y dichos factores. Como bien menciona Singer (2006), la predisposición biológica es importante para desarrollar empatía, pero sin interacción social y lazos emocionales con otros, es imposible.

Teniendo en cuenta esto, se han estudiado y desarrollado diferentes métodos que intentan posibilitar un desarrollo y expresión adecuada de esta capacidad de empatía. Atkins (2013) menciona dos métodos como los más utilizados en ámbitos laborales. Uno de ellos se ha centrado básicamente en la enseñanza de comportamientos considerados empáticos (habilidades de comunicación y escucha activa), que, si bien son programas que han mostrado efectividad en estos ambientes laborales, han sido clasificados como técnicas que mejoran las relaciones interpersonales más que procedimientos o métodos que desemboquen en un desarrollo personal significativo o en un desarrollo de habilidades de empatía (JENZ, 2007). En palabras de Atkins (2013), se podrían considerar métodos que trabajan habilidades de "afuera para dentro" lo que de cierta forma explicaría esta falta o disminución de un desarrollo personal significativo.

La siguiente aproximación o método, se centra en mejorar habilidades personales para identificar, comprender y manejar las propias emociones, más comúnmente llamada "Inteligencia Emocional" (IE) (GOLEMAN, 2006). Este tipo de aproximación ha sido considerada de mayor efectividad además de ofrecer una mayor oportunidad de desarrollo personal. Sin embargo, las investigaciones que han empleado este tipo de aproximación se han centrado en la medición de la Inteligencia Emocional más que en encontrar posibles relaciones con la empatía.

Estas dos aproximaciones asumen tácitamente que mejorar la empatía es una cuestión de mejorar habilidades lo que para este autor significa ignorar el sentido más profundo de empatía como un proceso que perdura en el tiempo, lo que él llama "empatía sostenible" es decir, la capacidad de equilibrar el sentirse en conexión con el otro sin perder la capacidad de diferenciar el yo del otro (ATKINS, 2013).

Por otro lado, llama la atención que si bien se ha difundido y establecido que la empatía cuenta con al menos tres dimensiones o componentes (afectiva, cognoscitiva y motivacional/comportamental), un gran número de estudios que utilizan algunas de las anteriores aproximaciones para intervenir, sólo refieren una mejoría general de la empatía tornándose confuso el alcance que los programas de intervención realmente pueden tener.

Por ejemplo, Rodriguez y Ribeiro (2011) aplicaron un programa de intervención para la empatía basado en la enseñanza de diferentes habilidades consideradas empáticas, durante un periodo de siete semanas. Al cabo de este tiempo se observó que, en comparación a la línea de base, los participantes del programa obtuvieron una diferencia significativa de respuestas empáticas, evaluadas por medio de la escala de Empatía para niños y adolescentes de Bryant (1982) adaptada para población brasileña. A pesar de esta mejoría, no se diferencia el efecto de acuerdo con los componentes mencionados anteriormente.

Si bien esto parece irrelevante a la hora de juzgar el efecto de los programas de intervención, no lo es cuando se piensa en el contexto de la interacción y lo necesario que es para ésta que la cualidad de las interacciones se vea realmente afectada por este tipo de intervenciones. Sin querer favorecer a uno u otro componente de la empatía, tal y como se mencionó durante el apartado de conceptualización del término empatía, el equilibrio entre los diferentes componentes sería el ideal para alcanzar un efecto en

aquello que más nos interesa como especie humana que es la interacción de cualidad que podría traducirse en una mayor frecuencia de conductas pro sociales y altruistas, lo que adicionalmente podría predecir una alta sensibilidad hacia la justicia y la toma de decisión moral según Decety (2014).

Otro grupo de intervenciones aún más recientes han sido foco de varias investigaciones dirigidas a evaluar el impacto en el desarrollo y expresión de la empatía en diferentes contextos como el laboral, el personal y el escolar. Tal es el caso de las técnicas de Mindfulness o Atención Plena (SCHONERT-REICHL et al, 2015; BIRNIE; SPECA; CARLSON, 2009; FRIEDEL et al, 2015; ATKINS, 2013).

Los mecanismos cerebrales que sustentan la efectividad de las intervenciones basadas en Mindfulness cuentan con amplia evidencia científica lo que las hace útiles en diversos escenarios y condiciones específicas como estrés, depresión y otros desordenes neuropsiquiátricas (KLIMECKI; LEIBERG; RICARD; SINGER, 2013; TAN; LO; MACRAE, 2014; TANG; HÖLZEL; POSNER, 2015; SCHONERT-REICHL et al, 2015).

Comparando las aproximaciones inicialmente mencionadas, como el entrenamiento en técnicas de escucha activa, en habilidades de empatía e Inteligencia Emocional con las técnicas basadas en Mindfulness y meditación, estudios como el realizado por Klimecki, Leiberg, Ricard y Singer (2012; 2013) aportan evidencia que sugiere que un periodo corto de entrenamiento en técnicas de tipo más afectivas como son algunas de las técnicas basadas en Mindfulness generan niveles más altos de emociones positivas y sentimientos de protección y empatía por otros, en comparación con el entrenamiento en habilidades empáticas, entrenamientos de tipo más cognitivo como sugería anteriormente ATKINS (2013). Sin embargo, hasta el momento se desconoce a ciencia cierta, el verdadero efecto de dichas prácticas sobre la empatía dado la variabilidad en los estudios hasta ahora publicados al respecto.

Recientemente, Van Berkhout y Malouff (2016) a través de un metanálisis evaluaron el efecto de diferentes programas de entrenamiento en empatía. Dicho análisis revelo que el efecto de dichos programas es mediado por cuatro factores específicos como: a) el grupo de personas que reciben el entrenamiento, siendo mayor el tamaño del efecto en personal de áreas de la salud o estudiantes universitarios dentro de esta misma área, para quienes las habilidades empáticas se consideran necesarias como parte de su

quehacer cotidiano o futuro; b) el tipo de medidas que son usadas para valorar la empatía, siendo los estudios que utilizaron medidas de tipo narrativo, es decir medidas que valoran la comprensión de la emoción que sienten otros, el sentir dichas emociones o comentar con precisión dichas emociones, aquellos que reportaron un tamaño mayor del efecto del programa en comparación a los estudios que utilizaron otros tipos de medidas como escalas o testes y autoreportes; c) la objetividad de las medidas, en este caso estudios que utilizaron medidas objetivas como pruebas escritas o reportes de comportamientos (tasas o frecuencia) de empatía mostraron mayores efectos que los estudios que utilizaron solo auto-reportes o una combinación de autoreportes y medidas objetivas; d) compensación por participar en los entrenamientos, si bien es un mediador que pocas veces se ha tenido en cuenta en otros estudios (en el estudio de Van Berkhout y Malouff este factor mostró ser un mediador importante en el tamaño del efecto). Estos autores comentan que los estudios que ofrecieron una compensación a los participantes motivaron a los mismos para tener un mayor compromiso con el entrenamiento (no faltar a las sesiones, cumplir con todos los requerimientos etc.).

Otros factores fueron señalados como importantes, aunque no estadísticamente significativos, tal es el caso de: a) el uso de principios de entrenamiento conductuales (instrucción, el modelamiento, la práctica y la retroalimentación) muestra mayor efecto comparado a estudios que no usaron dichos principios; b) el tipo de empatía entrenada, siendo que estudios que entrenaron empatía cognitiva y comportamental o cognitiva, afectiva y comportamental mostraron mayores efectos que aquellos que se focaron solo en afectiva y cognitiva.

3.7 Empatía, educación y desarrollo humano

Uno de los escenarios donde los seres humanos comienzan tempranamente a involucrarse en actividades significativas y socialmente útiles es la escuela. Esto se logra gracias al establecimiento de nuevas relaciones y la interacción constante con otras personas (pares y profesores), diferentes a aquellas de sus medios habituales.

Independientemente de si comprenden o no su responsabilidad frente estas otras personas o si quieren o no pensar en ellas, la organización propia de la escuela y de la actividad escolar va exigiendo pensar en el otro y en sus intereses. Precisamente, esta nueva situación social favorecerá el desarrollo afectivo/emocional, de la personalidad y

al mismo tiempo, la capacidad de "ponerse en el lugar de los otros" es decir, el desarrollo de la empatía como una de las capacidades más importantes durante el establecimiento, mantenimiento y calidad de nuestras interacciones.

De acuerdo con Talizina (2009), el nivel de desarrollo positivo de la personalidad es determinado por el grado de responsabilidad del sujeto frente a las otras personas, frente a su medio ambiente y frente a él mismo.

Esta idea de responsabilidad por el otro se encuentra en el concepto de *Alteridad* que, de acuerdo con Loos, Sant'Ana y Núñez-Rodríguez (2010), implica una relación entre el propio ser y el otro (yo-otro) a través de la proximidad, cuyo sentido primordial y último es la responsabilidad que el propio ser tiene del otro. De esta forma, ambas partes asumen un compromiso y solamente en ese pacto de responsabilidad es que se da la relación propiamente dicha, pues cada uno considera legítimamente la presencia del otro.

¿Es esto lo que realmente sucede en nuestras interacciones? ¿Privilegiamos la presencia del otro y nos hacemos responsables por esto?

La postura racionalista extrema que impero durante siglos en la ciencia y en la filosofía, que consideraba a la cognición y la emoción entidades dispares y diametralmente opuestas ha dejado una herencia que hasta nuestros días se manifiesta en el modo como lidiamos con una u otra entidad. Para Damásio (2005) la tendencia de la filosofía racionalista fue sospechar de la emoción para relegarla al reino de los animales y de la carne. Se podría decir que durante el siglo XX e incluso hasta nuestros días, tanto la neurociencia como las ciencias cognoscitivas minimizaron la importancia de la emoción. Se afirmaba que ésta, era en exceso subjetiva e imprecisa.

De acuerdo con Sierra et al (2015) esta tendencia se vive en el interior de las escuelas. Se ha tendido a privilegiar los aspectos cognitivos por encima de los emocionales, lo que resulta poco conveniente para lograr un desarrollo integral de los estudiantes. Es así como siguiendo a Talizina (2009) se pueden encontrar muchos ejemplos de alumnos con buenas calificaciones a pesar de tener una clara orientación egoísta de su personalidad (no responsable con el otro) y pocos ejemplos de alumnos con una orientación social de su personalidad sin calificaciones tan notables. Esta situación, menciona dicha autora "ejemplifica la contradicción de la educación fragmentada: siendo social de acuerdo con su sentido, contenido y modalidad, es

individual de acuerdo con su resultado, perdiendo así su sentido social." (TALIZINA, 2009, p. 359).

A pesar de esta tendencia, durante los últimos quince años la investigación dentro del campo de la Inteligencia Emocional (IE) ha prosperado significativamente y las emociones juegan un nuevo papel cultural en la sociedad actual. La evidencia a favor de la emoción y su importancia para todos los procesos cognoscitivos cuestionaron la tendencia a descartarla como si se tratara de un lujo, una molestia, o un mero vestigio evolutivo. Está claro que las escuelas tienen que hacer un cambio radical e incorporar definitivamente el aprendizaje social y emocional en las clases si el objetivo es la consolidación de una sociedad avanzada (MAYER; ROBERTS; BARSADE, 2008).

Siguiendo esta tendencia de re-unir aspectos cognoscitivos y emocionales aparece también durante los últimos años un creciente cuerpo de investigación sobre el concepto de empatía y la fuerte implicación que tiene sobre diferentes aspectos tanto personales como interpersonales, educativos y sociales.

Son varios los estudios que convergen al señalar algunas de las razones que justificarían el estudio de la empatía, su desarrollo y manifestación tanto en el ámbito familiar, social y académico. Por ejemplo, Pavarino, Del Prette y Del Prette (2005) mencionan que los niños con adecuados niveles de empatía, logran un mayor ajuste social, mejores vínculos interpersonales y el desarrollo de actitudes altruistas. Motta et al (2006) investigaron la relación entre prácticas educativas y niveles de empatía en niños que vivían en hogares substitutos y niños que vivían con sus familias, evidenciando mayores niveles de empatía en aquellos niños que vivían en hogares estables y menores en aquellos niños que vivían en hogares substitutos a los cuales pertenecían por un periodo corto. Por su parte, Rodrígues y Ribeiro (2011) se centran en el impacto del desarrollo inadecuado de la empatía sobre la salud mental, generando distorsiones en la percepción de sí mismo, su capacidad de auto-regulación y autocontrol emocional, favoreciendo comportamientos agresivos e incluso la aparición de patologías del comportamiento. Ya en 2013 Quintana et al se refieren al fenómeno del *bullying* como una deficiencia o anulación de la capacidad empática, cada vez más común en escuelas, ambientes laborales, redes sociales y en general durante las interacciones cotidianas.

Por otro lado, un amplio grupo de investigaciones se ha dedicado a demostrar como diversas prácticas y programas de intervención generan un impacto en la manifestación y desarrollo de la empatía. Estudios tanto con adultos como con niños han puesto de relieve, la importancia de incluir este tipo de actividades a los contextos más próximos de interacción como el clínico y el educativo (SCHONERT-REICHL, et al, 2015; BIRNIE; SPECA; CARLSON, 2009; FRIEDEL et. al, 2015; ATKINS, 2013).

CAPITULO IV:

BASES FILOSÓFICAS DE MINDFULNESS: RELACIONES CON EL BUDISMO

4.1 Budismo: origen directo de Mindfulness

Para algunas personas, escuchar hablar de Mindfulness significa hablar de meditación y prácticas orientales mayoritariamente vinculadas al Budismo, sin embargo, para otras esta relación no aparece tan fácilmente. Este capítulo tiene por objetivo evidenciar dicha relación y la dirección de la misma. Inicia haciendo un recorrido general por los principales planteamientos del budismo, intentando ser fiel específicamente con las enseñanzas atribuidas a Buddha y finaliza exponiendo de igual manera los principales planteamientos del Mindfulness de manera a buscar las principales convergencias y/o divergencias. Para la construcción del presente capítulo fueron consultadas fuentes budistas directamente (libros de autores budistas, escritos originales de procedencia budista y consulta con un experto monje budista con cinco años de monasterio).

De acuerdo con Dunne (2015) existen por lo menos tres razones para estudiar las fuentes budistas de Mindfulnes. La primera de ellas y que resulta la más obvia es que la mayoría de adaptaciones clínicas de Mindfulness están explícitamente basadas en prácticas budistas; la segunda razón es que la literatura budista resulta ser tan amplia que adentrarse en ella permitiría el surgimiento de nuevas líneas de investigación en el tema que a simple vista no parecen tan obvias; por último, una tercera razón para investigar las bases budistas y quizá la que más se aproxima a los intereses del presente estudio, se relaciona con la posibilidad que dicho estudio permita percibir de qué forma las aproximaciones contemporáneas (Mindfulness por ejemplo) se alinean o se apartan de las prácticas y teorías budistas clásicas. Así, en caso de estar alineadas, conocer las diferentes aproximaciones del budismo podría ayudar a determinar las técnicas y tradiciones que podrían funcionar mejor al respecto de determinado interés. En el caso de estar alejadas, significaría que las aproximaciones contemporáneas estarían asumiendo otro tipo de coherencia en las enseñanzas budistas y que claramente las aleja.

De acuerdo con las fuentes budistas, las enseñanzas principales de toda la doctrina fueron transmitidas por Budda en varios discursos o *Sutras* las cuales, por

aproximadamente cinco siglos, fueron preservadas oralmente por sus discípulos monásticos y posteriormente, plasmadas en hojas de palma que actualmente dadas las formas más habituales de nuestra época, se encuentran consignados en textos.

Una de las posibles dificultades que incluso hoy en día se tiene para la interpretación y comprensión de dichas enseñanzas tiene que ver con el idioma en las cuales éstas fueron transmitidas originalmente. En la zona norte de India donde se sabe vivió y enseño Budha, el *Pali* era la lengua originaria y por tanto la lengua en la cual fueron transmitidas las enseñanzas. Debido a las características propias de dicha lengua existen diferentes palabras que no pueden ser traducidas de manera literal por lo que las aproximaciones al verdadero significado, constituyen la base de lo que se conoce actualmente sobre las enseñanzas de Budha. Si bien dichas aproximaciones corresponden a las interpretaciones más cercanas, se ha recomendado mantener o hacer referencia constantemente a las diferentes palabras en su idioma original.

Actualmente, las enseñanzas budistas se encuentran recopiladas en lo que se conoce como *Tripitaka* (tri=tres, pitaka=cesta, colección) es decir, "las tres colecciones" de textos sagrados budistas. Una de ellas, *Vinaya Pitaka* se refiere a la colección relacionada con la disciplina monástica, otra llamada *Sutra Pitaka,* es la colección de discursos ofrecidos por Buda y constituye una de las colecciones de mayor relevancia y una última que es *Abhidharma Pitaka* o colección de la doctrina más elevada, una serie de análisis de tipo más formal sobre las propias enseñanzas de Budda dispuestas en el *Sutra Pitaka.*

Como se mencionó anteriormente, esta colección reúne la totalidad de enseñanzas de Budda transmitidas verbalmente en sus famosos discursos que suman algo más de diez mil documentos. Dada la naturaleza y objetivos del presente estudio nos limitaremos a describir aquellos de mayor relevancia de acuerdo con la naturaleza y objetivos propios del mismo.

De esta manera encontramos inicialmente, un primer discurso llamado "La puesta en movimiento de la rueda de la doctrina" "*Dhammacakkappavattana Sutta"* ofrecido por Buda después de haber alcanzado el estado de iluminación o *Nirvana* y durante el cual expone a sus discípulos las llamadas "Cuatro Nobles Verdades" "Cattari ariya saccani", consideradas la esencia de las primeras enseñanzas budistas. Posteriormente, encontraremos un segundo discurso llamado "El Gran Discurso de los

Cuatro Fundamentos de la Atención" *"Maha-Satipatthana Sutta"*, la más importante fuente canónica acerca de la práctica de meditación donde se ofrecen instrucciones claras de cómo desarrollar Mindfulness en la práctica de meditación a través de estos cuatro fundamentos.

En cuanto al primer discurso, de acuerdo con Robert Wright de la Universidad de Princeton[1], en su curso llamado "Budismo y Psicología Moderna", las Cuatro Nobles Verdades de Buda contienen tanto un diagnóstico de la realidad humana como una prescripción de las vías para lidiar con dicha realidad. El diagnóstico se representa en las primeras dos verdades mientras que la prescripción la representan las dos últimas.

Por su vez, Thrangu Rinpoche (1994) en su libro "Las cuatro nobles verdades" explica que éstas son las enseñanzas fundamentales del llamado "Vehículo Inferior" o *Theravada* el primero de los tres vehículos de la práctica budista descrita dentro del budismo tibetano, ya que dichas verdades contienen los fundamentos esenciales de toda la enseñanza budista o *dharma* y permiten a los estudiantes iniciantes tener una visión clara de dichos principios.

De acuerdo con este mismo autor, el objetivo de Budda no era demostrar a sus discípulos sus múltiples habilidades desarrolladas a través de la práctica sino mostrarles el camino para llegar a desarrollarlas ellos mismo en la misma medida. De esta forma, el primer eslabón sería mostrar a través de estas cuatro verdades la verdadera naturaleza de todas las cosas, de manera que descubriendo y entendiendo dicha naturaleza se comprenderían las principales causas de sufrimiento humana y por su vez, podrían alcanzar el estado de liberación y gran sabiduría.

4.2 Las cuatro nobles verdades

4.2.1 La primera noble verdad: la noble verdad del sufrimiento o *Dukkhaariya-sacca.*

Budda dijo lo siguiente en el primer discurso con relación a la primera verdad:

> **Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo que no se quiere es sufrimiento, separarse de lo que se quiere es sufrimiento, no alcanzar lo que se desea es sufrimiento.**

[1] Curso ofrecido por la plataforma Coursera, realizado por la autora de esta tesis entre Julio y Septiembre de 2016.

A primera vista lo mencionado por Budda en esta primera verdad parece obvio en relación especialmente con aquellos eventos comúnmente asociados a sufrimiento o sentimientos no placenteros. Sin embargo, a dicha verdad le concierne especialmente aquellos aspectos que el propio budismo llama de "sutiles" que se refieren precisamente, a aquellos que no son asociados directamente con el sufrimiento pero que con una observación más detallada es posible verlos claramente. De acuerdo con Thrangu Rinpoche (1994), el aspecto sutil del sufrimiento es más difícil de comprender porque éste comienza con la felicidad y su impermanencia. De esta manera comienza a emerger un aspecto de gran importancia dentro de esta tradición que evoca a corrientes filosóficas de pensamiento de corte monista y se relaciona con la continuidad o no separación. Así, el sufrimiento desde este punto de vista no es más que el fin del placer, siendo estas dos emociones parte del mismo continuo y, por tanto, en constante cambio y movimiento. Mediante esta primera verdad Budda pretendía que sus discípulos lograran una comprensión verdadera del sufrimiento, de su naturaleza y de sus aspectos más sutiles. Solo de esa manera, sería posible comenzar a cultivar una verdadera motivación para liberarse del sufrimiento y del apego que se genera hacia los estados de felicidad.

En esta primera verdad es importante entender a profundidad el significado de la palabra *sufrimiento (dukkha)*. Este término pali puede ser comprendido de tres formas: a) Dukkhadukkha (sufrimiento-sufrimiento), en pali repetir una palabra implica dar énfasis en el propio significado, así Dukkha-dukkha hace referencia al sufrimiento real como el dolor físico o el dolor psicológico. b) Viparinamadukkha (sufrimiento como cambio). De acuerdo con lo explicado anteriormente sobre el aspecto sutil del sufrimiento, se puede entender que este aspecto incluye a los estados de felicidad. No porque los estados de felicidad en sí mismos sean sufrimiento sino por el hecho de su transitoriedad o no permanencia. c) Sankhara-dukkha (sufrimiento de lo condicionado). Este aspecto incluye a el sufrimiento generado de aquello que es producto de causas. Los cinco agregados[2] son producto de causas, son condicionados. Y todo aquello que es condicionado es sufrimiento. De acuerdo al budismo todo lo condicionado está sujeto a

[2] Budda enseño durante la exposición de la primera noble verdad cinco componentes del ser humano a los que llamo los cinco agregados: 1) forma o materialidad 2) sensaciones, 3) percepción, 4) formaciones (mentales) y 5) conciencia. Estos componentes han servido de base para entender el concepto de *self* (Atman) dentro del budismo y a su vez el concepto de *no-self* (Anatman).

surgir y cesar, luego este continuo surgir y cesar de los cinco agregados conlleva al sufrimiento. Una vez entrados al panorama del verdadero significado del sufrimiento, Budda continuo hacia la segunda noble verdad.

4.2.2 La segunda noble verdad: la noble verdad del origen del sufrimiento o *Dukkha-samudaya-ariya-sacca.*

En relación a esta verdad, Budda dice a sus discípulos:

> **Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el deseo que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no existencia.**

La segunda verdad enseñada por Budda contiene diferentes aspectos de gran importancia a ser entendidos, el primero de ellos tiene que ver con el aspecto del deseo como la principal causa u origen del sufrimiento. Este deseo debe ser entendido como un proceso interno propio del sujeto y no como algo fuera de este. De acuerdo con Gyatsu (2008), el deseo es el resultado de una percepción equivocada de la naturaleza de las cosas, conocido como ignorancia en términos budistas. Esta percepción se relaciona directamente con los sentidos y como éstos contribuyen a aumentar dicha ignorancia realizando valoraciones exageradas acerca de las cualidades o defectos de las personas, situaciones y cosas. Dichas valoraciones al mismo tiempo, conducen al surgimiento del deseo y el odio, como emociones nocivas, por aquello considerado colmado de cualidades, así como por aquello que obstaculice su obtención (GYATZU, apud SARMIENTO-GÓMEZ, 2013).

En este orden de ideas, la aparición de estas emociones conducirá inevitablemente a la realización de diferentes acciones, todas estas conducidas a alcanzar aquello que se desea. En términos budistas estas acciones conforman lo que conocemos como *karma o kamma* y como resultado de dicho karma estamos condicionados al ciclo de la existencia, luego, al sufrimiento inherente de la existencia. En esta verdad, Budda tiene la intención de mostrar a sus alumnos como el deseo conduce a lo que conocemos como apego, el deseo exagerado por obtener o mantener

algo, sea una situación, una cosa o una persona, que cuando no es posible de alcanzar o mantener, conduce inevitablemente al sufrimiento.

Este aspecto contiene un elemento sensible que se relaciona con el entendimiento del origen del sufrimiento, que no está dado por las personas o situaciones en sí, es decir no depende de factores externos, sino de la relación que la persona establece con ellos, es decir con el deseo y consecuente apego.

Trasladar la responsabilidad a la propia persona y no a factores externos es posiblemente uno de los aspectos que más ha sido utilizado en occidente para desplazar el foco de las intervenciones psicológicas basadas en técnicas de meditación o *Mindfulness*[3]

Una vez entendido que significa realmente el sufrimiento, su naturaleza y su origen, Budda mostro a sus discípulos que existe una vía específica para cesar con este sufrimiento, lo que expreso en la tercera y cuarta noble verdad.

4.2.3 La tercera noble verdad: la noble verdad de la cesación del sufrimiento o *Dukkha-nirodha-ariya-sacca.*

En cuanto a la cesación del sufrimiento Budda dice:

> **Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no dependencia.**

Si se han comprendido los aspectos más sutiles de lo que significa el sufrimiento y se ha entendido que el origen de éste lo constituye la relación que establecemos con los diferentes elementos que despiertan nuestro deseo de proximidad y permanencia junto a dichos elementos, podemos dar el siguiente paso que es abandonar toda acción que nos lleve a experimentar el sufrimiento y sus causas.

De acuerdo con lo explicado anteriormente sobre el aspecto del karma o las diferentes acciones que realizamos en pro de conseguir aquello que deseamos, aparece

[3] En la corriente psicológica de corte cognitivo-conductual, han surgido diferentes generaciones de terapias psicológicas, cada una con sus respectivos medios y objetivos. En la actualidad, la tercera generación de terapias incluye aspectos derivados de la tradición budista como la meditación y específicamente en concepto de Mindfulness.

la idea de los diferentes tipos de acciones: mental, verbal y física. Al mismo tiempo, estas acciones se pueden dividir en acciones virtuosas o no virtuosas. De acuerdo con esta noble verdad, al cultivar todas las acciones virtuosas estaremos garantizando un estado de felicidad, mientras que, al mantener aquellas acciones no virtuosas, estaremos garantizando un estado de sufrimiento y este movimiento puede ser o es percibido por supuesto, en los estados mentales que nos acompañan al realizar una u otra acción.

Entre las acciones llamadas no virtuosas podemos listar las acciones físicas como el daño a la vida, la conducta sexual inapropiada y el robo, así como acciones verbales como mentir y mantener conversaciones sin sentido se consideran no virtuosas y sus consecuencias en el estado mental de quien las realiza se reconoce casi que de manera inmediata. Por último, Budda mostró a sus discípulos en este discurso de las nobles verdades, que existía un camino que, de seguirlo, sería posible conseguir esta cesación definitiva del sufrimiento y sus causas, el cual sería manifestado en la cuarta y última verdad.

4.2.4 La cuarta noble verdad: la noble verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento o *Dukkha-nirodha-gamini-patipada-ariya-sacca.*

> **Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Simplemente este Óctuplo Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención Completa y Recta Concentración.**

Esta verdad describe lo que se conoce como el Octuplo noble sendero, ya que son descritos ocho pasos que al ir practicando conducirán a la cesación completa del sufrimiento. De acuerdo con Nandisena (2000), los ocho pasos se dividen en tres grupos, cada uno de ellos determinado por el nivel de práctica del estudiante: *grupo de la moralidad (sila), grupo de la concentración (samadhi) y grupo de la sabiduría (pañña).*

Como se mencionó anteriormente en relación a las diferentes acciones, existen las acciones físicas, mentales y verbales. Estos ocho pasos buscan a través de los aspectos de moralidad, concentración y sabiduría, refinar cada una de estas acciones. Así, por ejemplo, las *acciones físicas y mentales* se refinan con los pasos de la ética:

Recto lenguaje, recta acción y recta vida. El *recto lenguaje* se relaciona con la abstención de mentir, la abstención de calumniar, la abstención de lenguaje áspero y la abstención de lenguaje frívolo. La *recta acción* se relaciona con la abstención de matar seres vivientes, la abstención de robar y la abstención de conducta sexual inadecuada. Mientras que el camino de *recta vida* significa obtener los medios necesarios para la subsistencia con recto lenguaje y con recta acción.

Para el caso de las *acciones mentales*, los pasos a seguir hacen parte tanto del grupo de la *concentración* que incluyen: *recto esfuerzo, recta atención y recta concentración*, como del grupo de la *sabiduría* que consta de dos componentes: *recto entendimiento y recto pensamiento.* El primero de ellos (entendimiento), se trata de lograr una comprensión de los aspectos del karma, es decir, comprender que las malas acciones traen malos efectos y las buenas acciones traen buenos efectos. El segundo de ellos, se relaciona con mantener un pensamiento de renunciación, ausencia de mala voluntad y ausencia de crueldad. Para Thera (1962), la recta atención (samma-sati) mantiene a la mente libre de influencias aflictivas y engañosas constituyéndose en la base para la recta comprensión que sería quien impulsa a hacer lo correcto y a hacerlo correctamente.

Para resumir, Thrangu Rinpoche (1994) hace alusión a las cuatro nobles verdades de la siguiente manera:

1. Deberíamos ser conscientes y conocer qué es el sufrimiento.
2. Deberíamos reconocer el origen universal del sufrimiento.
3. Deberíamos cesar cualquier manifestación de sufrimiento.
4. Deberíamos establecer nuestro propio camino de liberación.

Entender estas verdades no es un proceso meramente intelectual, es un proceso que requiere y necesita pasar por la experiencia. Más aún de aquellos que pretenden además de entender, avanzar en el camino que fue propuesto por Budda.

Precisamente por esto, pasamos a la descripción del segundo de los discursos mencionados al inicio del capítulo, el gran discurso de los fundamentos de la atención o *Mahā-satipaṭṭhāna sutta.*

4.3 Los fundamentos de la atención o *Mahā-satipaṭṭhāna sutta.*

Este discurso, se supone, ha sido tomado como la base teórica de diferentes programas de meditación originados en occidente, constituyéndose así en una lectura obligatoria para todo aquel que desee, como se mencionó, obtener además de la comprensión intelectual la experiencia de descubrir el verdadero sentido de estos preceptos filosóficos.

> **Yogānubhāvo hi esa, yadidaṃ anurodha-virodhavippamutto arati-ratisaho abhūtapakkhepa-bhūtāpanayanavirahito ca hoti.**
>
> **Porque éste es el poder del practicante, a saber, liberación de la satisfacción e insatisfacción, poder soportar el deleite y desagrado, y dejar de poner lo irreal y dejar de quitar lo real.**

En el discurso sobre los fundamentos de la atención (BHIKKHU NANDISENA, 2013) Budda direcciona sus enseñanzas en torno a cuatro principales aspectos: *la contemplación del cuerpo, la contemplación de la sensación, la contemplación de la conciencia y la contemplación del dharma o dhamma.* Estos pilares de la atención constituyen lo que podría denominarse el aspecto práctico o de la experiencia y se refiere específicamente a la práctica de la meditación y como a través de ella toda la comprensión intelectual se transforma en experiencia y el alumno va caminando en el sendero o camino de la liberación.

4.3.1 Contemplación del cuerpo

Dentro de los aspectos referentes a la contemplación del cuerpo se encuentran la respiración y las posturas del cuerpo entre otras, para sumar un total de catorce tipos de contemplación del cuerpo.

La respiración. Dice Budda en referencia a la respiración:

> Aquí, bhikkhus[4], un bhikkhu, habiendo ido al bosque, al pie de un árbol o a un lugar aislado, se sienta cruzando las piernas, mantiene su cuerpo erguido y establece su atención enfrente. Siempre atento, él inhala, siempre atento, exhala. Inhalando largo, comprende "inhalo largo"; exhalando largo comprende, "exhalo largo". Inhalando corto, comprende "inhalo corto"; exhalando corto, comprende "exhalo

[4] Un Bhikkhu (en pali) o Bhiksu (en sánscrito) es un monje budista que ha recibido la ordenación completa.

corto". "Experimentando todo el cuerpo [del aire], inhalaré", así se entrena; "experimentando todo el cuerpo [del aire], exhalaré", así se entrena. "Calmando lo condicionado por el cuerpo, inhalaré", así se entrena; "calmando lo condicionado por el cuerpo, exhalaré", así se entrena.

Las posturas del cuerpo.

Un bhikkhu, cuando está yendo, comprende "voy"; cuando está parado, comprende "estoy parado"; cuando está sentado, comprende "estoy sentado"; cuando está acostado, comprende "estoy acostado"; de la manera en que su cuerpo está colocado, así comprende esto.

La clara comprensión

Un bhikkhu, cuando va hacia adelante y cuando va hacia atrás, aplica clara comprensión; cuando mira hacia adelante y cuando mira hacia atrás, aplica clara comprensión; cuando dobla sus miembros y cuando estira sus miembros, aplica clara comprensión; cuando usa los tres hábitos y cuando lleva el cuenco, aplica clara comprensión; cuando come, cuando bebe, cuando mastica y cuando saborea, aplica clara comprensión; cuando obedece los llamados de la naturaleza, aplica clara comprensión; cuando está caminando, cuando está parado, cuando está sentado, cuando se duerme, cuando se despierta, cuando habla y cuando permanece en silencio, aplica clara comprensión.

El aspecto repulsivo del cuerpo

Un bhikkhu reflexiona sobre este mismo cuerpo, desde las plantas de sus pies hacia arriba, desde las puntas de sus cabellos hacia abajo, envuelto por la piel y lleno de diversas impurezas: "Hay en este cuerpo: cabellos, vellos, uñas, dientes, piel; carne, tendones, huesos, médula, riñones; corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones; intestinos, mesenterio, comida sin digerir, excremento, [cerebro];2 bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, linfa, saliva, moco, sinovia, orín".

Sobre los elementos materiales

Un bhikkhu reflexiona sobre este mismo cuerpo, así como está parado o colocado con respecto a los elementos primarios: "Hay en este cuerpo el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire".

Nueve tipos de contemplación de cementerio

1. Si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, con un día de muerto, dos días de muerto o tres días de muerto, hinchado, morado, supurando, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: "Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto".
2. Si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, siendo devorado por cuervos, siendo devorado por halcones, siendo devorado por buitres, siendo devorado por

> garzas, siendo devorado por perros, siendo devorado por tigres, siendo devorado por panteras, siendo devorado por chacales, siendo devorado por varios tipos de gusanos, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: "Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto".
> 3. Si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, un esqueleto, mantenido unido por los tendones, con algo de carne y sangre, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: "Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto".

Las siguientes contemplaciones hasta la novena, sigue la misma secuencia hasta que el cuerpo se ha convertido en polvo.

4.3.2 Contemplación de la sensación

Dice Budda con respecto a la sensación

> Cuando un bhikkhu experimenta una sensación placentera, comprende: "Estoy experimentando una sensación placentera"; cuando experimenta una sensación dolorosa, comprende: "Estoy experimentando una sensación dolorosa"; cuando experimenta una sensación ni placentera ni dolorosa, comprende: "Estoy experimentando una sensación ni placentera ni dolorosa".

4.3.3 Contemplación de la conciencia

> Un bhikkhu comprende la conciencia con pasión como "conciencia con pasión"; comprende la conciencia sin pasión como "conciencia sin pasión". Comprende la conciencia con enojo como "conciencia con enojo"; comprende la conciencia sin enojo como "conciencia sin enojo". Comprende la conciencia con ignorancia como "conciencia con ignorancia"; comprende la conciencia sin ignorancia como "conciencia sin ignorancia". Comprende la conciencia contraída como "conciencia contraída"; comprende la conciencia dispersa como "conciencia dispersa". Comprende la conciencia sublime como "conciencia sublime"; comprende la conciencia no sublime como "conciencia no sublime". Comprende la conciencia superable como "conciencia superable"; comprende la conciencia insuperable como "conciencia insuperable". Comprende la conciencia concentrada como "conciencia concentrada"; comprende la conciencia desconcentrada como "conciencia desconcentrada". Comprende la conciencia liberada como "conciencia liberada"; comprende la conciencia no liberada como "conciencia no liberada".

4.3.4 Contemplación del dharma o dhamma

Las prácticas contemplativas de las enseñanzas o dharma se dividen en la contemplación sobre a) *los cinco impedimentos* que pueden ser resumidos como: deseo sensual, mala voluntad, sopor-somnolencia, agitación-preocupación y, por último la duda; b) *los cinco agregados o skandhas*: forma o materialidad, sensaciones, percepción, formaciones (mentales) y conciencia; c) *las seis bases internas y externas*: comprende el ojo y comprende las formas visibles, comprende el oído y comprende los sonidos, comprende la nariz y comprende los olores, comprende la lengua y comprende los sabores, comprende el cuerpo y comprende los objetos táctiles, comprende la mente y comprende los dhammas, como también comprende la atadura que surge en dependencia de cada una de estas bases internas y externas; d) *los siete factores de la iluminación:* la iluminación de la atención, la iluminación de la investigación de los dhammas, la iluminación del esfuerzo, la iluminación del regocijo, la iluminación de la tranquilidad, la iluminación de la concentración y la iluminación de la ecuanimidad; e) *las cuatro nobles verdades:* explicadas anteriormente.

Al finalizar este discurso Budha explica los beneficios de desarrollar una práctica sobre estos cuatro pilares de la atención que serían un conocimiento superior: aquí y ahora, o, si todavía existe adherencia restante, el estado de no retorno. Sin embargo, este último no es explicado en este discurso.

Por su lado, Thera (1962) explica en su libro titulado "El corazón de la meditación budista", que la atención a la mente es la clave principal de todo el proceso meditativo ya que ésta abarca todo, tanto el sufrimiento como sus causas y el camino para cesarlo. Tal vez lo que Budha menciono como conocimiento superior del aquí y el ahora, es justamente lo que Thera llama como la atención pura a quien solo le concierne el presente.

Hasta el momento, hemos expuesto el contenido de dos de los discursos más referenciados en occidente con la introducción del Mindfulness. En dichos discursos, tanto el relacionado con las nobles verdades como el de los fundamentos de la atención encontramos un énfasis muy pronunciado en la interiorización de las diferentes enseñanzas como parte imprescindible del camino espiritual y un énfasis menos pronunciado en la práctica de la meditación.

Si bien ésta es explicada en términos de contemplación de diferentes aspectos, parece tener sentido solo como el medio por el cual se interiorizarán las enseñanzas y no como una técnica aislada de dichas enseñanzas. Este aspecto relacionado a la meditación como medio de interiorización de las enseñanzas será entendido a lo largo del siguiente apartado.

4.4 Los vehículos de la práctica Budista

Procedemos a estudiar los denominados vehículos de la práctica budista, tres para ser exactos, que provienen de la tradición del budismo tibetano, tal vez uno de los más difundidos en occidente y que de acuerdo con Delgado (2009), es el referente más inmediato de la meditación Vipassana la cual ha inspirado a la mayoría de las aplicaciones terapéuticas del Mindfulness.

Los tres vehículos de la práctica budista son claramente explicados por Thrangu Rinpoche (1995) en el libro que lleva por título este mismo nombre "Los tres vehículos de la práctica budista". De acuerdo con este autor, monje budista de la tradición tibetana, es necesario entender que cuando Budha enseñó no lo hizo como un gran escolástico queriendo demostrar un punto de vista filosófico especifico, su deseo era presentar la esencia de las profundas enseñanzas budistas y por esta razón él enseñaba de acuerdo con las habilidades de sus discípulos. Esto quiere decir que las enseñanzas budistas se dirigen a cada estudiante de la forma apropiada para el nivel que en cada estudiante está, pues cada uno tiene diferentes deseos y motivaciones para acercarse a dichas enseñanzas.

Con este fin, aparecen en la práctica budista estos tres vehículos (*yanas*) denominados: *Theravada (Theravada), Mahayana y Vajrayana.*

4.4.1 El camino Theravada (antiguamente Theravada)

Theravada significa literalmente "vehículo menor" sin embargo este nombre no obedece a la importancia de las enseñanzas que aquí se estudia ni es sinónimo de ser un vehículo más o menos importante. El nombre obedece a que éste debería ser el primer camino del practicante, donde las enseñanzas van a adaptarse a sus capacidades y le permitirán en un futuro, transitar por el *Mahayana o segundo vehículo.*

Las enseñanzas fundamentales de este primer vehículo son constituidas por la primera rueda del dharma llamado *dharmacakra* en la que son enseñadas principalmente las cuatro nobles verdades, ya explicadas con anterioridad. De esta manera, el objetivo de este primer vehículo tal como lo menciona Rimpoche (1995), es la comprensión intelectual de las enseñanzas, específicamente de las cuatro nobles verdades.

La motivación principal del estudiante en este nivel es alcanzar una comprensión profunda de estas verdades, atravesando diferentes etapas. Comienza por la acumulación, en términos de virtudes y actitudes, confianza y fé en las enseñanzas, todo esto dirigido a garantizar las condiciones que permitirán estas cualidades emerger. Al mismo tiempo, el estudiante va vivenciando diferentes *insights* que le permitirán ir avanzando en su camino.

Es precisamente a través de la meditación que esto se hace posible, su principal objetivo a través de las diferentes prácticas, es la comprensión y validación total de las cuatro nobles verdades, el sufrimiento y sus causas. Una de las primeras prácticas que permitirán este objetivo se trata de la meditación sobre la impermanencia. Esta meditación reducirá la inclinación natural del apego en cosas del mundo ya que a través de ella se aprecia que tan rápido las diferentes circunstancias cambian, son impermanentes.

La segunda práctica, se enfoca en la naturaleza del sufrimiento, sobre la idea que incluso aquella situación o cosa que parecía absolutamente tranquila y placentera, por causa de su propia naturaleza va a evolucionar en sufrimiento. Esto lo que permite entender es que el sufrimiento hace parte incluso de las cosas que parecen placenteras.

La tercera práctica será enfocada en la idea de vacío (*emptiness*) y la cuarta en la ausencia de ego o self (estos dos conceptos serán tratados en profundidad más adelante), así estos cuatro aspectos son los principales para la práctica meditativa de este primer vehículo.

Sin embargo, como parte de esta primera etapa o del paso por este primer vehículo, es normal observar que la mente del estudiante es en gran medida, salvaje, inquieta y fácilmente irritable (RIMPOCHE, 1995). Por esta razón, en Theravada la práctica está diseñada para entrenar la mente y tornarla más dócil, calma y de esa forma hacerle frente a cualquier situación.

En el marco de la tradición budista, este proceso de entrenar la mente está fuertemente relacionado a la toma de votos por parte de quienes pretenden seguir el camino monástico, sin embargo, para quienes no tienen esa motivación, el entrenamiento de la menta estará de igual manera relacionado con el tipo de compromisos que la persona está dispuesta a asumir cuando decide emprender el camino espiritual o de desarrollo personal. Disciplina en la hora de meditar, cambio de patrones, reflexión constante y estudio sería sólo algunos de estos compromisos.

De esta manera, se puede ver como la motivación del practicante del camino *Hinanyana* esta principalmente relacionada al trabajo por su propia felicidad y liberación esto a través de la comprensión de las principales enseñanzas, es decir, las cuatro nobles verdades. En esta etapa la persona no está especialmente interesada en trabajar por los demás. Por este motivo, la primera rueda del dharma de las enseñanzas de Budha, enseña y muestra el camino de la propia liberación, el primer paso.

4.4.2 El camino Mahayana

Mahayana significa "el gran vehículo" y la razón de ser llamado así tiene que ver con la gran motivación, visión y práctica que este camino implica. Entra en este vehículo un término muy importante dentro del budismo que es llamado *bodhisattva* que significa básicamente, la actitud de aquel que practica Mahayana.

Si en *Theravada,* el primer vehículo, la motivación del estudiante se dirigía a sí mismo, a su felicidad y liberación, la motivación del bodhisattva se dirige a los otros y a desear bienestar y cosas virtuosas para ellos. Esta es una de las grandes diferencias entre esto dos vehículos. A pesar que, en este vehículo, el trabajo personal no se deja de lado en virtud de esta nueva motivación, en esta etapa del proceso de desarrollo espiritual, el dirigir los intereses hacia el propio bienestar conlleva el peligro de querer llevar este interés propio a otros escenarios y eventualmente acabar usando a otros para los propios beneficios.

El *bodhisattva* debe cultivar un deseo imparcial de amor y compasión por los otros, todos los seres sintientes sin excepción y la razón de esto es simplemente que, si el practicante solo se centra en un grupo específico de personas, así sea deseando bienestar para ellos, está excluyendo a todos los demás y eventualmente podría hasta

lastimarlos. Así, el practicante de este camino, reconoce que todos los seres sintientes tienen el deseo de ser felices, de estar libres del sufrimiento y que su motivación es ayudarles a conseguir esto.

Para este fin, el bodhisattva medita en los llamados *cuatro inmensurables*: amor ilimitado, compasión ilimitada, alegría ilimitada, e imparcialidad ilimitada. Thrangu Rimpoche (1995), llama la atención sobre la importancia de comenzar con la práctica de la imparcialidad ilimitada, con el fin de evitar el peligro del amor y la compasión parcializada. Esta práctica, se concentra en no ser influenciado por el apego o la agresión. Mientras que el amor ilimitado implica, esperar que cada uno (todos) alcancen la felicidad y la compasión ilimitada significa, desear que todos estén libres del sufrimiento.

Por último, el practicante de este camino debe desarrollar Bodhicitta que es la mente amorosa y compasiva, sin embargo, esta es una cualidad mucho más sutil y esta sutileza tiene que ver con el desarrollo de sabiduría. Se dice que de no desarrollar esta sabiduría, el amor y compasión que el practicante está deseando para los otros será incompleta y por más que lo desee no podrá ayudar a los otros. Esta sabiduría, permite que el practicante no solo ayude a los otros, sino que los ayude de la mejor forma. Es decir, dando lo mejor de sí para eso y haciendo que el otro que está siendo ayudado se ubique en el mejor camino posible que lo lleve realmente a disminuir su sufrimiento.

De esta manera, el camino o vehiculo del *Mahayana* constituye lo que se conoce como segunda rueda del dharma o rueda intermediaria, donde las principales enseñanzas de Budda giran en torno a los conceptos de vacuidad o vacío.

Para entender este concepto, es necesario aceptar que en general todos los fenómenos son vacíos. Sin embargo, este vacío no necesariamente implica que las cosas o los fenómenos no existen, lo que quiere decir es que todas las cosas dependen unas de otras para su manifestación ya que ellas están en permanente interrelación. Por esta razón, Budha prefirió siempre hablar de vacuidad y de relacionar permanentemente la idea de vacío con la idea de interdependencia. Un aspecto de particular importancia para entender este concepto, es lo que podemos llamar la mente de observador, uno de los aspectos de la interrelación entre los objetos es como ellos son una cosa u otra en dependencia de la mente de quien observa. De esta manera todos los posibles adjetivos que podemos otorgar a una persona, cosa o situación son absolutamente

interdependientes no solo de los otros fenómenos que los causan sino también de la mente de este observador. En palabras de Thangu Rimpoche, "la interdependencia toma lugar principalmente entre la mente que define y el mundo aparente." (p. 35).

El practicante del camino *Mahayana* debe comprender e interiorizar estos conceptos de manera que pueda avanzar si así lo desea, hacia la tercera rueda del dharma, así como practicar también las llamadas *paramitas*: generosidad, conducta virtuosa, paciencia, diligencia y sabiduría.

4.4.3 El camino Vajrayana

La palabra Vajra significa inmutable o indestructible. Este camino se centra en la cualidad no cambiante de los fenómenos en el nivel absoluto[5] y por eso es llamado el vehículo de lo inmutable. Este camino es subdividido en dos: el *sutrayana* y el *vajrayana* propiamente dicho.

Esencialmente, el estudiante debe comenzar por el estudio de los diferentes sutras los cuales contienen una base teórica del dharma y permite al estudiante mayor comprensión del mismo. Esta comprensión irá a ser interiorizada mediante el vajrayana que consiste en técnicas profundas de meditación las cuales requieren necesariamente de una guía o guru[6].

En este nivel, además de las prácticas tradicionales de meditación de calma y de *insight*, se practica una meditación de tipo analítica que permite estudiar a fondo el contenido de la propia mente. La práctica del Vajrayana contiene diferentes especificidades en sus prácticas que escapan al objetivo del presente estudio razón por la que no se hará énfasis en ellas.

En términos generales el camino del Vajrayana es un camino que, según Thrangu Rimpuche (1995), ofrece un vehículo más rápido para conseguir el objetivo final de liberación e iluminación que los otros dos vehículos anteriores, sin embargo,

[5] En las enseñanzas budistas siempre se habla de dos niveles en los que aparecen los fenómenos, el nivel relativo y el nivel absoluto. El primero se refiere a las cosas como son percibidas en el mundo de manera directa por medio de los sentidos y que eventualmente conllevan al apego y sufrimientos. El segundo se refiere a las cosas vistas a partir del dharma y no desde un punto de vista particular, generalmente condicionado.

puede conllevar a una limitación para estudiantes no budistas propiamente dichos por el tipo de prácticas que enseña.

De esta manera, podemos ver como los tres vehículos de la práctica budista especifican los aspectos más importantes a tener en cuenta dentro de la práctica de quien decide involucrarse en alguno de ellos. Estos tres vehículos comparten aspectos generales como son la combinación de estudio y experiencia, lo que estaría dado por las enseñanzas o dharma (estudio) y las diferentes meditaciones-contemplaciones (experiencia) todo esto sustentado por la intención de alcanzar un estado de liberación o Nirvana.

Por otro lado, cada uno de los vehículos difiere en las motivaciones que llevan a la práctica y estudio, especialmente entre el camino *Theravada y Mahayana* donde la motivación se centra para el primero, en la propia liberación y para el segundo, la liberación personal con el fin de ayudar a la liberación de los otros. En el caso del Vajrayana la motivación continúa siendo la de ayudar a otros sin embargo, exige un fuerte trabajo personal de desarrollo de diferentes cualidades especiales entre ellas de sabiduría y guía por un maestro o gurú.

Hasta ahora se ha realizado un esquema general de los principales aspectos teóricos del Budismo[7] o por lo menos, aquellos más familiares en occidente resultado principalmente de la expansión de prácticas derivadas de oriente y específicamente de esta tradición budista.

Ahora es momento de entrar a exponer los principales aspectos prácticos de dichas enseñanzas lo que constituye hoy en día, el foco de mayor interés en las prácticas occidentales, es decir, las técnicas de meditación.

4.5 Técnicas de meditación Budista

Según Thrangu Rimpoche (2000), la meditación como práctica enseñada por Budha tiene por principio fundamental tomar el control de la mente y limpiar así los problemas que la afligen, permitiendo que se desarrollen todas las buenas cualidades.

---

[7] De manera muy general, pues el Budha enseño 84.000 aspectos del dharma, de acuerdo con Trhang Rimpoche y que se puede constatar en la colección de escrituras budistas referenciadas al inicio de este capítulo.

Este mismo autor en la obra titulada "A guide to Shamatha meditation", expone dos aspectos principales de la meditación: la tranquilidad (shamatha) y la visión (vipashyana). El aspecto de la tranquilidad se trabaja por medio de la meditación conocida como Shamata (sánscrito) o Shiné (tibetano), meditación que permite lograr la pacificación mental como medio para calmar y estabilizar la mente.

El aspecto de la visión se trabaja por medio de la meditación Vipashyana (sánscrito) o Lha Tong (tibetano). Si bien estas dos meditaciones pueden aprenderse simultáneamente, de acuerdo con Rimpoche (2000), "apaciguada la mente por el ejercicio de la pacificación mental, la visión superior (*insight*) es la que permite después reconocer su naturaleza" (p. 50). Esto sugiere, que la práctica debería comenzar precisamente con la meditación de pacificación mental para después entrar en la meditación de visión profunda.

De hecho, el propio autor enfatiza en la necesidad de comenzar la meditación con la tranquilidad o meditación shamatha, y la razón es que habitualmente la mente no está en reposo y a menudo nacen un montón de pensamientos. Si bien algunos de ellos son positivos, algunos, negativos y otros, neutrales, especialmente son aquellos negativos los que ocupan la mayor parte del tiempo y esa es la principal razón para practicar la meditación.

4.5.1 Meditación Shamata (Shiné)

La práctica de shamatha implica dos aspectos: la postura y lo que se hace con la mente. Para la postura se siguen las llamadas "enseñanzas de Vairocana", que comprenden siete aspectos que estimulan la claridad mental.

De acuerdo con estas enseñanzas, si la postura del cuerpo es correcta, la mente agitada se calmará, la mente infeliz se consolará y en la mente aletargada se producirá claridad (RIMPOCHE, 2001).

Los siete aspectos de dichas enseñanzas se resumen así:

a) Sentarse, sentarse en algún tipo de cojín. La razón por la que se enfatiza en esta postura es que resulta ser la mejor posición para calmar la mente. En función de la flexibilidad del estudiante, se recomienda sentarse en postura

vajra, que normalmente se conoce en Occidente como postura del loto o postura fácil, es decir con las piernas cruzadas.

b) La postura de las manos. Dado que las manos son utilizadas en gran medida para acompañar nuestras expresiones verbales, mover las manos tiende a provocar más pensamientos. Por esta razón las manos deben estar en reposo, algunas posturas sugeridas son ponerlas encima de los muslos o una encima de la otra con las palmas viendo hacia arriba.

c) La columna vertebral. Debe estar tan recta como sea posible. Este aspecto resulta bastante importante, porque al mantener la espalda derecha, los canales sutiles[8] circulan adecuadamente permitiendo que la mente se relaje de forma natural y se vuelva calma.

d) Mantener los hombros rectos evitando caer en una postura relajada que conduzca rápidamente al letargo en lugar de la atención.

e) La quijada debería como resultado de mantener la espalda recta girar levemente para dentro y permitir finalizar el estiramiento de la columna y la nuca.

f) La lengua debe tocar el paladar superior. La razón es que cuando la mente comienza a relajarse se produce una buena cantidad de saliva que termina por llenar la boca, haciendo que sea necesario pasar con mayor frecuencia.

g) La mirada debe fijarse al frente o en un punto hacia abajo con el fin de ayudar a mantener la atención.

Una vez manejado el aspecto del cuerpo o el aspecto físico de la meditación, viene el segundo aspecto mencionado anteriormente, es decir el aspecto mental, el qué hacer con la mente. En general, este aspecto se maneja guiando al practicante sobre tres puntos: no prolongar contenidos del pasado, es decir, no dedicarse a pensar sobre el pasado, ni a recordar, ni a cosas por el estilo; no concentrarse en el futuro, es decir, no especular o rumiar, planear o pensar en general sobre el futuro y, por último, sólo resta el presente.

En la práctica de la meditación se busca experimentar de forma directa cualquier cosa que suceda momento a momento, ya que la experiencia de la mente no se detiene al dejar de pensar en el pasado o en el futuro. Adicional a estas instrucciones, es posible

[8] En la tradición de acupuntura se habla de canales energéticos (*nadis*) por los cuales circula la energía pránica y producen efectos específicos en los estados de alerta.

utilizar la respiración como un método de anclaje para la mente. Esto se puede realizar de formas diferentes como contar las respiraciones, seguir la respiración con la mente o realizar respiraciones conteniendo el aire sutilmente, siguiendo la instrucción de Budha "Cuando haya muchos pensamientos, seguid la respiración" (RIMPOCHE, 2001).

Otras técnicas enseñadas en la meditación shamata consisten en el uso de objetos neutrales como apoyo para mantener la atención, estos objetos neutrales pueden ser desde un pequeño palo ubicado en frente del campo visual o la visualización de un pequeño punto de luz en la zona del entrecejo. Otro tipo de apoyo son los llamados objetos sagrados, como es el caso de utilizar una estatua de Budha como apoyo para mantener la atención. Es importante observar que en todas estas técnicas la falta de distracción no se refiere a una atención exclusiva. Significa sencillamente que, de forma muy relajada, la mente no pierda de vista el foco, como, por ejemplo, la respiración o el objeto elegido.

A continuación, como complemento de la práctica shamatha es necesario el cultivo del amor y la compasión, aspectos esenciales de la práctica budista. De acuerdo con Rimpoche (2001) ésta no es una práctica opcional dada nuestra realidad de convivir con otros seres y por tanto la necesidad de cultivar estas cualidades. De esta manera, el ser amoroso y compasivo facilita la convivencia y hace bien para la propia persona. En la filosofía budista el estado emocional ideal es la compasión, entendida como una emoción trascendente, un sentimiento de unidad con todas las personas.

En esta práctica como fue descrito durante la aproximación del camino M*ahayana,* es necesario comenzar por cultivar la imparcialidad ilimitada dado que la tendencia de cada persona a sentir amor y compasión de manera parcializada, es decir hacia un grupo limitado de personas, lo que al mismo tiempo hace que no se sienta lo mismo hacia los otros. Cuando hemos cultivado la imparcialidad, podemos cultivar el amor y la compasión.

Una vez que la mente ha conseguido calmar su constante ir y venir, gracias a os soportes externos, se comienza a practicar lo que se conoce como descansar la mente en la octava conciencia[9] y para esto debe practicar dos aspectos esenciales: la atención y la

[9] Existen ocho conciencias en esta tradición las cinco primeras asociadas básicamente a los órganos de los sentidos responsables de la percepción directa luego imposibilitadas para formar conceptos. Para esto aparece la sexta consciencia encargada del pensamiento como tal, foco de la meditación y luego la séptima y octava conciencia que permiten claridad mental.

vigilancia (mindfulness y awareness como se menciona en el texto del idioma inglés). La atención consiste sencillamente en no perder de vista u olvidar la intención de meditar sin distracción, mientras que la vigilancia consiste en reconocer lo que sucede en la mente momento a momento, por ejemplo, saber si se ha perdido la atención o no.

Ahora bien, durante la práctica de meditación es común depararse con estados como la agitación o el letargo, comúnmente llamados obstáculos durante la práctica. Dentro de la meditación shamata, cuando surge cualquiera de estos estados el simple hecho de reconocer tal estado de la mente y relajarlo, es suficiente para continuar con la práctica. Sin embargo, Rimpoche (2001) menciona una excepción particular en referencia a la agitación y es aquella producida por un tipo especial de pensamientos que son aquellos que son muy agradables para el practicante y que por tanto se hace fácil aferrarse a ellos. En este caso, es importante que el practicante reconozca con claridad que aferrarse a esos interesantes pensamientos, interfiere con el acto de meditación. Para el caso tanto de la agitación como del letargo, nuevamente las técnicas de respiración suelen ser suficientes para ayudar a salir de dichos estados.

4.5.2 Meditación Vipashyana (Lha Tong)

Este tipo de meditación tiene por objetivo contemplar la naturaleza de la mente, y, al hacerlo, ver la naturaleza de los fenómenos. Para esto, es necesario volver a las enseñanzas de Budha sobre el sufrimiento y en especial sobre las causas del sufrimiento. Como ya se mencionó durante la exposición de las nobles verdades, la causa del sufrimiento radica en las emociones perturbadoras, como el apego, la aversión y la apatía. Al cesar estas emociones perturbadoras, automáticamente el sufrimiento también cesará. Sin embargo, Budha también enseño que no es posible abandonar directamente las emociones perturbadoras, sino que nuevamente, es imprescindible acabar con su causa, y la causa de las emociones perturbadoras es la aprehensión o la creencia en el yo. Por esta razón es que uno de los aspectos principales de la tradición budista radica en la idea del *no-self* o ausencia del yo, ausencia del ego.

La ausencia de ego tiene dos aspectos: la creencia en el yo como una cosa sólida y la creencia en lo *mío* como aquello que pertenece a ese Yo. Según Rimpoche (2001) "No podemos deshacernos de una creencia simplemente suprimiéndola. Sin embargo, podemos liberarnos de ella invalidándola mediante la lógica" (pag. 29). Por esta razón

este tópico es de especial importancia dentro de la tradición busdista como también dentro de la práctica de la meditación Vipashyana.

Entender este concepto del no-self requiere de diferentes reflexiones, por ejemplo, al fijar la atención en el aspecto del self como algo sólido, lo mejor sería hacer un análisis del propio cuerpo. Normalmente es fácil auto-reconocerse haciendo alusión al propio cuerpo como "Yo", éste soy "yo", sin embargo, la reflexión comienza cuando se pregunta ¿dónde exactamente está ese yo?

Si el estudiante hace un recorrido por cada una de las partes de su cuerpo intentando responder a esta pregunta, rápidamente percibirá que no hay como ubicar ese "yo" o como relacionarlo con una parte específica, luego, se da cuenta que el "yo" simplemente existe como una imputación basada en la idea de todas las partes tomadas juntas como un agregado.

Un análisis aún más detallado de esto se hace reflexionando sobre los cinco agregados, mencionados con anterioridad. Estos cinco agregados o componentes del ser humano: forma o materialidad, sensaciones, percepción, formaciones (mentales) y conciencia, han servido de base para entender el concepto de *self* dentro del budismo y a su vez el concepto de *no-self*. El razonamiento sigue el mismo orden en el que analizando estos diferentes componentes se llega a la conclusión que el self o yo, no se encuentra en ninguna de ellas, luego, el razonamiento llega a la conclusión de la no existencia de ese self.

Ahora bien, el segundo aspecto del ego es la creencia en lo ***mío*** como aquello que pertenece a ese yo. Una vez el estudiante ha realizado la idea de no-self puede hacer un nuevo análisis sobre la idea de "mio". Una de las mejores formas de entender esto es simplemente notar como el simple hecho de imponer la idea de "mio" sobre algún objeto que al mismo tiempo sufre algún tipo de daño, conduce inevitablemente al sufrimiento, si comparamos este mismo evento sucediendo a un objeto que se encuentra libre de nuestra posesión.

Es así como se logra entender la naturaleza de las cosas y con esta nueva visión o entendimiento, la meditación se concentra en la observación de la mente de manera directa. De acuerdo a Rimpoche (2001) esta meditación comienza asumiendo las siete posturas de Vairocana, ya mencionadas y entrando en comienzo en una práctica de *shamatha* es decir, permitiendo que los pensamientos se disuelvan hasta que finalmente

la mente llega al reposo y se experimenta la calma. A pesar de esta calma es normal la aparición de diferentes pensamientos, pensamientos positivos, pensamientos negativos y pensamientos neutrales.

En este caso, Rimpoche ofrece las siguientes instrucciones:

> [...] observad su naturaleza, observad los pensamientos directamente e intentad descubrir de dónde han venido. ¿Este pensamiento ha nacido en vuestro cuerpo o fuera de él?, y si es así, ¿dónde exactamente? Mirad entonces la substancia del pensamiento: ¿tiene color o forma? Mirad después su contenido: ¿tiene el pensamiento algún tipo particular de apego, de ira, de fe o de devoción? ¿Tiene el pensamiento una localización o una substancia que os permita reconocerlo? Cuando buscáis la localización y la substancia del pensamiento, no encontráis nada. Pero incluso cuando miráis para ver cómo nace el pensamiento, no podéis decir que el pensamiento nazca de forma gradual o repentinamente. No encontráis nada de nada... (p. 43).

De esta manera la práctica de Vipassana, esa visión profunda que ofrece este tipo de meditación, se realiza una vez el estudiante haya comprendido y vivenciado el significado de la vacuidad. El medio indispensable para disipar todos y cada uno de los obstáculos posibles para desarrollar la llamada naturaleza búdica, es decir, el potencial innato de cada persona para experimentar un mundo puro y unas apariencias puras. Desde este punto de vista, la razón por la que habitualmente las personas no perciben este mundo como puro es que se encuentran oscurecidas por sus emociones perturbadoras. En este punto es posible entender que durante la práctica de meditación o a través de ella, no se busca la eliminación de ningún pensamiento sino la comprensión de su verdadera naturaleza.

Para finalizar es necesario mencionar que, si bien estas prácticas de meditación Shamata y Vipassana son en escencia las dos vertientes principales de la práctica budista, de cada una de ellas se desprenden diferentes prácticas igualmente meditativas con objetivos y métodos específicos, de acuerdo al momento de cada persona o estudiante. Igualmente, como se describió anteriormente, cada camino o vehículo de práctica budista utiliza estas técnicas de meditación como medio para lograr su objetivo y satisfacer, por así decirlo la motivación principal de cada estudiante en cada uno de los caminos. Esto nos lleva a entender que, para los diferentes caminos, sea Theravada, Mahayana o Vajrayana, las prácticas de Shamatta y Vypasyana aun conservando su esencia sufrirán variaciones en dependencia nuevamente de su objetivo.

CAPITULO V:

MINDFULNESS: LA INCURSIÓN DE ORIENTE PARA OCCIDENTE

Desde hace más de tres décadas, las prácticas de origen oriental vinculadas al aspecto espiritual del ser humano, han generado un creciente interés en occidente por configurarse como modelos de comportamiento humano alternativos que ofrecen una oportunidad de crecimiento personal (FADIMAN; FRAGER, 1979). Según Fadiman y Frager (1979), parte del interés por estas prácticas y filosofías tiene un origen social importante en cuanto en occidente y principalmente en los Estados Unidos, diversos escritores y académicos entre otros, comienzan a cuestionar diferentes puntos de vista o "status quo" en términos religiosos, políticos, así como dentro de la ciencia.

Por su parte Simon (2006), menciona tres factores diferentes que ayudaron a la expansión del uso de estas prácticas en occidente. Uno de ellos, relacionado con el movimiento tanto de jóvenes occidentales motivados por aquel estilo de vida que promovían las tradiciones orientales como el movimiento de huida de una gran cantidad de monjes tibetanos como consecuencia de la invasión China a este país en 1951, lo que terminó en la apertura de numerosos centros budistas de tradición tibetana en occidente.

Un segundo factor, se relaciona con la evolución y en palabras de este autor, con la "maduración" de la psicología cognoscitiva, específicamente en cuanto a las terapias conocidas como terapias de tercera generación (VALLEJO, apud SARMIENTO-B; GÓMEZ-A, 2013). En dichas terapias, las técnicas de *Mindfulness* juegan un papel protagónico. Actualmente, muchas de dichas técnicas han sido ampliamente estudiadas, tal es el caso de la reducción del estrés basada en *Mindfulness* (MBSR: KABAT-ZINN, 2003); la terapia cognitiva basada en *Mindfulness* (MBCT: SEGAL, WILLIAMS, TEASDALE, 2002); la terapia de aceptación y compromiso (ACT: HAYES, STROSAHL Y HOUTS, 2005) y la terapia conductual dialéctica (DBT: LINEHAN, 1993; GARCÍA PALACIOS, 2006).

Por último, los grandes avances alcanzados hoy en día por las neurociencias, permitió que Mindfulness lograse tener un cuerpo de evidencia amplio en relación a sus mecanismos de acción a nivel cerebral. De esta manera, diferentes métodos de estudio del cerebro como la neuroimágen y el procesamiento computarizado de las señales electroencefalografías, han hecho posible el estudio de estos fenómenos con un grado de

precisión, tanto espacial como temporal que en décadas anteriores no era posible (SIMON, 2006).

Si bien en este estudio hacemos referencia específicamente a las técnicas de Mindfulness derivadas directamente de las prácticas de meditación budista, otras filosofías orientales también hacen parte de esta gran incursión de las prácticas orientales en occidente, como lo son el Yoga y el Sufismo, por ejemplo. De acuerdo con Fadiman y Frager (1979), estas doctrinas convergen en el interés por vivir de acuerdo a ciertos parámetros espirituales que a tener efectos definidos y específicos sobre la conciencia. Se trata de una orientación hacia el interior de la persona que permite a lo largo del tiempo percibir lo inapropiado que resulta seguir patrones externos en detrimento del desarrollo interior.

Así, el principal enfoque de estas doctrinas es el crecimiento transpersonal, es decir relacionarse con algo superior o que va más allá del propio *self* personal o *self menor*, ya que existe una distinción entre éste y el *self mayor* (NINA, 2006). El self menor sería el propio ego, la conciencia de tener mente y cuerpo (y la idea explicada en el apartado anterior de lo "mio") de ahí su tendencia a enfocarse en las limitaciones y en a conciencia de separación entre el individuo y el mundo. Ahora, el self mayor o gran self es tan grande como el universo entero e incluye a todos los seres de la creación. En este punto en especial se hace evidente la orientación monista de estas doctrinas, lo que constituye una reorientación en la forma de pensar y actuar propia de las aproximaciones dualistas más frecuentes en occidente.

A partir de esta concepción monista, es posible entender que uno de los objetivos del entrenamiento en las prácticas provenientes de este tipo de doctrinas y en especial del budismo, es el dominio del self menor y no su aniquilación, como es entendido frecuentemente. De igual manera, esta concepción se evidencia dentro de la dinámica de los relacionamientos sociales o de las interacciones establecidas ya que lo que dirige los relacionamientos es la idea de que cada persona posee la naturaleza del buda o naturaleza búdica y por tanto se debería relacionar con cada ser como si fuera el propio Budha. Los relacionamientos sociales entendidas a partir de esta concepción se tornan una oportunidad para poner en práctica los ideales y las cualidades desarrolladas a través de las prácticas.

Por último, es importante resaltar, tal como menciona dicha autora, que en las tradiciones budistas y muchas otras orientales, la vida y la práctica o entrenamiento espiritual no están separadas. El crecimiento o desarrollo espiritual no es apenas un medio para un fin, es el fin en sí mismo. Es un proceso constante y continuo ya que no existe un final para la realización de los principios espirituales de estas tradiciones. Esto es en extremo importante para el presente estudio, ya que parte de la visión crítica que quisiéramos aportar es que precisamente parte de lo que puede suceder con esta incursión de Mindfulness de oriente a occidente es precisamente la pérdida de los elementos estructurales más ligados a su origen lo que consideramos es una apropiación inadecuada de una sabiduría milenaria.

5.1 Definiendo Mindfulness

La palabra Mindfulness proviene de la traducción de la palabra "Sati" en Pali, la lengua utilizada al norte de la India de donde se sabe provenía Sidharta Gautama más conocido como "Buda". En realidad, la palabra Sati, conlleva el significado de atención o conciencia, para algunos autores como Thera (1962), conlleva el significado de atención recta (Samma-Sati). En español, el término más utilizado para referirse a Mindfulness es Atención plena, siguiendo justamente este mismo principio. De hecho, como se mencionó en el anterior apartado, RIMPOCHE (2000) hace referencia a la palabra *Mindfulness* como atención, sin embargo es sólo en referencia a un elemento dentro de la práctica meditativa junto con la palabra *Awareness* (conciencia).

En el contexto occidental, Mindfulness ha sido descrito de diferentes formas a partir de su aparición. Por ejemplo, Kabat-Zin (1984) se refirió a Mindfulness como "prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar". Shapiro y Schartz (1999), por su parte, describen Mindfulness como una conciencia centrada en el presente, no elaborativa, ni enjuiciadora, durante la cual cada pensamiento o sensación es reconocido y aceptado tal y como es.

Otros autores, como Brown y Ryan (2003), definen Mindfulness como una capacidad natural, un estado de conciencia que implica atención abierta y receptiva hacia la experiencia y los eventos en curso. Para Hayes (2004), Mindfulness implica además de la capacidad atenta al momento presente, la capacidad de voluntariamente suspender cualquier tipo de retroalimentación cognoscitiva de tipo evaluativa sobre

aquello que se está experimentando momento a momento. Todas las anteriores definiciones convergen en el proceso atencional como parte central de Mindfulness y en la condición de no enjuiciar ninguno de los eventos foco de dicha atención.

En el contexto de autores budistas por ejemplo Mindfulness es igualmente definido como "mantener la conciencia habitando la realidad presente" (THICH NHAT HANH, 1975). Rimpoche (2000, 2006), por ejemplo, define meditación de la misma forma como ha sido definido Mindfulness, como el proceso a través del cual la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son. Para este autor, específicamente, dentro del proceso de la meditación son considerados aspectos esenciales tanto el Mindfulness como el *Awareness*; es decir, atención y vigilancia respectivamente. La atención consiste sencillamente en no perder de vista u olvidar la intención de meditar sin distracción, mientras que la vigilancia consiste en reconocer lo que sucede en la mente momento a momento, por ejemplo, saber si se ha perdido la atención o no.

A partir de todas estas definiciones se puede concluir que Mindfulness puede ser entendido como una práctica de meditación, como un proceso psicológico relacionado a la atención, la conciencia y al no enjuiciamiento y a su vez, como un constructo teórico. Por esta razón, a continuación, se profundizará en estas diferentes vertientes o posibles variantes del concepto Mindfulness.

5.2 Mindfulness como meditación

Cuando se hace referencia a Mindfulness como método o técnica de meditación, se hace referencia al tipo de meditación budista llamada Vypassana y específicamente a aquella que se practica en el camino Theravada (Theravada), explicado en el apartado anterior relacionado a las principales prácticas de meditación (KABBAT-ZIN, 1990; ROSCH, 2015).

Actualmente, diferentes aproximaciones terapéuticas reunidas bajo el nombre de terapias de tercera generación (dentro de la psicología cognitivo-comportamental) hacen uso de la práctica formal de Mindfulness como meditación. Entre ellas se destacan el programa de reducción del estrés basado en Mindfulness (MBSR, KABAT-ZINN,

1990), la terapia cognitiva basada en Mindfulness para la prevención de recaídas en depresión (MBCT, SEGAL; WILLIAMS; TEASDALE, 2002) y el programa de prevención de recaídas basado en Mindfulness (MBRP, MARLATT, 2005).

Estas diferentes terapias cuentan con un amplio cuerpo de evidencia a favor de su efectividad en diferentes cuadros psicológicos además del estrés y la depresión (BISHOP, 2002; LENGACHER, et al, 2010; ZÁRATE; CÁRDENAS; ACEVEDO-TRIANA; SARMIENTO-BOLAÑOS; LEÓN, 2014).

5.3 Mindfulness como proceso psicológico

Según Germer (2005), Mindfulness como proceso psicológico se relaciona con su propia traducción al español, es decir, Atención Plena. De esta manera, este autor propone como características de proceso psicológico de Mindfulness: a) no conceptual, es decir, conciencia sin absorción en los propios pensamientos; b) centrado en el presente, lo que se apoya en la atención focalizada; c) no enjuiciador, se limita a observar sin traer referentes de la propia experiencia; d) intencional, tiene un claro objetivo y se mantiene en el mismo; e) observación participante, en términos de la conciencia que se tiene que lo que está sucediendo está en el propio cuerpo y mente; f) no verbal, dando prioridad a lo perceptivo; g) exploratorio, siempre trata de investigar niveles más sutiles de percepción y h) liberador, cada momento de conciencia *mindfull* nos provee de libertad sobre el sufrimiento condicionado.

Es importante tener claridad que si bien estas características pueden hacer parte del proceso psicológico de Mindfulness, no necesariamente aparecen todos al mismo tiempo, pues como bien se menciona es un proceso, lo que implica que la aparición de cada una de estas características estará en directa relación con otros factores como por ejemplo el tiempo de practica y en opinión de quien escribe este estudio, la interiorización de las enseñanzas y demás aspectos teóricos y epistemológicos que subyacen a las prácticas y por supuesto a la personalidad y disposición del practicante.

Esto mismo es expresado por Shapiro et al (2006), quienes comentan que aspectos como la intención, experimentan una evolución a lo largo del tiempo de práctica, comenzando con un mayor énfasis en la autoregulación, seguido de la autoexploración y en etapas más avanzadas de práctica, la autoliberación. En opinión de

estos autores, desligar la práctica de Mindfulness del contexto filosófico y epistemológico que lo subyace, puede acarrear con serias dificultades.

5.4 Mindfulness como constructo psicológico

El constructo *Mindfulness* se describe como una característica inherentemente humana asociada a la atención como a la conciencia (BISHOP et al, 2004). De esta manera, dicha característica puede variar en cuanto a su intensidad de persona en persona, así como puede ser mejorada o intensificada por medio de prácticas como, por ejemplo, la meditación (BROWN; RYAN, 2003).

Por su parte, Laneri (2014) explica Mindfulnes como un constructo a partir de dos estados de conciencia denominados "Mindfull" y "Mindless". El primer estado se describe como un anclaje pleno con el momento presente y, por consiguiente, con la actividad que se esté realizando lo que sería completamente opuesto al segundo estado, Mindless. Dicho estado, hace referencia a un funcionamiento cognoscitivo y comportamental más automático que consciente, en el que no se cuestiona la rutina y no se tiene consciencia real o atención sobre la actividad que se está realizando, lo que se puede interpretar como una pérdida de contacto con el momento presente. Esta conceptualización de Mindfulness se basa justamente en algunos de los principales mecanismos a nivel cerebral que subyacen a Mindfulness como práctica meditativa, los cuales serán explicados más adelante. A partir de estas conceptualizaciones y otras similares, han surgido diferentes pruebas que tienen por objetivo medir este constructo y de esta manera informar sobre las diferentes variaciones que el mismo pode manifestar. Ejemplos de dichas pruebas son la Escala de Conciencia y Atención Mindfulness: MAAS (BROWN; RYAN, 2003), Inventário Kentuck de Habilidades de Mindfulness, KIMS (BAER; SMITH; ALLEN, 2004), Inventario Freiburg de Mindfulness, FMI (WALACH et al, 2006) y el Cuestionario de las cinco facetas de Mindfulness, FFMQ (BAER; SMITH; HOPKINS; KRIETEMEYER; TONEY, 2006), entre otros.

5.5 Bases neurobiológicas de Mindfulness

Durante los últimos quince años las investigaciones en torno a las técnicas de Mindfulness han aumentado en cuanto a número, como también en cuanto a hallazgos en su mayoría, relacionados con los cambios generados como resultado de una práctica

regular. Dichos cambios abarcan sistemas complejos del ser humano como pueden ser el funcionamiento y la estructura cerebral, así como sistemas endocrino e inmunológico, principalmente. A continuación, se expondrán los principales hallazgos encontrados en relación al tipo de práctica realizada, el tiempo de práctica y los sistemas afectados como consecuencia de dicha práctica.

Para comenzar, Tang, Hölzel y Posner (2015) consideran como los principales componentes de la practicas meditativas al control atencional, la regulación emocional y la conciencia de sí mismo. Teniendo como base estos componentes, se describirán los principales hallazgos en torno a la evidencia de cambios en el comportamiento, la actividad cerebral y en la estructura cerebral como consecuencia del entrenamiento en mindfulness.

En cuanto a las diferentes estructuras involucradas y alteradas en practicantes de meditación (independiente de variables como experiencia y relacionado con prácticas de mindfulness específicamente) fueron Tang y cols. (2015) identificaron mediante un metanálisis, ocho regiones cerebrales que son alteradas en los meditadores: la corteza fronto-polar, la cual se relaciona con la mejoría en la auto-conciencia que le sigue a la práctica; las cortezas sensoriales y la ínsula, áreas que han sido relacionadas con la conciencia corporal y procesos como el dolor y la empatía; el hipocampo, región relacionada con el proceso de memoria; la corteza cingular anterior (ACC), media y corteza orbitofrontal, áreas conocidas por su relación con el sentido del self y la regulación emocional; el cuerpo calloso y el fascículo longitudinal superior, áreas relacionadas con la comunicación intra e inter hemisférica.

A continuación, se describen los principales procesos psicológicos que se relacionan directamente con dichas estructuras cerebrales y que como consecuencia serían afectados igualmente por la práctica de Mindfulness, a decir: procesos atencionales, regulación emocional y autoconciencia (*self-awareness*).

5.6 Atención y Mindfulness

Diferentes tradiciones hacen énfasis en la necesidad de cultivar la atención y su regulación, especialmente en los estadios iniciales de la práctica (LUTZ; SLAGTER; DUNNE; DAVIDSON, 2008; TANG; POSNER, 2009) ya que se hace necesario un

suficiente control atencional con el fin de permanecer durante la práctica. De esta manera, diferentes estudios han investigado experimentalmente el efecto reportado por un número de practicantes que indica una mejoría en la regulación de la atención como resultado de la práctica frecuente. Los componentes atencionales que cuentan con evidencia a su favor son el proceso de monitoreamento durante conflicto, alerta y orientación.

El monitoreamento durante conflicto es un proceso que se relaciona al hecho de monitorear y resolver conflictos entre los diferentes procesamientos mentales que realizan áreas diversas al mismo tiempo y que se conoce también como atención ejecutiva. Autores como Tang et al (2007) y Van Leeuwen, Willer y Melloni (2009) evidenciaron que practicar Mindfulness desde 20 minutos al día hasta una práctica de tres meses bajo supervisión (programa) tiene efectos sobre este componente atencional.

En cuanto al componente atencional de alerta, la evidencia sugiere mejorías como consecuencia de una práctica prolongada, es decir es un efecto a largo plazo y no a corto plazo, lo que claramente se relacionaría con el factor experiencia o tiempo de práctica. Por ejemplo, en los estudios de Tang et al (2015) y Jha, Krompinger y Baime (2007) se evidenció una mejoría en la alerta tónica, es decir la habilidad para permanecer alerta por periodos prolongados.

Por último, mejorías en el componente de orientación han sido reportadas en estudios longitudinales que involucran periodos largos de entrenamiento. Por ejemplo, tres meses de práctica con meditación Shamata ha mostrado efectividad en el proceso de orientación dirigido a estímulos visuales (MACLEAN, 2010).

El mecanismo neuronal que subyace a estas mejorías sobre los diferentes componentes atencionales, se compone principalmente por la Corteza Cingulada Anterior (ACC) y la Corteza Pre-Frontal dorsolateral (PFC) las cuales han evidenciado mayor activación en meditadores durante diferentes estudios controlados (TANG et al, 2015).

5.7 Regulación emocional y Mindfulness

La regulación emocional ha sido uno de los procesos comúnmente relacionado a los beneficios de la práctica de Mindfulness. Este proceso se refiere a las diferentes

estrategias que pueden influenciar el tipo de emociones que se generan y en qué momento estas se generan, cuanto tiempo duran y como dichas emociones son vividas y expresadas. Entre los procesos de regulación de la emoción con los que Mindfulness ha sido relacionado se encuentran principalmente fallas atencionales, es decir, atender a los procesos mentales incluidas las emociones; el cambio cognoscitivo, es decir, alterar los patrones típicos de reacción frente a las propias emociones y, por último, la modulación de respuestas, es decir, la disminución tónica de niveles de supresión de una emoción (GROSS, 2014).

De acuerdo con Tang y cols. (2015), las diferentes técnicas que han evaluado los efectos de mindfulness sobre la regulación de la emoción, han reportado diferentes resultados tales como la reducción de la interferencia emocional debido a estímulos no placenteros (ORTNER; KILNER; ZELAZO, 2007), decrementos en la reactividad fisiológica y retorno más fácilmente a la línea de base emocional después de un evento estresor (GOLEMAN; SCHWARTZ, 1976) y el decremento en las dificultades para regular la emoción de acuerdo a diferentes auto-reportes (ROBINS; KENG; EKBLAD; BRANTLEY, 2012).

Ahora bien, entre los mecanismos neuronales que subyacen a estos cambios se encuentra el fortalecimiento de mecanismos de control cognitivo prefrontales que regularían a su vez la actividad en regiones asociadas al procesamiento afectivo tal como la amígdala. Este control cognitivo se produce gracias al crucial papel de procesos como la conciencia al momento presente y la aceptación no valorativa, procesos fundamentales en el Mindfulness. De acuerdo con Teper, Segal y Inzlicht (2013), dichos procesos básicos para el Mindfulness, incrementan la sensibilidad frente a las diferentes claves afectivas que ayudarían a detectar la necesidad de control (regulación emocional).

Especialmente en el área de la regulación emocional, los diferentes estudios han identificado la variable experticia como un aspecto fundamental de la práctica y por tanto de los efectos relacionados a ésta. En términos generales se han observado diferencias en la activación, conformación y utilización de redes neuronales entre meditadores expertos y novatos. Por ejemplo, en relación con la amígdala, diferentes estudios (GOLDIN; GROSS, 2010; LUTZ et al. 2014; TAYLOR, 2011) han señalado que la práctica de mindfulness lleva o está asociada a una disminución en la activación de dicha estructura, en respuesta a estímulos emocionales durante el estado meditativo,

así como durante el estado de reposo, dichos hallazgos sugieren que la reducción en la activación de la amígdala causaría un decremento en la activación emocional. Mientras estos hallazgos son consistentes en practicantes novatos no son igualmente evidenciados en practicantes expertos (TAYLOR, 2011). Esto mismo ha sucedido al estudiar la activación de zonas de la Corteza Prefrontal (PFC) entre meditadores novatos y expertos (TAYLOR, 2011; HÖLZEL et al, 2013), lo que puede interpretarse, de acuerdo a los propios autores, como una reducción del deseo de control de la situación y una mayor aceptación de los estados emocionales, principalmente en los meditadores expertos.

Esta relación entre las regiones fronto-límbicas (corteza prefrontal y amígdala) y específicamente la función regulatoria del control ejecutivo ha sido estudiada por medio del análisis de la conectividad funcional entre estructuras (HÖLZEL et al, 2013). En este estudio en particular, se encontró que después de participar en un programa de mindfulness, personas diagnosticadas con ansiedad generalizada mostraron cambios en la correlación entre la actividad de las regiones frontales y la amígdala, es decir de una conectividad negativa inicial mostraron una conectividad positiva. Estos resultados sugieren que la meditación involucra el monitoreamiento de la activación emocional más que la supresión de respuestas emocionales o el decremento de la activación emocional y esto de acuerdo con los propios autores, sería una "firma exclusiva" del mindfulness sobre la regulación emocional (HÖLZEL et al 2013).

5.8 Autoconciencia (*self-awareness*) y Mindfulness

La palabra autoconciencia en el contexto de la práctica de mindfulness, está asociada indiscutiblemente al concepto budista del Self o mejor dicho de no-Self y al concepto de desapego, discutidos en el apartado dedicado a dicha filosofía. En términos generales, de acuerdo al budismo la identificación con un Self estático es una condición para el sufrimiento (estrés personal), mientras la aceptación de un no-self o un self que no es estático se relacionaría a bienestar emocional. De esta manera, la práctica de la meditación conduciría al desapego gradual hacia esta creencia en un self estático. Debido a la complejidad para investigar estos conceptos dentro de áreas como las neurociencias, es un área de estudio en emergencia y son pocos los estudios disponibles, sin embargo, es posible acercarse a esta relación entre los hallazgos de neuroimágenes y

los auto reportes relacionados al concepto de Self, a través de dos procesos mayormente descritos: el procesamiento autoreferencial y el de conciencia del momento presente.

Un estudio pionero que ha servido como fuente para diversos autores que definen mindfulness como un estado que permite salir del automatismo y mejorar así la conciencia de sí mismo, es el estudio realizado por Farb et. al (2007) en el cual, tomando como referencia las bases neurales que sustentan el proceso de la autoreferencia (*auto-referencia narrativa*, influenciada por la experiencia y *auto-referencia momentánea*, relacionada con el momento presente), buscaron establecer si la práctica de Mindfulness podría incrementar la capacidad para desligarse de la tendencia a la auto-referencia narrativa y revelar así las redes neuronales implicadas en la atención al momento presente por medio de la auto-referencia momentánea.

Los resultados de este estudio evidenciaron que el entrenamiento en Mindfulness posibilita la formación y utilización de una red diferente para la interpretación de la actividad vicerosomática a través de la corteza medial prefrontal (red habitual de la auto-referencia narrativa), creando otras formas de conciencia sensorial con el apoyo de la corteza prefrontal lateral y algunas estructuras del hemisferio derecho como la ínsula, la corteza somatosensorial secundaria y el lóbulo parietal inferior (áreas todas implicadas en el procesamiento afectivo-emocional), como resultado de prestar atención al momento presente, es decir de la utilización de la auto-referencia momentánea.

Estudios como este utilizando diversas técnicas de neuroimágen y registro de la actividad cerebral, ayudaron a construir uno de los principales argumentos a favor de la práctica de Mindfulness: La formación gradual de una nueva red o sistema funcional cerebral que posibilita una interpretación relacionada al momento presente, tanto afectiva como cognoscitiva, de los eventos sensoriales externos e internos (DAVIDSON et. al, 2003; HÖLZEL et al, 2007; BREWERA et al, 2011).

Ahora bien, en cuanto el procesamiento autorreferencial parece disminuir como resultado de la práctica de Mindfulness, el procesamiento de conciencia del momento presente, al contrario, aumenta o se mejora. Si analizamos esto a la luz de lo mencionado al inicio en relación a los conceptos de no-self y desapego, provenientes del budismo, podemos explicar bien esta relación. La práctica de Mindfulness gradualmente permite que el proceso de autorreferencia, es decir la constante identificación con la experiencia propia, donde se incluyen todas las creencias auto referenciadas, se atenúe,

en pro de prestar mayor atención a los acontecimientos y sensaciones en el momento presente, cambiando así la interpretación de éstos, ya no en función de la experiencia pasada y las diferentes emociones ligadas a éstas sino, de la experiencia presente.

Esta mayor atención al momento presente estaría relacionada estructuralmente con la ínsula, estructura que en meditadores expertos ha mostrado un mayor grosor como consecuencia de la práctica, de acuerdo con Lazar (2005), quien planteó en uno de los estudios pioneros en esta área, la hipótesis de que la práctica de la meditación estaba asociada no sólo con la utilización de una red neural diferente a la usada durante el estado de reposo del cerebro, conocida como "default mode net" (base neural de la autorreferencia), sino también con cambios en la estructura cerebral. Para comprobar dicha hipótesis, el grupo de Lazar estudió las imágenes de resonancia magnética de un grupo de budistas con amplia trayectoria en la práctica de meditación *insight* (Vipassana) y un grupo de sujetos control sin experiencia en meditación.

El objetivo del estudio era establecer y comparar el grosor cortical en algunas estructuras específicas del cerebro. De esta manera, las imágenes estudiadas revelaron un mayor grosor en la corteza prefrontal y en la ínsula anterior derecha (regiones cerebrales asociadas con atención, interocepción y procesamiento sensorial) en los practicantes de meditación *insight*, no siendo así en el grupo control.

Los hallazgos de este estudio fueron corroborados años más tarde por Hölzel et al (2008), quienes pretendían extender los hallazgos de Lazar utilizando un método para valorar el grosor de las diferentes estructuras en la totalidad del cerebro, algo que no logro Lazar a través de su método. De esta manera, comparando las imágenes de RMf de veinte sujetos expertos en meditación y veinte sujetos sin experiencia previa en esta práctica, Hölzel et al encontraron que la concentración de sustancia gris en el hipocampo derecho y en la ínsula anterior derecha era significativamente mayor en el grupo de practicantes de meditación. Adicionalmente, hallaron una mayor activación del giro temporal inferior en el hemisferio izquierdo, lo que corroboró hallazgos previos de este mismo grupo de investigadores (HÖLZEL et al, 2007). Su conclusión es que los cambios tanto estructurales como funcionales en el cerebro de las personas practicantes, en este caso budistas, podrían estar relacionados adicionalmente, con la actividad religiosa y las experiencias de tipo místico a las cuales se exponen, caracterizadas por un sentimiento de profundo placer e *insight* (VALIENTE-BARROSO; GARCÍA-GARCÍA, 2010).

5.9 Empatía y Mindfulness

Basados en las diferentes evidencias hasta el momento descritas, principalmente a favor de la práctica de Mindfulness y sus efectos sobre procesos a su vez relacionados con la empatía, como la regulación emocional, por ejemplo, es posible pensar que la práctica de mindfulness puede tener un efecto importante en el desarrollo de la empatía y en su expresión. De hecho, diferentes estudios han reportado cambios (incrementos) o mejorías en la empatía como resultado de la práctica de Mindfulness. Sin embargo, de acuerdo al concepto de empatía utilizado en dichos estudios, los diferentes resultados parecen limitados para establecer cuál es el efecto de Mindfulness sobre ésta.

La definición estándar de empatía, como se expuso en apartados anteriores, se compone por tres aspectos psicológicos: afectivo, cognitivo y motivacional, los cuales serían la base para los tipos de empatía: emocional, cognitiva y comportamental respectivamente y los cuales son necesarios para la expresión armoniosa o equilibrada de la empatía. A pesar de esto, los diferentes resultados parecen sugerir que el entrenamiento de mindfulness en ocasiones tiene efecto sólo en el aspecto cognitivo de la empatía, en otras en el afectivo, en otras no parece tener efecto y en otras se reportan efectos sobre la empatía en general.

Ante este escenario, se hace necesario especificar de la forma más sistemática posible, cuál sería el efecto del mindfulness sobre la empatía, guardando relación con el concepto utilizado e intentar explicar con base en las evidencias teóricas y empíricas hasta el momento disponibles dichos resultados, como por ejemplo cual es la dinámica de los diferentes componentes de la empatía dentro de un programa de intervención basado en mindfulness o porque Mindfulness podría ser diferente de otros programas de intervención o entrenamientos.

Recientemente, Lamothe et al (2016) realizaron una revisión sistemática acerca del efecto de programas basados en Mindfulness con especial interés sobre la empatía y competencias emocionales en personal del área de la salud.

Después de realizar cuidadosamente dicha revisión, los autores llegaron a la conclusión que dichos programas se asocian a mejorías en estrés, agotamiento (*burnout*), ansiedad y depresión principalmente, mientras que las mejorías en empatía y otras competencias emocionales aún requerían de mayor estudio dadas las inconsistencias de los resultados. Por ejemplo, en relación a la empatía, siete estudios

evaluaron específicamente empatía después de la participación en un programa basado en mindfulness, de estos, cinco encontraron mejorías en la empatía medidas a través de autoreporte (Escala Jefferson de Empatía en Médicos), medida que está asociada a menor tamaño de efecto en entrenamientos de empatía (VAN BERKHOUT; MALOUFF, 2016) y que a pesar de contar con tres diferentes medidas de empatía (*toma de perspectiva, atención con compasión y "habilidad para ponerse en los zapatos del paciente"*) solo se reportan los resultados en la escala empatía general o índice de empatía. ¿Porque no sería esto suficiente? Tal como se expuso durante la descripción del desarrollo de la empatía y sus componentes, el sentir empatía no necesariamente es equivalente a expresarla, adicionalmente diferentes factores pueden modificar el inicial interés por los otros, lo que se evidencia durante el desarrollo infantil.

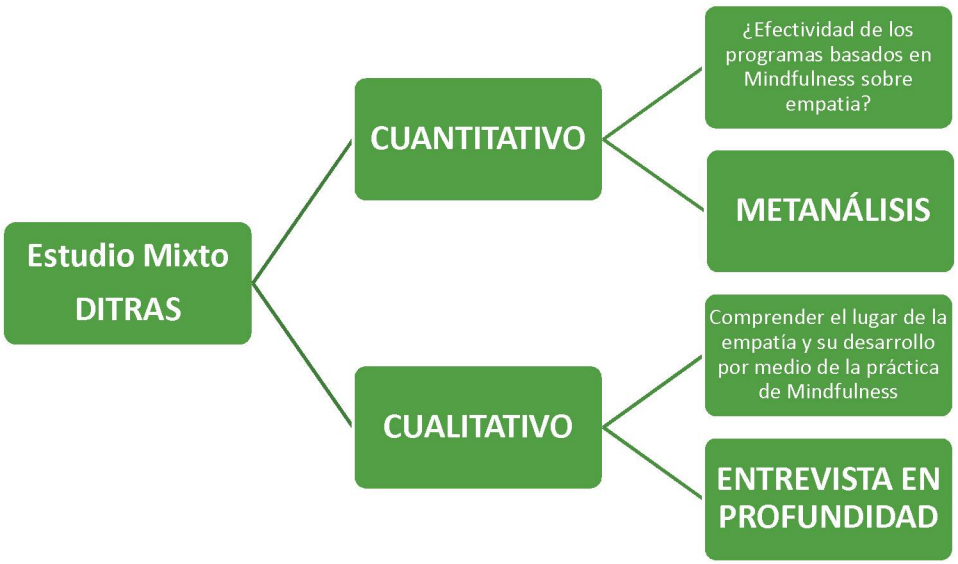
Adicionalmente, de acuerdo a la evidencia científica disponible, mindfulness podría tener efecto en cada uno de los componentes de la empatía desde el emocional o afectivo, pasando por el cognitivo y finalmente en el motivacional o de interés empático, a pesar de esto, no es lo que se evidencia y por este motivo nos preguntamos el porqué de esto. Entre los posibles factores que podrían explicar esto nos planteamos: la forma de conceptualizar empatía, la comprensión de los fundamentos filosóficos que sustentan las prácticas de mindfulness y como esta comprensión es incorporada a la práctica y uso occidental de mindfulness, entre otros aspectos de orden procedimental que se esperan estudiar a profundidad.

2 METODOLOGIA

La planeación y estructuración del presente estudio pasó por diferentes etapas las cuales fueron fundamentales para la elección de los diferentes caminos metodológicos. Inicialmente, las discusiones, inmersión y demás actividades académicas sostenidas con los creadores del STAA (LOOS-SANT'ANA; SANT'ANA-LOOS) ayudaron a conformar la estructura final del proyecto, principales objetivos y metodología. Posteriormente y como resultado de dichas discusiones y de la profundización teórica sobre los tópicos a estudiar se definió abordar este estudio desde una perspectiva mixta de Diseño Transformativo Secuencial (DITRAS) como plantean Hernandez, Fernandez y Baptista (2010).

Este diseño incluye dos etapas de recolección de datos, tanto cuantitativos como cualitativos. La prioridad y fase inicial puede ser una u otra y los resultados de las dos etapas son integrados durante la interpretación. Lo que caracteriza dicho diseño es que una perspectiva teórica amplia (teorización) guía el estudio, en este caso STAA. La Figura 2 muestra la secuencia metodológica a seguir.

Figura 3. Secuencia metodológica del estudio.



En esta figura se expone la secuencia metodológica a seguir, así el primer paso corresponde al aspecto cuantitativo del estudio, el cual tiene como objetivo establecer la efectividad que diferentes programas basados en Mindfulness sobre el desarrollo o mejoría de la empatía por medio de un Meta-Análisis (MA).

La necesidad de establecer dicha relación, surge a lo largo de la revisión de la literatura ya que los diferentes estudios que han intentado estudiar esta relación reportan resultados contradictorios respecto al efecto observable, mientras algunos estudios reportan mejorías otros no las reportan o son reportados cambios en algunas dimensiones de la empatía y no en todas. Lo anterior, de acuerdo con Giménez (2012) es uno de los objetivos para realizar un MA, dar una solución a la incertidumbre que no ha podido ser resuelta, por la existencia de resultados dispares en los estudios existentes.

El *Metaanálisis* es un conjunto de herramientas estadísticas que son útiles para sintetizar los datos de un grupo de estudios referentes a un tópico específico, en este caso el efecto de diferentes Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBIs) sobre la variable Empatía. Dicha síntesis se inicia recopilando los valores del efecto de aquello que se está estudiando los cuales se encuentran consignados en cada estudio, con el fin de valorar este efecto en contexto. Así, se considera que si el tamaño del efecto es consistente, el efecto del tratamiento puede ser considerado como fuerte. Si el tamaño del efecto varía esa variación puede ser descrita y en ocasiones explicada (LIBERATI et al, 2009). Actualmente, la guía más utilizada para el diseño de revisiones sistemáticas y Metaanálisis es conocida como PRISMA (por su nombre en inglés, *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*).

El siguiente esquema resume los principales aspectos de la lista de chequeo y pasos para la conformación de un MA:

Figura 4. Diagrama de flujo sobre MA.

En cuanto al aspecto cualitativo del presente estudio, éste surge ante la necesidad de comprender el fenómeno de interés en varios sentidos. Por un lado, se considera que será necesario profundizar en algunos de los resultados obtenidos en la fase cuantitativa con el fin de mejorar su comprensión. Por otro lado, se hace necesario indagar más acerca del concepto de empatía, el lugar que ocupa y la forma en que es tratada dentro de un programa basado en Mindfulness. Y finalmente, teniendo en cuenta el origen religioso (Budista) de dichos programas y a su vez el carácter secular de los mismos, se consideró importante indagar directamente por esta relación entre Budismo y prácticas basadas en Mindfulness (MF). Adicionalmente, se decidió contar con la participación de personas practicantes de budismo sea como laicas u ordenados (monjes(as)) como una fuente clave de información y comparación.

3.1 Participantes

Considerando los aspectos mencionados anteriormente, el grupo de participantes del presente estudio fue de 16 personas divididas en dos grupos llamados grupo Budistas (B), conformado por 8 participantes entre practicantes (Bp) y maestros (Bm) elegidos por su condición de practicantes de meditación budista siendo ordenados o laicos y Grupo Mindfulness (MF), conformado por 8 participantes entre practicantes

(MFp) o instructores (MFi) elegidos igualmente por practicar Mindfulness siendo instructores formados o practicantes. Dada la conformación final de este grupo, todos los participantes fueron practicantes de Mindfulness dentro del formato MBSR, tanto instructores certificados como participantes de por lo menos un curso MBSR.

Otras de las características que se tuvieron en cuenta del grupo en general fueron: género, tiempo de práctica/estudio y nacionalidad. A continuación, se presenta la información más relevante para este estudio en relación a los participantes.

Tabla 1. Descripción de los diferentes participantes del estudio

Participante	Género	Grupo-subgrupo	Escuela (B)	Tiempo de prácticas/estudio	Nacionalidad
1	F	MFi		4 años (2Y)	Colombiana
2	F	MFi		5 (MF) 11 (Y)	Colombiana
3	F	MFi		4 (MF) 4 (B) 5 (Y)	Colombiana
4	M	MFi		19 años (Y-M)	Brasilero
1	F	MFp		1 año	Colombiana
2	F	MFp		1 año	Colombiana
3	F	MFp		4 años (10 Y)	Colombiana
4	F	MFp		2 años	Brasilero
1	M	Bm	Gelug	14 años	Colombiano
2	F	Bm	Theravada	14 años	Mexicano
3	M	Bm	Theravada	6 años	Colombiano
4	M	Bm	Theravada	30 años	Mexicano
1	F	Bp	Nichiren	25 años	Brasilera
2	F	Bp	Theravada	6 años	Mexicano
3	M	Bp	Gelug	20 años	Colombiano
4	F	Bp	Kagyu	32 años	Colombiana

Es importante resaltar que en el Grupo MFi, todos los participantes iniciaron la práctica de meditación desde la tradición del yoga y después de esto o de manera simultánea conocieron y se envolvieron con la práctica y enseñanza formal de MF. Este aspecto se consideró importante durante el proceso de análisis de las entrevistas. Por otro lado, en cuanto a la nacionalidad de los participantes, se consideró igualmente un aspecto de interés al momento de analizar las entrevistas que específicamente en el grupo B, permitió constatar la similitud y coherencia de la información recogida a pesar de la distancia entre los diferentes participantes y la escuela budista perteneciente.

3.2 Procedimiento de recolección y análisis de datos

Tal y como se mencionó en la Figura 3, la técnica seleccionada para recolectar los datos en la fase cualitativa fue la entrevista a profundidad, la cual permitió la recolección de información suficiente, profunda y robusta acerca del fenómeno a estudiar y algunos otros relacionados. Los principales ejes temáticos que guiaron dichas entrevistas fueron los conceptos de Mindfulness y Empatía, las experiencias personales y motivaciones para la práctica y las posibles relaciones con empatía, aunque como bien indica una entrevista en profundidad, durante la misma es posible que surjan otros ejes temáticos en estrecha relación con estos más generales.

Las 16 entrevistas fueron realizadas de manera individual contando con el ambiente propicio para esta actividad, como la privacidad, el silencio etc. Seis entrevistas fueron realizadas en persona en la ciudad de Bogotá (Colombia) y las 10 restantes fueron llevadas a cabo vía Skype y Hangouts de Google, dadas las localizaciones diversas de los participantes. Todas las entrevistas fueron registradas en audio y posteriormente transcritas para su análisis.

Finalmente, la información recolectada fue analizada por medio de la estrategia del *Análisis de Contenido*, la cual permitió:

1. Denotar tanto el contenido manifiesto como el contenido latente de los datos analizados;
2. Reelaborar los datos brutos aglutinándolos en factores transversales y "categorías" o conjuntos homogéneos que agruparon el material de similar

sentido a través de la construcción de diferentes matrices hasta llegar a la conceptualización o regla descriptiva que justificó su agrupamiento;

3. Reflexión y retroalimentación permanente respecto a lo que significa la investigación desde la práctica. Un análisis que de este modo, logra mayor profundidad y riqueza analítica.

En resumen, utilizar las estrategias cuantitativas y cualitativas permitió un abordaje en mayor profundidad del tema de estudio. En ese sentido, los resultados del meta-análisis, que derivaron de los estudios existentes sobre Mindfulness y Empatía, pudieron ser analizados más ampliamente gracias a la información proveniente de las entrevistas en profundidad y el análisis de contenido desde la perspectiva de las personas que facilitan y practican dichas intervenciones.

3.3 Aspectos éticos de la investigación

Esta investigación fue presentada al Comité de Ética en Pesquisa (CEP) del Centro Universitario Unidombosco en la ciudad de Curitiba, Paraná (BR), por medio de proceso realizado vía Plataforma Brasil, el cual emitió un parecer favorable a la realización de la misma[10]. En Anexo el parecer recibido tras la evaluación.

[10] Número de parecer: 2.189.737 Comitê de Ética em Pesquisa, Facultad Dom Bosco.

4 RESULTADOS

4.1 Midiendo los efectos de la práctica de mindfulness sobre la empatía: un metanálisis

Para la realización de este apartado de los resultados se realizó una búsqueda exhaustiva de los diferentes estudios que cumplían con los criterios relacionados al motor de búsqueda como palabras clave. La Tabla 2 resume los principales resultados agrupados de acuerdo a palabras clave y fuente de información:

Tabla 2. Resultados agrupados de acuerdo a palabras clave y fuente de información

Database	Keywords	N
Scopus	"(mindfulness AND children)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	368
	"(mindfulness AND adults)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	1598
	"(mindfulness AND young)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	539
Web of Science	"(mindfulness AND children)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	106
	"(mindfulness AND young)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	67
	"(mindfulness AND adults)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	164
Pubmed	"(mindfulness AND children)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	103
	"(mindfulness AND young)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	296
	"(mindfulness AND adults)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	743
PsycArticles	"(mindfulness AND children)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	14
	"(mindfulness AND young)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	51
	"(mindfulness AND adults)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	45

Una vez recopilados los estudios se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

1. El tipo de diseño metodológico (pre test-tto.-postest).
2. El tipo de tratamiento (Intervención basada en Mindfulness: MBSR, Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena (TCAP).
3. El año de publicación del estudio (2006-2016).
4. Utilización de escalas y/o unidades de medición delimitadas para medir Empatía.
5. Tratamiento estadístico de los datos y disponibilidad de material suplementario.
6. Población: Se incluirán estudios llevados a cabo con niños, adolescentes y adultos.

Control de sesgos

Para el proceso de selección de los estudios se contó con la participación de tres (3) personas en la fase de revisión, selección y extracción de los datos necesarios de cada publicación. Catorce (14) estudios cumplieron con los criterios de inclusión aunque de estos catorce, solo once (11) fueron incluidos en los análisis finales dado que la información cuantitativa necesaria para los mismos solo estaba disponible en nueve de ellos. Con el fin de obtener la información cuantitativa necesaria para los análisis estadísticos, fueron enviados correos electrónicos a los autores principales de los estudios sin la información requerida, solicitando de ellos su envió. Solo dos de los autores respondieron a nuestra comunicación de tal manera que el número total de publicaciones incluidas en el meta-análisis fue de once (11).

4.2 Análisis estadístico

Como se mencionó en el apartado de metodología sobre el meta-análisis, los valores del tamaño del efecto de cada estudio (y de estos en conjunto) permitieron determinar el efecto global de la variable independiente (en este caso Mindfulness) sobre la variable dependiente (en este caso la Empatía). Existen diferentes procedimientos para calcular el valor del efecto, uno de los cuales es el test estadístico de "*Hedges's g*" (para una revisión en profundidad sobre el tamaño del efecto y los procedimientos disponibles para su cálculo pueden ser encontrados en LEDESMA et al,

2008; COE; SOTO, 2003). Para determinar el valor del efecto, fueron tomados los valores medios de las pruebas realizadas antes (pre) y después (pos) de la intervención y a partir de estos fueron calculados los valores de Hedges's *g* para el tamaño del efecto. Adicionalmente fue reportado el error estándar utilizando un intervalo de confianza (IC) de 95%. Dado que los estudios diferían en elementos como el tamaño de la muestra, las características de la intervención y otros aspectos, fue necesario calcular el índice de heterogeneidad (I^2) usando para ello chi-cuadrado, que varía de 0 a 100%. Un chi-cuadrado superior a 50% indica heterogeneidad substancial y encima de 75%, heterogeneidad considerable (PEREIRA; GALVÃO, 2014). De esta manera, fue asumido que, si los valores de I^2 se presentaban por debajo de 50% de heterogeneidad, el meta-análisis seria llevado a cabo usando un modelo de efectos fijos, el cual asume que las diferencias entre los tamaños del efecto de los estudios individuales se deben tan solo al hecho de que en los estudios se utilizan muestras de sujetos diferentes; en caso contrario, el modelo de efectos aleatorios sería utilizado (JANG et al, 2013). Este modelo, además de tener en cuenta la variabilidad debida al error de muestreo (efectos fijos) contempla también la variabilidad entre estudios como la desviación de cada estudio respecto al tamaño del efecto medio (MARTINEZ et al, 2009).

De otro lado y para determinar el sesgo de las publicaciones, fue utilizado el grafico de embudo para cada uno de los meta-análisis junto con el test de Egger (SEDGWICK, 2013), el cual propone como hipótesis nula la existencia de asimetría y como hipótesis alternativa su inexistencia. De esta manera, cualquier valor de *p* menor a 0.01 ($p<0.01$) determinaría la existencia de asimetría y, por ende, de sesgo (STERNE; EGGER, 2001). Todos los análisis incluidos en el presente estudio se llevaron a cabo usando el software "Comprehensive Meta-Analysis" 2.0. El valor considerado para determinar significancia estadística fue $p < 0.05$.

4.3 Resultados del análisis estadístico

Dadas las características del presente estudio, el análisis de los resultados se llevó a cabo teniendo como base el tipo de prueba utilizada para evaluar empatía. En los estudios incluidos (11 en total, ver tabla 3), las pruebas más usadas fueron el Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) (n=6) y la Escala de Empatía Medica de Jefferson (n=3). Los estudios adicionales usaron el *Empathy Construct Rating Scale* (ECRS) (n=1) y el *Distress Task* (n=1). Inicialmente, fue realizado un análisis que incluyo la

totalidad de las publicaciones, con el fin de observar el efecto global de los programas basados en Mindfulness sobre la empatía. Posteriormente, se realizaron análisis por prueba dividiendo los estudios en dos subgrupos: el primero incluyo todas las publicaciones que usaron el IRI y el segundo, todas las publicaciones que usaron las pruebas restantes. Dicha distribución fue realizada con el fin de equilibrar el número de estudios por prueba dado que el Índice de Reactividad Interpersonal fue usado en más del 50% de los estudios que cumplieron con los criterios de inclusión. Esta situación permitió, adicionalmente, analizar cada una de las dimensiones de empatía evaluadas por el IRI y el Jefferson, análisis que no fue posible para las pruebas restantes dado su reducido número.

4.3.1 Efecto de Mindfulness sobre la empatía: todos los estudios

Tal como se mencionó, en este análisis fueron incluidas todas las publicaciones seleccionadas durante el proceso inicial, independientemente de la prueba utilizada para evaluar empatía. Este análisis se realiza dado que las puntuaciones de cada test son normalizadas bajo una misma escala y permiten de forma general evaluar el efecto del tratamiento sobre la respuesta de la escala. Cabe señalar que es posible que las escalas difieran en la sensibilidad para reconocer el efecto del tratamiento, razón por la cual se llevara a cabo un análisis de las escalas por separado.

La **Figura 4B** muestra el grafico de embudo con la totalidad de los estudios incluidos. El cálculo posterior del test de Egger mostro simetría entre las publicaciones ($t = 1.71$; $p = 0.107$). Dado que el porcentaje de heterogeneidad (I^2) fue mayor al 50% ($I^2 = 63.96$), fue utilizado un modelo de efectos aleatorios cuyo resultado mostro un alto grado de heterogeneidad entre los estudios ($Q_{(40)} = 91.17; p<0.001$) observándose en total un 91% de variabilidad entre ellos. Este resultado era esperable dadas las múltiples diferencias entre publicaciones. Cabe resaltar que lo que indica un resultado como este es que no hay un criterio claro para determinar que un tratamiento es efectivo ni parámetros claros para la medición de cambio de la empatía o variables relacionadas. El tipo de intervención, tiempo, forma de aplicación y demás variables debería estar fundamentado en análisis globales, como se pretende a través de este meta-análisis.

Tabla 3. Caracterización general de los estudios incluidos en el meta-análisis. MBSR, Mindfulness - based stress reduction; MBCT, Mindfulness Based cognitive therapy ; EX, grupo experimental; CT, grupo control, IRI: índice de reactividad emocional.

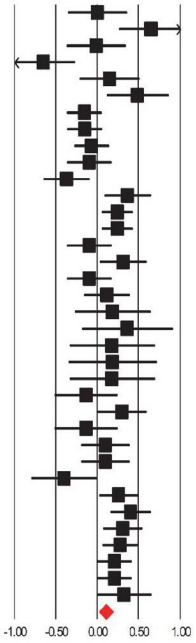
Estudio	N	País	Diseño	media de edad	Programa	Duración del programa	Tiempo entre evaluación pre-pos	Prueba Empatía
Sahdra et al., 2011	58	USA	pre-post	48 anos	Traditional meditation techniques	12 semanas	12 semanas	IRI
Galantino et al., 2005	84	USA	pre-post	43 anos	Mindfulness Meditation adapted for MBSR	8 semanas	8 semanas	IRI
Birnie et al., 2010	51	Canada	pre-post	47.4 anos	MBSR	8 semanas	8 semanas	IRI
Kemper et al., 2015	112	USA	pre-post	No informa	MBSRTR Mind–Body Skills Training for Resilience, Effectiveness, and Mindfulness	no definido	no definido	IRI solo dos sub escalas:empathic concern subscale-perspective taking
Schonert-Reichl et al., 2015	99	Canada	pre-post	10.24 anos	MindUp (EX) - regular social responsibility program (CT)	12 semanas	12 semanas	IRI modified for children, only empathic concern and perspective-taking subscale
Rimes et al., 2011	17	England	pre-post	No informa	MBCT	8 semanas	8 semanas	IRI
Asuero et al., 2014	68	España	pre-post	47 anos	Mindfulness Education Program	8 semanas	8 semanas	Jefferson Scale of Physician Empathy
Asuero et al., 2013	87	España	pre-post	47.3 anos	MBSR	8 semanas	8 semanas	Jefferson Scale of Physician Empathy
Krasner, et al., 2009	70	USA	pre-post	No informa	Formal Mindfulness Meditation	8 semanas	8 semanas	Jefferson Scale of Physician Empathy
Shapiro et al., 1998	37	USA	pre-post	No informa	MBSR	8 semanas	8 semanas	Empathy Construct Rating Scale (ECRS)
Poehlmann-Tynan et al., 2016	25	USA	pre-post	47 meses	Mindfulness Intervention (Kindness Curriculum)	12 semanas	12 semanas	Distress Task (Empathic response)

Fuente: creación propia

Finalmente, el modelo reporta que los puntajes observados en las pruebas de empatía, una vez la intervención con Mindfulness fue finalizada, mostraron ser estadísticamente mejores (Z value = 2.628; p < 0.009; ver meta-análisis en la **Figura 4A**) aunque el tamaño final del efecto observado fue pequeño (Hedges's g = 0.10; SE = 0.041; IC 0.028 to 0.189). Para identificar si este efecto es un resultado de la aplicación previa de la escala (efecto de aprendizaje desde la primera aplicación hasta la segunda) o fue efectivamente por la intervención basada en Mindfulness, se realizó un meta-análisis únicamente con los grupos control. El análisis de simetría no mostro sesgos entre las publicaciones (test de Egg's; t = 0.115; p = 0.909; **Figura 5B**). y el porcentaje de heterogeneidad fue 0 (I^2 = 0.000), lo que llevo a la utilización de un modelo de efectos fijos. Dicho análisis mostro un grado de heterogeneidad entre los estudios de tan solo 7.9% y sin diferencias significativas entre ellos ($Q_{(10)}$ = 7.91;p = 0.543). Adicionalmente, no fueron observadas diferencias en los puntajes antes y después (Z value = 0.871; p = 0.384), todo esto de acuerdo a lo esperado para grupos control. De igual forma, el tamaño final del efecto fue mínimo (Hedges's g = -0.051; SE = 0.058; IC -0.164 a 0.063, **Figura 5A**). Este resultado es particularmente importante dado que refuerza la idea que los cambios observados después de la intervención con Mindfulness derivaron de dicho tratamiento.

(A

Study name	Subgroup within study	Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Sahdra et al., 2011	Empathic concern CT	0.005	0.184	0.034	-0.355	0.365	0.025	0.980
Sahdra et al., 2011	Empathic concern EX	0.651	0.197	0.039	0.265	1.036	3.309	0.001
Sahdra et al., 2011	Personal distress CT	-0.009	0.184	0.034	-0.369	0.351	-0.051	0.960
Sahdra et al., 2011	Personal distress EX	-0.651	0.197	0.039	-1.036	-0.265	-3.309	0.001
Sahdra et al., 2011	Perspective taking CT	0.154	0.185	0.034	-0.209	0.516	0.832	0.406
Sahdra et al., 2011	Perspective taking EX	0.490	0.189	0.036	0.120	0.860	2.597	0.009
Galantino et al., 2005	Empathic concern EX	-0.153	0.109	0.012	-0.366	0.060	-1.409	0.159
Galantino et al., 2005	Personal distress EX	-0.150	0.109	0.012	-0.363	0.063	-1.376	0.169
Galantino et al., 2005	Perspective taking EX	-0.067	0.108	0.012	-0.279	0.146	-0.615	0.539
Bimie et al., 2010	Empathic concern EX	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Bimie et al., 2010	Personal distress EX	-0.369	0.143	0.020	-0.649	-0.090	-2.588	0.010
Bimie et al., 2010	Perspective taking EX	0.369	0.143	0.020	0.090	0.649	2.588	0.010
Kemper et al., 2015	Empathic concern EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Kemper et al., 2015	Perspective taking EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Schonert et al., 2015	Empathic concern CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Empathic concern EX	0.318	0.146	0.021	0.032	0.603	2.182	0.029
Schonert et al., 2015	Perspective taking CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Perspective taking EX	0.121	0.143	0.020	-0.159	0.400	0.846	0.397
Rimes et al., 2011	Empathic concern EX	0.187	0.233	0.054	-0.270	0.644	0.802	0.423
Poehlmann et al 2016	Simulated distress CT	0.366	0.279	0.078	-0.180	0.912	1.314	0.189
Poehlmann et al 2016	Simulated distress EX	0.181	0.262	0.069	-0.333	0.694	0.689	0.491
Poehlmann et al 2016	Representations of empathy CT	0.187	0.271	0.074	-0.344	0.719	0.690	0.490
Poehlmann et al 2016	Representations of empathy EX	0.181	0.262	0.069	-0.333	0.694	0.689	0.491
Asuero et al., 2014	Compassionate care - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Compassionate care - EX	0.302	0.153	0.023	0.002	0.603	1.972	0.049
Asuero et al., 2014	Perspective taking - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Perspective taking - EX	0.102	0.150	0.023	-0.192	0.396	0.679	0.497
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - EX	0.102	0.150	0.023	-0.192	0.396	0.679	0.497
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - CT	-0.400	0.202	0.041	-0.795	-0.004	-1.981	0.048
Krasner, et al., 2009	Compassionate care - EX	0.262	0.120	0.014	0.026	0.498	2.178	0.029
Krasner, et al., 2009	Perspective taking EX	0.406	0.123	0.015	0.165	0.648	3.301	0.001
Krasner, et al., 2009	Standing in the patient's shoe - EX	0.313	0.121	0.015	0.076	0.551	2.585	0.010
Asuero et al 2013	Compassionate care - EX	0.280	0.108	0.012	0.068	0.492	2.583	0.010
Asuero et al 2013	Perspective taking - EX	0.211	0.107	0.012	0.001	0.422	1.966	0.049
Asuero et al 2013	Standing in the patient's shoe - EX	0.211	0.107	0.012	0.001	0.422	1.966	0.049
Shapiro et al, 1998	Empathy Construct Rating Scale EX	0.328	0.165	0.027	0.004	0.652	1.983	0.047
		0.108	0.041	0.002	0.028	0.189	2.628	0.009



(B

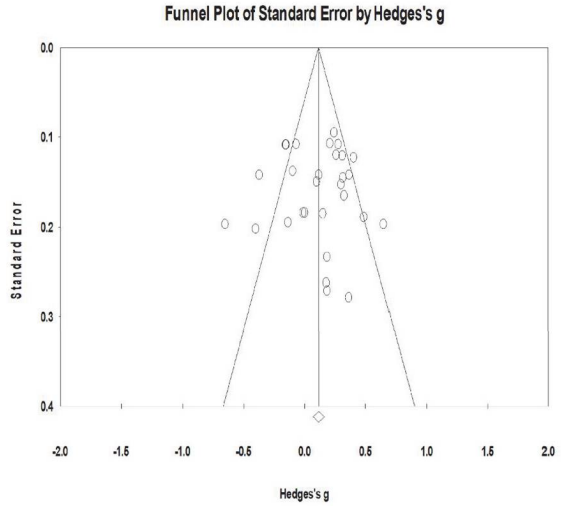


Figura 4. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *todos los estudios.* **(A)** Metaanálisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones evaluando el efecto de Mindfulness sobre la empatía

4.3.2 Efecto de Mindfulness sobre la empatía: Índice de Reactividad Interpersonal

Tal como se esperaba, los resultados previos evidenciaron una alta heterogeneidad entre los estudios, y una de las posibles fuentes de variabilidad podría estar relacionada con la prueba utilizada para medir empatía. De esta manera el siguiente análisis fue llevado a cabo teniendo como base la prueba utilizada, iniciando por el IRI. El grafico de embudo (**Figura 6B**) muestra que algunos de los estudios se encuentran por fuera de los límites inferiores y superiores sugiriendo algún tipo de sesgo. No obstante, el test Egger mostro la existencia de simetría entre los estudios ($t = 0.115$; $p = 0.909$) eliminando así cualquier posibilidad de sesgo. De otro lado, el análisis

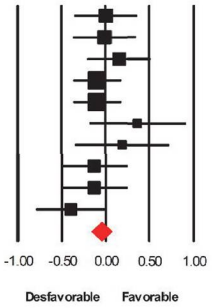
de heterogeneidad (I^2 = 72.42), sugirió la utilización de un modelo de efectos aleatorios. Dichos resultados mostraron que, incluso siendo utilizada la misma prueba, fue evidente un alto grado de heterogeneidad entre las publicaciones ($Q_{(19)}$ = 65.28;p < 0.05)

(A

Study name	Subgroup within study	Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Sahdra et al., 2011	Empathic concern CT	0.005	0.184	0.034	-0.355	0.365	0.025	0.980
Sahdra et al., 2011	Personal distress CT	-0.009	0.184	0.034	-0.369	0.351	-0.051	0.960
Sahdra et al., 2011	Perspective taking CT	0.154	0.185	0.034	-0.209	0.516	0.832	0.406
Schonert et al., 2015	Empathic concern CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Perspective taking CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Poehlmann et al 2016	Simulated distress CT	0.366	0.279	0.078	-0.180	0.912	1.314	0.189
Poehlmann et al 2016	Representations of empathy CT	0.187	0.271	0.074	-0.344	0.719	0.690	0.490
Asuero et al., 2014	Compassionate care - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Perspective taking - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - CT	-0.400	0.202	0.041	-0.795	-0.004	-1.981	0.048
		-0.051	0.058	0.003	-0.164	0.063	-0.871	0.384

Statistics for each study

Hedges's g and 95% CI



(B

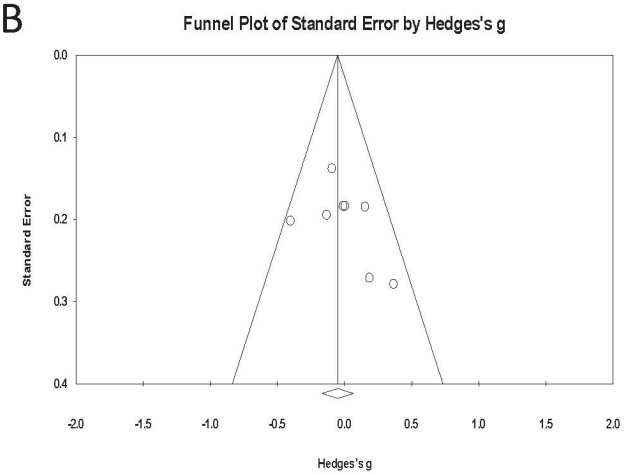
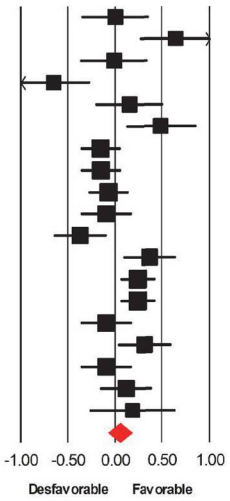


Figura 5. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *solo controles*. **(A)** Meta-análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones evaluando el efecto de Mindfulness sobre la empatía

observándose en total un 65% de variabilidad entre ellas. Adicionalmente, los resultados después de la intervención no fueron diferentes de aquellos previos a la misma (Z value = 0.849; p = 0.396, **Figura 6A**). De igual forma, el tamaño final del efecto fue mínimo (Hedges's g = 0.052; SE = 0.062; IC 0.069 a 0.174). Dados estos resultados se llevó a cabo un análisis por separado para cada una de las dimensiones de empatía abordadas por la prueba. En este punto es importante aclarar que no todas las publicaciones incluyeron la información individual para cada dimensión, ya sea porque no fue evaluada o simplemente porque no fue reportada, de tal manera que el número de datos incluidos para cada análisis varió en función de ese hecho particular. Adicionalmente, el análisis de sesgo solo fue llevado a cabo usando la gráfica de embudo debido a que el test de Egger solo es recomendado cuando 10 o más datos han sido incluidos dentro del análisis.

Study name		Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Sahdra et al., 2011	Empathic concern CT	0.005	0.184	0.034	-0.355	0.365	0.025	0.980
Sahdra et al., 2011	Empathic concern EX	0.651	0.197	0.039	0.265	1.036	3.309	0.001
Sahdra et al., 2011	Personal distress CT	-0.009	0.184	0.034	-0.369	0.351	-0.051	0.960
Sahdra et al., 2011	Personal distress EX	-0.651	0.197	0.039	-1.036	-0.265	-3.309	0.001
Sahdra et al., 2011	Perspective taking CT	0.154	0.185	0.034	-0.209	0.516	0.832	0.406
Sahdra et al., 2011	Perspective taking EX	0.490	0.189	0.036	0.120	0.860	2.597	0.009
Galantino et al., 2005	Empathic concern EX	-0.153	0.109	0.012	-0.366	0.060	-1.409	0.159
Galantino et al., 2005	Personal distress EX	-0.150	0.109	0.012	-0.363	0.063	-1.376	0.169
Galantino et al., 2005	Perspective taking EX	-0.067	0.108	0.012	-0.279	0.146	-0.615	0.539
Birnie et al., 2010	Empathic concern EX	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Birnie et al., 2010	Personal distress EX	-0.369	0.143	0.020	-0.649	-0.090	-2.588	0.010
Birnie et al., 2010	Perspective taking EX	0.369	0.143	0.020	0.090	0.649	2.588	0.010
Kemper et al., 2015	Empathic concern EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Kemper et al., 2015	Perspective taking EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Schonert et al., 2015	Empathic concern CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Empathic concern EX	0.318	0.146	0.021	0.032	0.603	2.182	0.029
Schonert et al., 2015	Perspective taking CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Perspective taking EX	0.121	0.143	0.020	-0.159	0.400	0.846	0.397
Rimes et al., 2011	Empathic concern EX	0.187	0.233	0.054	-0.270	0.644	0.802	0.423
		0.052	0.062	0.004	-0.069	0.174	0.849	0.396



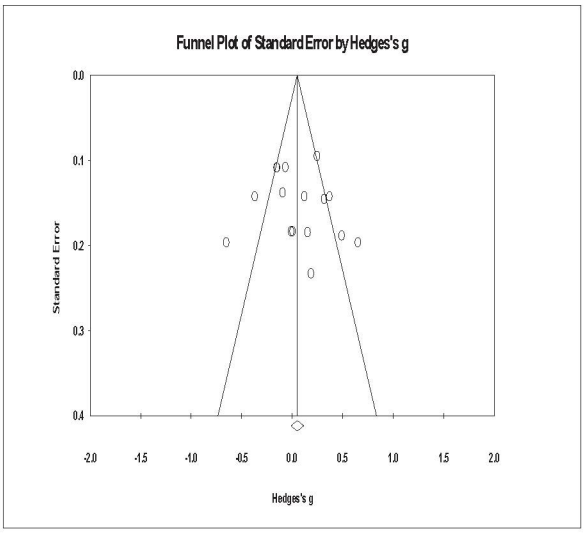


Figura 6. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *Índice de Reactividad Interpersonal.* **(A)** Meta-análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones evaluando el efecto de Mindfulness sobre la empatía.

4.3.3 Índice de Reactividad Interpersonal-estrés personal

Solo tres estudios incluyeron esta escala en su proceso de evaluación antes y después. La **Figura 7B** muestra el grafico de embudo para dichas publicaciones y el análisis realizado al compendio de datos mostró que estos son simétricos. Debido al porcentaje de heterogeneidad (I^2 = 59.55) fue utilizado un modelo de efectos aleatorios para el análisis, lo que permitió evidenciar un bajo grado de heterogeneidad (7.4%) así como la inexistencia de diferencias significativas entre los estudios ($Q_{(4)}$ = 7.41;p = 0.06). Finalmente, los puntajes observados en empatía después de la intervención con Mindfulness fueron estadísticamente mejores (Z value = -2.31; p = 0.021), aunque el

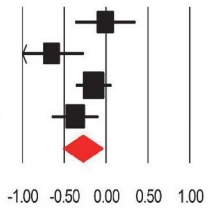
tamaño final del efecto fue pequeño (Hedges's g = 0.28; SE = 0.120; IC -0.515 to -0.042, **Figura 7A**).

4.3.4 Índice de Reactividad Interpersonal-preocupación empática

Cinco estudios fueron incluidos para el análisis de esta sub-escala del IRI. El grafico de embudo (**Figura 8B**) se muestra simétrico permitiendo asumir la ausencia de sesgo. el resultado del análisis de heterogeneidad (i^2 = 68.42) llevo a utilizar un modelo de efectos aleatorios el cual mostro que las publicaciones varían entre sí en un 22% aunque dicha variación fue estadísticamente significativa ($q_{(8)}$ = 22.17; p < 0.05). El tamaño final del efecto fue pequeño (hedges's g = 0.114; se = 0.091; ic 0.064 a 0.293, **Figura 8A**) y no se observaron diferencias entre los puntajes antes y después de la intervención basada en Mindfulness (z value = 1.255; p = 0.209).

(A)

Study name	Subgroup within study	Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Sahdra et al., 2011	Personal distress CT	-0.009	0.184	0.034	-0.369	0.351	-0.051	0.960
Sahdra et al., 2011	Personal distress EX	-0.651	0.197	0.039	-1.036	-0.265	-3.309	0.001
Galantino et al., 2005	Personal distress EX	-0.150	0.109	0.012	-0.363	0.063	-1.376	0.169
Birnie et al., 2010	Personal distress EX	-0.369	0.143	0.020	-0.649	-0.090	-2.588	0.010
		-0.279	0.120	0.015	-0.515	-0.042	-2.312	0.021



(B)

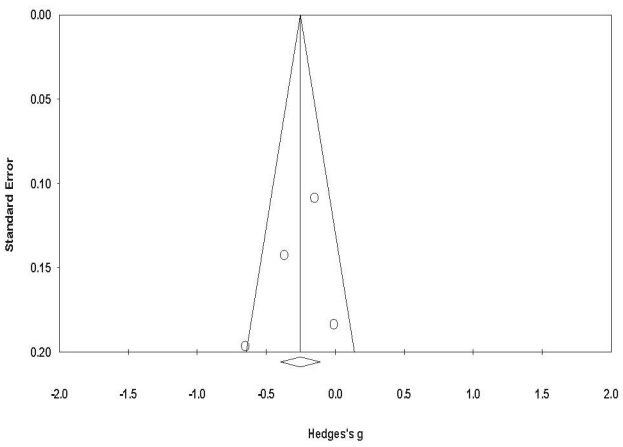
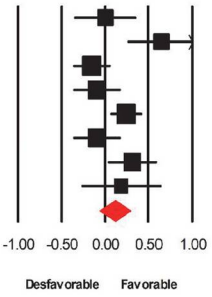


Figura 7. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *Índice de Reactividad Emocional- estrés personal.* **(A)** Meta-análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron el IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

4.3.5 Índice de Reactividad Interpersonal-toma de perspectiva. La **figura 9B** muestra el grafico de embudo para dichas publicaciones. No se evidencia asimetría entre las diferentes publicaciones. Dado que el porcentaje de heterogeneidad fue mayor al 50% ($I^2 = 56.42$), fue utilizado un modelo aleatorio para el análisis lo que permitió evidenciar una variabilidad de 14% entre las publicaciones ($Q_{(7)} = 13.771; p < 0.05$). De otro lado, los puntajes observados en empatía después de la intervención con Mindfulness no fueron estadísticamente mejores (Z value = 2.011; p = 0.044) y el tamaño final del efecto fue pequeño (Hedges's $g = 0.157$; SE = 0.078; IC 0.004 a 0.311, **Figura 9A**)

(A)

Study name	Subgroup within study	Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Sahdra et al., 2011	Empathic concern CT	0.005	0.184	0.034	-0.355	0.365	0.025	0.980
Sahdra et al., 2011	Empathic concern EX	0.651	0.197	0.039	0.265	1.036	3.309	0.001
Galantino et al., 2005	Empathic concern EX	-0.153	0.109	0.012	-0.366	0.060	-1.409	0.159
Birnie et al., 2010	Empathic concern EX	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Kemper et al., 2015	Empathic concern EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Schonert et al., 2015	Empathic concern CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Empathic concern EX	0.318	0.146	0.021	0.032	0.603	2.182	0.029
Rimes et al., 2011	Empathic concern EX	0.187	0.233	0.054	-0.270	0.644	0.802	0.423
		0.114	0.091	0.008	-0.064	0.293	1.255	0.209



(B)

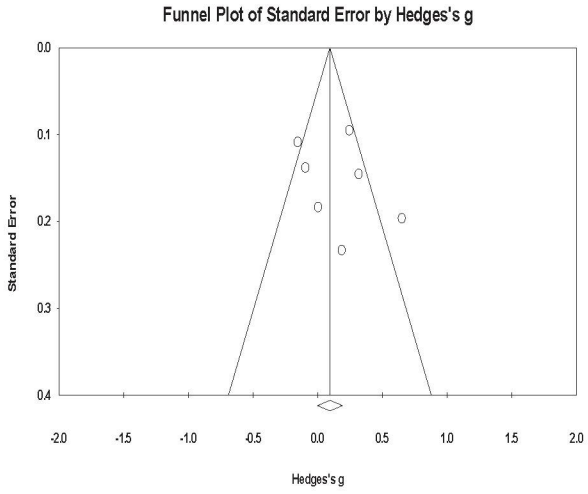


Figura 8. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *Índice de Reactividad Emocional-preocupación empática.* **(A)** Meta-análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron el IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía.

4.3.6 Efecto de Mindfulness sobre la empatía: otras pruebas

Para este análisis fueron incluidas todas las publicaciones cuya prueba para evaluar empatía fue una diferente al IRI, a saber, la Escala de Empatía Medica de Jefferson (n=3), el *Empathy Construct Rating Scale* (n=1) y el *Distress Task* (n=1). Interesantemente, el grado de heterogeneidad entre los cinco estudios no fue

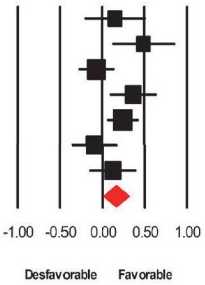
significativo ($Q_{(17)}$ = 21.440; p = 0.162) observándose un grado de variabilidad de solo el 21% entre ellos, cifra evidentemente menor que los porcentajes hallados para todos los estudios o aquellos que utilizaron el IRI. Este resultado fue obtenido utilizado un modelo de efectos fijos dado que el porcentaje de heterogeneidad fue menor al 50% (I^2 = 25.37). En referencia a los posibles de sesgos de publicación, el test de Egg's (t = 1.71; p = 0.1075) evidencio la inexistencia de asimetrías, eliminando así cualquier posibilidad de sesgo (**Figura 10B**). Por último, fue observada una diferencia significativa entre los valores medios antes y después de la intervención (Z value =

(A)

Study name		Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Sahdra et al., 2011	Perspective taking CT	0.154	0.185	0.034	-0.209	0.516	0.832	0.406
Sahdra et al., 2011	Perspective taking EX	0.490	0.189	0.036	0.120	0.860	2.597	0.009
Galantino et al., 2005	Perspective taking EX	-0.067	0.108	0.012	-0.279	0.146	-0.615	0.539
Birnie et al., 2010	Perspective taking EX	0.369	0.143	0.020	0.090	0.649	2.588	0.010
Kemper et al., 2015	Perspective taking EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Schonert et al., 2015	Perspective taking CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Perspective taking EX	0.121	0.143	0.020	-0.159	0.400	0.846	0.397
		0.157	0.078	0.006	0.004	0.311	2.011	0.044

Statistics for each study

Hedges's g and 95% CI



(B)

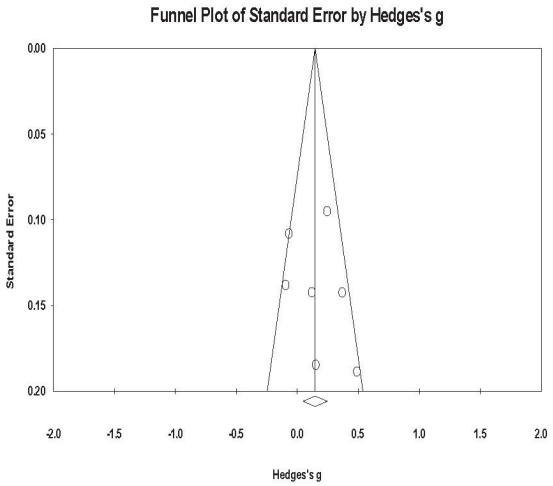
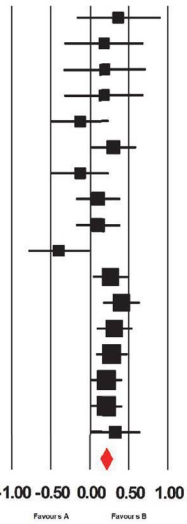


Figura 9. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *Índice de Reactividad Emocional-perspective taking.* **(A)** Meta-análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron el IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

4.46; p < 0.05, **Figura 10A)** aunque nuevamente, el tamaño del efecto fue pequeño (Hedges's g = 0.194; SE = 0.043; IC 0.109 to 0.279) de acuerdo con los valores propuestos por Cohen (1988).

(A)

Study name	Subgroup within study	Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Poehlmann et al 2016	Simulated distress CT	0.366	0.279	0.078	-0.180	0.912	1.314	0.189
Poehlmann et al 2016	Simulated distress EX	0.181	0.262	0.069	-0.333	0.694	0.689	0.491
Poehlmann et al 2016	Representations of empathy CT	0.187	0.271	0.074	-0.344	0.719	0.690	0.490
Poehlmann et al 2016	Representations of empathy EX	0.181	0.262	0.069	-0.333	0.694	0.689	0.491
Asuero et al., 2014	Compassionate care - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Compassionate care - EX	0.302	0.153	0.023	0.002	0.603	1.972	0.049
Asuero et al., 2014	Perspective taking - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Perspective taking - EX	0.102	0.150	0.023	-0.192	0.396	0.679	0.497
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - EX	0.102	0.150	0.023	-0.192	0.396	0.679	0.497
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - CT	-0.400	0.202	0.041	-0.795	-0.004	-1.981	0.048
Krasner, et al., 2009	Compassionate care - EX	0.262	0.120	0.014	0.026	0.498	2.178	0.029
Krasner, et al., 2009	Perspective taking EX	0.406	0.123	0.015	0.165	0.648	3.301	0.001
Krasner, et al., 2009	Standing in the patient's shoe - EX	0.313	0.121	0.015	0.076	0.551	2.585	0.010
Asuero et al 2013	Compassionate care - EX	0.280	0.108	0.012	0.068	0.492	2.583	0.010
Asuero et al 2013	Perspective taking - EX	0.211	0.107	0.012	0.001	0.422	1.966	0.049
Asuero et al 2013	Standing in the patient's shoe - EX	0.211	0.107	0.012	0.001	0.422	1.966	0.049
Shapiro et al, 1998	Empathy Construct Rating Scale EX	0.328	0.165	0.027	0.004	0.652	1.983	0.047
		0.205	0.036	0.001	0.134	0.276	5.659	0.000



(B)

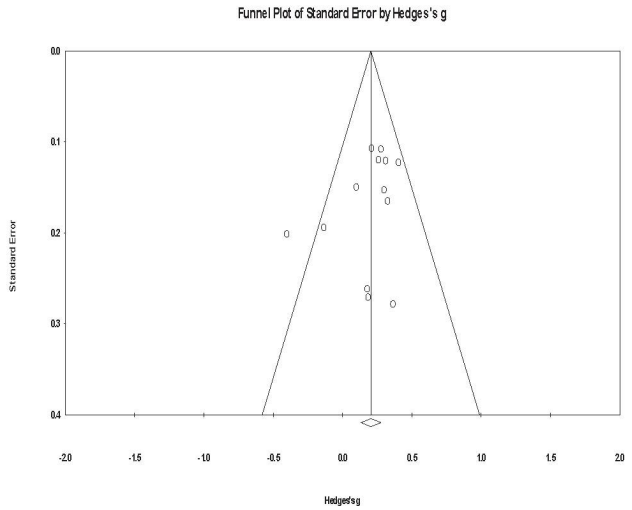


Figura 10. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *Otras pruebas.* **(A)** Metaanálisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron otras pruebas diferentes al IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

4.3.7 Efecto de Mindfulness sobre la empatía: Escala de Empatía Médica de Jefferson-cuidado compasivo

Para esta y las otras sub-escalas evaluadas por esta prueba, fueron incluidas tres estudios dentro del análisis. El análisis visual realizado al grafico de embudo (**Figura 11B**) muestra una marcada asimetría entre los datos de los grupos experimentales únicamente "equilibrados" por la ausencia de efecto en el único grupo control incluido, evidenciando un claro sesgo de publicación en esta sub-escala. Sin embargo, se dio continuidad al análisis en estas y las escalas subsiguientes dado que la mencionada

asimetría puede ser resultado del reducido número de publicaciones identificadas e incluidas en el metaanálisis final. El análisis de heterogeneidad (I^2 = 24.58) condujo a la utilización de un modelo de efectos fijos a través del cual se evidencio un bajo grado de heterogeneidad entre los estudios ($Q_{(4)}$ = 3.97;p = 0.26), es decir, solo 4% de variabilidad entre ellos. Al comparar los valores antes y después de la intervención, fue hallada una diferencia (Z value = 3.43; p < 0.05) y un tamaño final del efecto pequeño (Hedges's g = 0.23; SE = 0.067; IC 0.099 a 0.361, **Figura 11A**).

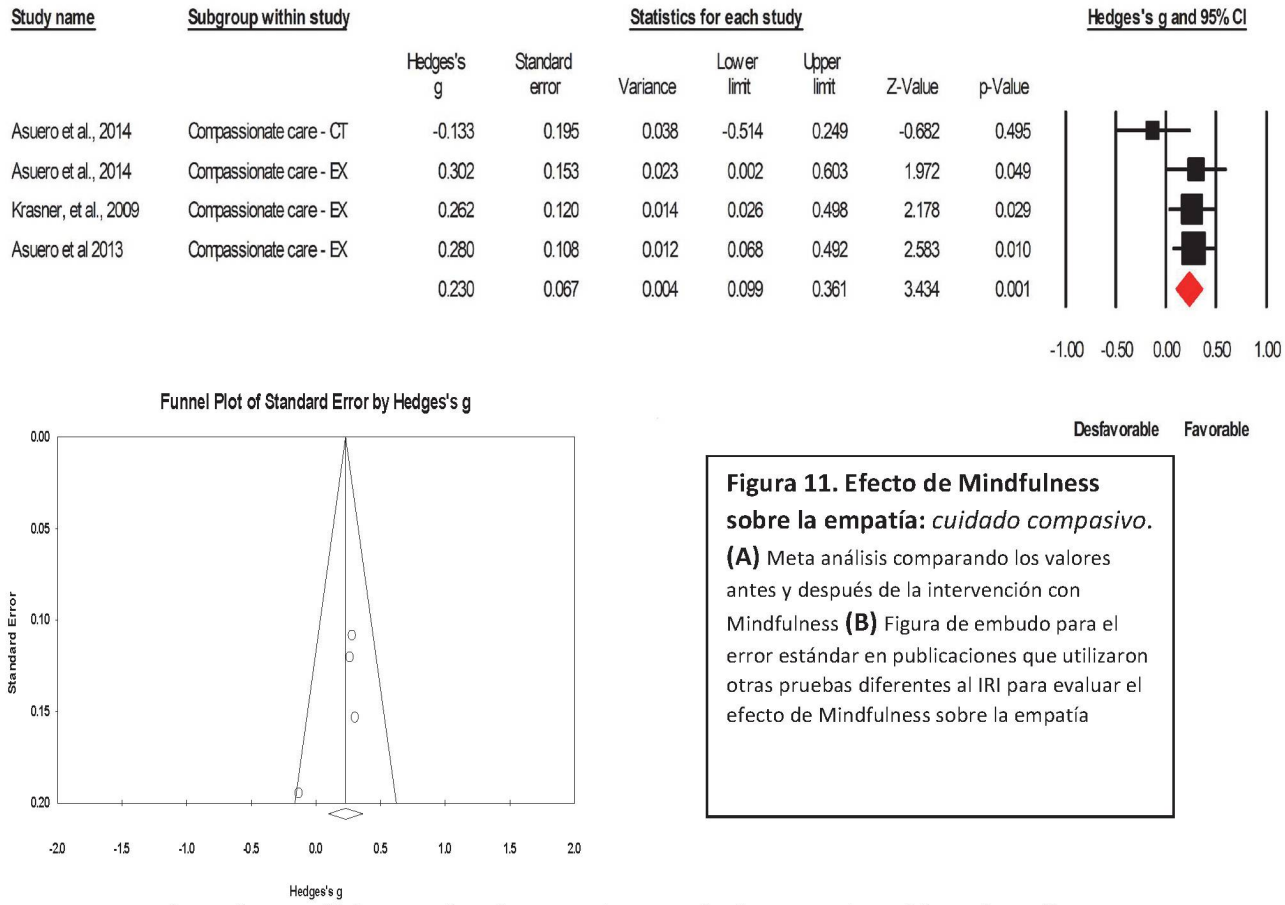


Figura 11. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *cuidado compasivo.* **(A)** Meta análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron otras pruebas diferentes al IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

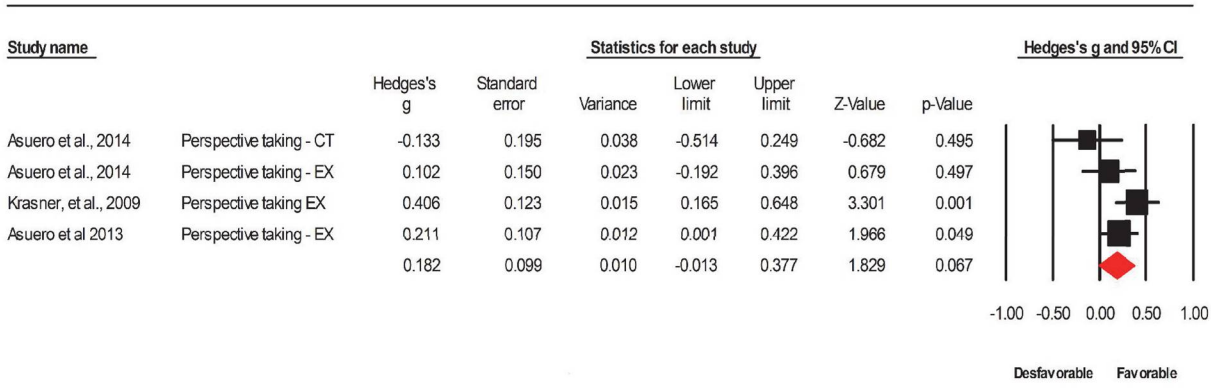
4.3.8. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: Escala de Empatía Médica de Jefferson-Toma de perspectiva

El grafico de embudo para la presente sub-escala muestra simetría entre las publicaciones indicando ausencia de sesgo. El análisis de heterogeneidad (I^2 = 51.29) determino el uso de un modelo de efectos aleatorios que permitió evidenciar, similar a lo observado en la escala anterior, un bajo grado de heterogeneidad entre los estudios

($Q_{(4)}$ = 6.16; p = 0.104) observándose en total un 6% de variabilidad entre ellos. Sin embargo, no hubo diferencias en los valores de antes y después de la intervención (Z value = 1.82; p = 0.067) y el tamaño del efecto observado fue trivial (Hedges's g = 0.182; SE = 0.099; IC -0.013 to 0.377, **Figura 12A**).

4.3.9 Efecto de Mindfulness sobre la empatía: Escala de Empatía Médica de Jefferson-pararse en los zapatos del otro.

Finalmente, la **Figura 13B** muestra el grafico de embudo para las publicaciones en la presente sub-escala. Tal como se puede observar, solo el valor correspondiente al grupo control se ubicó por fuera de los límites inferiores y superiores en tanto que los grupos experimentales de los estudios incluidos se encuentran dentro de dichos límites. Esta observación permite concluir que los datos son simétricos eliminando así cualquier posibilidad de sesgo. Fue utilizado un modelo de efectos aleatorios (I^2 = 68.95) el cual permitió evidenciar una variabilidad del 10% entre los estudios ($Q_{(4)}$ = 9.66;p<0.022) mostrando además que dicha variabilidad fue significativamente diferente entre ellos. No fueron observadas diferencias entre el antes y el después del tratamiento (Z value = 0.775; p = 0.438), efecto acompañado de un tamaño de efecto menor a 0.1 desviaciones estándar (Hedges's g = 0.097; SE = 0.125; IC 0.097 a 0.125,



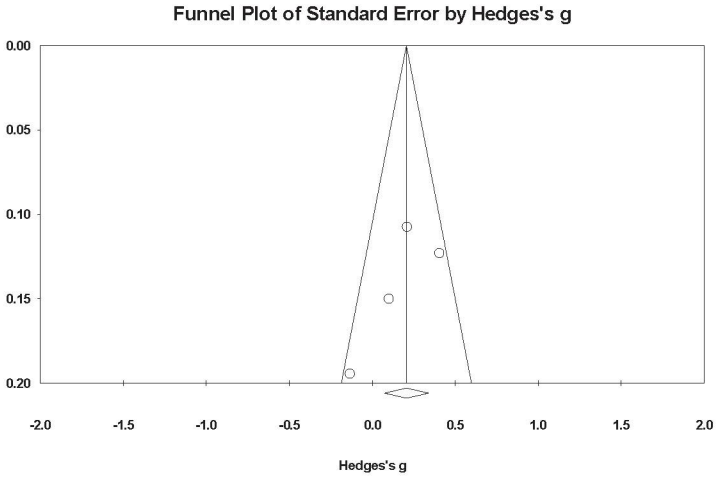


Figura 12. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *toma de perspectiva.* **(A)** Metaanálisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron otras pruebas diferentes al IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

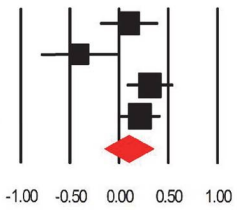
Figura 13A).

Para finalizar el apartado de resultados, fue incluida una tabla con los principales hallazgos reportados a partir de nuestros análisis (ver **Tabla 4**). Un primer elemento fue la ausencia de sesgo de publicación a través de los estudios incluidos en el meta-análisis, algo importante dada la tendencia de investigadores y revistas científicas a dar mayor relevancia a resultados confirmatorios en detrimento de aquellos resultados contradictorios u opuestos a las hipótesis iniciales. En relación con los efectos de la intervención basada en Mindfulness, los resultados son variados y guardan relación con la prueba usada para evaluar empatía así como con la cantidad de estudios que hicieron parte de los análisis. De hecho, al incluir todas las publicaciones, fue posible observar diferencias entre el pre y el pos-test, aunque el tamaño del efecto fue en general, pequeño. Adicionalmente y dependiendo de la prueba utilizada, Mindfulness fue efectivo sobre algunas de las sub-escalas (dimensiones) de empatía aunque, de nuevo, el tamaño del efecto observado fue pequeño. Un punto positivo fue el hecho que, independientemente de la prueba utilizada, Mindfulness disminuyo el estrés personal. De hecho, fue en esta sub-escala (en las dos pruebas principales, IRI y Jefferson) la que mayor tamaño del efecto presentó. Juntos, estos resultados permiten evidenciar que aunque el tamaño del efecto fue pequeño, Mindfulness tiene impacto sobre algunas de las dimensiones de la empatía (en este caso el estrés personal), aunque no es posible decir lo mismo para las otras dimensiones. Adicionalmente, este efecto fue observado independientemente de la prueba utilizada para evaluar Mindfulness.

Study name	Subgroup within study	Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - EX	0.102	0.150	0.023	-0.192	0.396	0.679	0.497
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - CT	-0.400	0.202	0.041	-0.795	-0.004	-1.981	0.048
Krasner, et al., 2009	Standing in the patient's shoe - EX	0.313	0.121	0.015	0.076	0.551	2.585	0.010
Asuero et al 2013	Standing in the patient's shoe - EX	0.211	0.107	0.012	0.001	0.422	1.966	0.049
		0.097	0.125	0.016	-0.148	0.343	0.775	0.438

Statistics for each study

Hedges's g and 95% CI



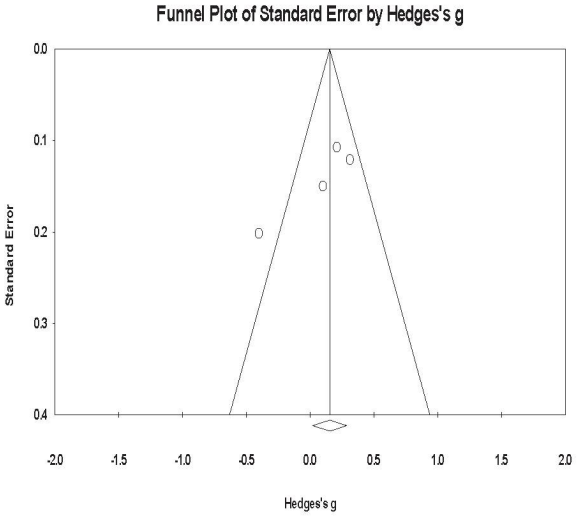


Figura 13. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *pararse en los zapatos de los otros*. **(A)** Metaanálisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron otras pruebas diferentes al IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

Tabla 4. Resumen de los hallazgos para cada meta-análisis realizado. Los asteriscos indican la forma como los resultados fueron agrupados de acuerdo al análisis de interés: * todos los estudios independientemente de la prueba utilizada, ** IRI, *** pruebas restantes. Simét/Asim: simétrica - asimétrica; PEQ: pequeño; IRI: índice de reactividad emocional; JEFER: Escala Jefferson de empatía medica. Valores de Cohen (1988) para el tamaño del efecto: 0.2, pequeño; 0.5, medio; 0.8, grande

Prueba	Simét / Asim (sesgo de publicación)	Heterogéneo/ homogéneo	Efectivo? (diferencia PRE-POS)	Tamaño del efecto
Todas pruebas* (11)	SIMETRICO	HETEROGENEO	SI	PEQ (0.10)
IRI todo** (6)	SIMETRICO	HETEROGENEO	NO	trivial (0.05)
IRI-estrés personal	SIMETRICO	HOMOGENEO	SI	PEQ(0.28)
IRI-preocupación empática	SIMETRICO	HETEROGENEO	NO	PEQ (0.11)
IRI-toma de perspectiva	SIMETRICO	HETEROGENEO	NO	PEQ(0.15)
Otras pruebas*** (5)	SIMETRICO	HOMOGENEO	SI	PEQ (0.19)
JEFFER-cuidado compasivo	ASIMETRICO	HOMOGENEO	SI	PEQ(0.23)
JEFFER-toma perspectiva	SIMETRICO	HOMOGENEO	NO	PEQ(0.18)
JEFFER-pararse en los ...	SIMETRICO	HETEROGENEO	NO	Trivial (0.09)

Fuente: creación propia

4.3 Comprendiendo los efectos de Mindfulness sobre la empatía: un análisis cualitativo

En este apartado se describen los principales hallazgos a partir del análisis de las diferentes entrevistas realizadas a los participantes, las cuales permitieron una aproximación al objeto de estudio a partir de dos puntos de vista diferentes: la tradición Budista, desde ahora (B), reconocida como el origen directo de "Mindfulness" y la práctica occidental de Mindfulness desde ahora (MF), más popular y más utilizada en diversos escenarios como es el programa MBSR. En las entrevistas se incluyeron para el caso de MF tanto instructores certificados de MF y MBSR como participantes/practicantes de dichos cursos. Para el caso de B, tanto maestros, es decir personas practicantes que enseñan formalmente meditación, como practicantes, personas que practican meditación y siguen la religión budista como laicos o laicas. La inclusión del grupo "B" fue considerada como una especie de grupo experto por medio del cual podríamos comprender mejor la forma como es planteada la práctica de Mindfulness en occidente, la forma en que se evidencian los principios filosóficos en sus planteamientos y la forma como se transmiten dichos principios por medio de la práctica.

Para el análisis de las diferentes entrevistas se llevaron a cabo diferentes procedimientos entre los cuales se encuentran la lectura inicial de cada una de las entrevistas con la intención de familiarizarse con su contenido, seguido de una segunda lectura con el objetivo de comenzar a dar respuestas a las diferentes preguntas de investigación, algunas de ellas fueron: ¿Cómo entienden la empatía practicantes e instructores de MF? ¿Cómo la entienden practicantes y maestros Budistas? ¿Cómo se relaciona la empatía con MF? ¿Cómo se relaciona con el budismo? ¿Cómo se puede desarrollar a través de la práctica? ¿Qué significa la práctica en cada uno de estos participantes (motivos/evolución de motivos)?

En una etapa posterior se procedió a la organización de todas las categorías emergentes resultantes del material recopilado y una última etapa la comparación de cada una de estas categorías tanto emergentes como pre-establecidas con el fin de establecer categorías finales y en lo posible que permitieran una mayor comprensión del fenómeno a estudiar y los factores asociados al mismo. Finalmente y con base en la tesis a ser defendida, los resultados se organizaron en tres ejes a decir, **axiológico, ontológico y epistemológico.**

Para comenzar con los resultados es necesario desde el principio aclarar entre las palabras Meditación y Mindfulness dado que, en la actualidad, el uso de estos dos términos se considera y es utilizado indistintamente (VAN DAM et. al 2017). Mindfulness como se verá más adelante en detalle, ha sido para occidente la traducción por excelencia de la palabra *Sati* proveniente de la lengua Pali.

Debido a su amplia difusión en occidente, ha sido conceptualizado desde diferentes ángulos –uno de ellos como meditación-, sin embargo, la forma adecuada para referirse a este concepto siendo coherentes con su origen, es la de Mindfulness como un factor de la mente que hace parte del componente llamado meditación o "samadhi" uno de los tres componentes del "Octuple noble sendero", el método enseñado por Buda como camino a la liberación. Dicho factor mental o MF, puede desarrollarse entre otros, gracias a la práctica formal de la meditación. Por esta razón en el discurso de los participantes budistas, la palabra MF no hace referencia a la palabra meditación formalmente, para aclarar esto recurrimos a la definición de meditación como obtenida a través de las entrevistas realizadas.

Así, la meditación en la tradición budista se constituye como el principal vehículo y soporte para iniciar el camino del autoconocimiento. Es el medio por el cual se realiza la observación directa, contínua y sostenida de la mente y específicamente, de los contenidos mentales. La finalidad de la meditación es la aceptación de dichos contenidos mentales, tanto los benéficos como los no benéficos y de esta forma cultivar de manera intencionada aquellos considerados benéficos, los cuales permiten la aparición de la calma, la concentración, y felicidad entre otros.

> *"Es una práctica de aceptación y entonces hay raíces insanas, la raíz del enojo, del deseo, del apego y de la ignorancia pero también están las otras tres raíces, la del no enojo, no odio, la de no ignorancia o la del entendimiento y la del desapego y están todas ahí y es algo muy bello, tú puedas observar estos estados insanos, para verlos e investigarlos y estás observando estos estados insanos y al mismo tiempo estas observando los sanos..."(MB2)*

> *"La meditación lo que hace es que tengas un puerto para empezar un camino de autoconocimiento, es la base digamos, como la barquita en la que tú te montas para iniciar un viaje y que no te vayas a hundir, que tengas un soporte en el cual puedas ir transitando todos tus velos mentales digámoslo así..."(MB1)*

> *"El practicante de meditación lo que hace es observar la mente todo el tiempo de manera directa, no a través de instrumentos, no a través de análisis sino de manera directa..." (MB3)*

> *"La intención o a lo que te lleva la práctica, es que estos estados insanos tú los puedas disminuir por momentos si estas cultivando tranquilidad, que se atenúen por un instante o por unos días y lo otro lo estas investigando y también los sanos..." (MB2)*

Aclarado esto, a continuación se presentan los diferentes resultados organizados por Ejes (Axiológico, Epistemológico, Ontológico) y por temas: Mindfulness, Empatía, Ciencia y Espiritualidad. El cuadro 1, contiene cada uno de las categorías resultantes del análisis de contenido de acuerdo con los ejes y temas anteriormente mencionados. Continuamente se presentan en detalle cada una de estas categorías.

	Tema: Mindfulness	**Tema: Empatía**	**Tema: Espiritualidad**
Ontológico	1) Comprensión parcial del concepto MF (Sati); 2) MF como método simplificado; 3) Propósito limitado de la práctica 4) Tipo de efecto obtenido: ordinarios vs trascendentes 5) MF como práctica que limita el potencial del método budista completo. 6) MF como inicio de una práctica más profunda.	1) Empatía rasgo vs empatía estado; 2) Empatía resultado vs Empatía causa; 3) Empatía instrumental vs Empatía experiencial; 4)Aceptación/diferenciación 5) Apertura a la empatía 6) Interiorización de la empatía.	
Epistemológico	**Metodologías para desarrollar empatía** 1) Meditación 2) Habilidades para la empatía **Investigaciones MF/E** 1) Limitaciones propias de MF: tecnicidad, tiempo pre/post, maestros, práctica, seguimiento.	1) Limitaciones desde la empatía: Conceptualización, Instrumentos de evaluación, solo estudios cuantitativos.	

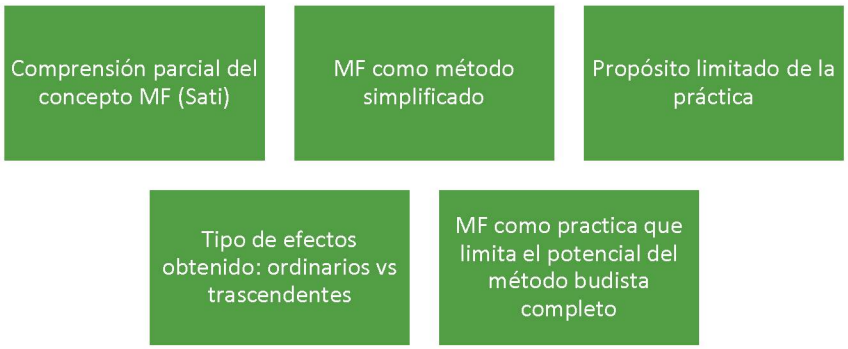
Axiológico	1)Prácticas "espiritualmente sensibles" como estrategias de afrontamiento; 2) Religiosidad vs espiritualidad; 3) Lo espiritual vs lo científico-secular (MF como producto de la ciencia, la formación en MF en el contexto universitario) 4) Espiritualidad como camino de vida; y 5) Espiritualidad y educación.

Cuadro 1. Categorías por ejes y temas

4.3.1 EJE ONTOLÓGICO

TEMA: MINDFULNESS

Con respecto a MF como método, se encontraron cinco categorías en relación a sus planteamientos ontológicos que pueden aportar a la comprensión de su efecto sobre la empatía:



Categoría: Comprensión parcial de la palabra Sati (Mindfulness)

Para los diferentes instructores el significado de MF debe separarse de la idea de técnica específica ya que se refiere a un estado-rasgo de la persona, a pesar de esto dicho estado se limita a procesos atencionales voluntarios que se relacionan con el concepto de conciencia en cuento se centran en el momento y experiencia presente.

"Mindfulness... muchas personas dicen uno, que es una técnica, para mi es clarísimo que no es una técnica, también lo han divido o lo han conceptualizado también desde estado y desde rasgo, entonces tu puedes alcanzar un estado mindfull, sentándote y meditando una hora, media hora sentada, pero que a través de la práctica tu puedes fortalecer lo que se llama "predispositional MF", que ya es ese MF de rasgo, que por naturaleza, hay personas que jamás en su vida han meditado pero tú sabes que hay personas que son más mindfull que otras, es decir unas que están más acá en la pensadera y otras que están aquí más conectadas con el presente y con lo que están haciendo, como dirían en el aquí y en el ahora." (MFi1)

"MF es la conciencia que vas desarrollando por traer tu atención al momento presente, de manera intencionada en el momento presente de lo que pasa en tus experiencias internas, sensaciones, pensamientos y emociones y de lo que pasa alrededor." (MFi2)

"entonces cuando ***se dice Mindfulness es respirar, no, es una de las técnicas*** *y solo te está ayudando a anclar, a conectarte acá para ahí sí hacer todo lo que implica Mindfulness..." (MFi1)*

En contraste con esta comprensión de lo que significa "Sati" para los instructores de MF, los participantes del grupo "B" exponen varías acepciones referentes al significado de la palabra *Sati* -como la traducción de la palabra, la utilización de la misma dentro de las escrituras y la práctica budista y el lugar que ocupa dentro del "método" específico enseñado por el Buda como camino a la liberación-, que pueden evidenciar su comprensión parcial en la ciencia occidental.

"La traducción de Sati como Atención Plena no es del todo correcta, Sati significa "recordar" y es muy importante porque Sati te recuerda lo que estás haciendo, tu camino, te regresa a lo que estás haciendo, algo así como "siga el sendero por la línea amarilla" si? Es recordar el camino... en el caso de la meditación, Sati te recuerda en qué estás trabajando, que objeto has tomado para meditar." (Bm3)

"Sati en sí mismo, desde el punto de vista técnico en la psicología budista, "Sati" es meramente un factor mental, entonces en las escrituras aparece así, no es una "técnica" por decirlo así, por lo que es parte de la desvirtuación." (Bm1)

"Cuando se habla de purificación de la mente, este camino -método- está formado por 8 elementos que se pueden agrupar en 3, el componente del Sila que es el de la moral o ética, meditación o el samadhi y el tercero que es la sabiduría, si te quedas nada más diciendo es que Mindfulness es el método, atención plena es uno de los componentes de la parte del samadhi, pero ahí también está el de la concentración correcta y el esfuerzo correcto, o sea, ni siquiera es únicamente la atención plena, son estos tres elementos que tienen que desarrollar y practicar en este componente de concentración o meditación..."(MB2)

"En el canon Pali, que son las escrituras, el legado de las enseñanzas del buda, generalmente cuando tú ves el termino Sati utilizado, casi siempre va acoplado a otro termino que es "sampajañña" entonces el término es compuesto, "Sati-Sampajañña" que puedes traducir como "atención plena con comprensión clara" nada más por darte un ejemplo, todos estos psicólogos de occidente que usan Mindfulness jamás hablan de "sampajañña" nunca hablan

del aspecto al cual va casi indisolublemente este factor mental que es Sati, entonces es un claro ejemplo de cómo se desvirtúa esta situación…." (Bm4)

Categoría: MF como método simplificado

En el apartado anterior, la precisión hecha sobre la palabra *"sampajañña"* como *comprensión clara* es un aspecto de crucial importancia para entender no solo la comprensión parcial sino también el uso parcial de MF. La comprensión clara está muy ligada a los conceptos de "aceptación" y "no-juzgar" en la práctica occidental, los cuales invitan a los practicantes a aceptar los contenidos mentales que aparezcan durante la práctica sin emitir ningún juicio sobre ellos, sin embargo, dicha invitación como se evidencia en el discurso de los practicantes budistas, queda incompleta sin la inserción de MF dentro del método completo budista.

La comprensión clara, en el contexto budista implica que una vez hay aceptación y no enjuiciamiento de los contenidos mentales gracias a la aplicación de la atención plena, la concentración y el esfuerzo correctos, es necesario entender la raíz, la consecuencia y la pertinencia de mantener o no dicho pensamiento, esto a la luz de *Sila* (el componente de la ética) y por supuesto de *Pañña.* Esto por supuesto no es logrado por un practicante de MF y por esto mismo denominamos esta categoría como *método simplificado* de su contexto original. Los siguientes trechos provenientes del grupo B para ejemplificar lo dicho:

"Es una práctica de aceptación y entonces hay raíces insanas, la raíz del enojo, del deseo, del apego y de la ignorancia pero también están las otras tres raíces, la del no enojo, no odio, la de no ignorancia o la del entendimiento y la del desapego y están todas ahí y es algo muy bello, tú puedas observar estos estados insanos, para verlos e investigarlos y estás observando estos estados insanos y al mismo tiempo estas observando los sanos… "(MB2)

"Hay una deficiencia en el método y la deficiencia es simplemente, que se ha sacado de contexto y al sacarlo de contexto le estas restando herramientas, porque esa es la cuestión, por eso es tristemente limitada esta denominación de Mindfulness nada más, porque falta todo el contexto para precisamente apoyar a esa parte nada más, le estas quitando armas, herramientas al método y por eso te encuentras con este tipo de dificultades, de que bueno si claro, para algunas gentes será bastante eficiente, bueno, logran manejarlo, son capaces de manejar su estrés, su ira, su lujuria, lo que tú quieras, pero no va a ser tan efectivo para la mayoría de la gente, como al utilizarlo como corresponde." (Bm4)

"Fíjate, en la tradición teravada lo que empiezas practicando es la ética y eso es muy bello, claro en general para desarrollar una buena ética necesitarías una mente serena y atenta pero finalmente necesitas un mínimo de base ética en como estar atento a los pensamientos de la mente y como éstos te llevan a hablar y actuar de ciertas maneras adecuadas o inadecuadas y por ahí empiezas." (Bm2)

> *"Porque si tu llegas al cojín de meditación y tienes en tu mente envidia, culpa, la mente va a estar rumiando todo esto y realmente va a ser difícil que tú puedas tener tranquilidad, concentración, te va a requerir esfuerzo de más y la atención va a ser más difícil que este continua, por eso es muy importante desde la tradición que tengas este sustento de la ética." (Bm3)*

Categoría: Propósito limitado: MF empieza y termina con MF

Desde la perspectiva del grupo MF el principal propósito de la intervención o de la práctica, es alcanzar un estado de conciencia o "mindfull" (atención plena) con fines de desarrollo personal enmarcado en el contexto de la salud y bienestar ya que la principal demanda para la utilización de MF se encuentra asociada a problemas de esta índole.

> *"Para mi Mindfulness es una herramienta de desarrollo personal, desde todo de trabajar con la respiración y trabajar con el presente, pues no tiene que ver con saber respirar ni con quedarme quieta 45 minutos, no... se trata de saber respirar, se trata de poderse mirar, de poder mirar hacia adentro." (MFi3)*

> *"El Mindfulness, y para mí por eso fue tan intuitivo y me enamoré y es que para mí, no busca y no fuerza un objetivo, la idea no es que tu llegues a la "iluminación" que sí se da un efecto colateral y tu llegas a reducir tu estrés y depresión y ansiedad listo...pero el Mindfulness lo que busca es que tú te vuelvas consciente, casi que un espejo de todo lo que ocurre dentro y fuera de ti y lo observes..." (MFi1)*

> *"MF promove uma pratica, uma ferramenta no contexto da saúde, da educação, bem estar, equilíbrio [...] as pessoas estão procurando um caminho para se sentir melhor, para diminuir o estresse e sentirem mais felizes mais em paz, aliviar sua dor crônica, lidar com as coisas, insônia, ansiedade, estrese..." (MFi4)*

En contraste a esto nuevamente, encontramos que si bien el propósito de búsqueda de bienestar -ligado a la disminución del sufrimiento en el contexto budista- es un propósito plausible de la práctica -completa- no es el propósito principal de la enseñanza budista:

> *"La gente no tiene claro el propósito...piensa bueno hago meditación y practico Mindfulness para sentirme mejor...bueno, eso está bien! no está mal, es un propósito válido, inclusive el Budha acepta que esa es una posibilidad para el uso de sus enseñanzas, el segundo propósito es ya de mayor trascendencia y es cuando la persona ya tiene una noción de lo que es el renacimiento, entonces utiliza la enseñanza, la meditación, con el objeto de lograr un renacimiento favorable en la siguiente vida...vamos a decir que ese es el segundo escalafón, el segundo objetivo loable, pero el tercero y último que es propiamente por el cual el Buda establece su enseñanza, es trascender básicamente el estado de existencia de los seres, ir más allá de la existencia y lograr nirvana, que es el aspecto no condicionado." (Bm4)*

A sí mismo, la utilización de la atención plena -descontextualizada-, del método se considera como efectivo o responsable de un alivio temporal -por sus efectos específicos- cuando utilizado desde una perspectiva médico-terapéutica. el potencial que tiene para desarrollar más allá de la "atención plena" como es el caso de la empatía, es limitado, haciendo al método MF incompleto, sin suficientes estrategias más que el propio MF.

> *"Desde el punto de vista budista la meditación no es un tratamiento, la meditación está hecha para que te conozcas a ti mismo, que una vez que lo haces empieces a entender las razones por las que te deprimes y así empiezas a dejar de deprimirte…porque comprendes qué te afecta y cómo y cuando ves que esas cosas se acercan, lo trancas o lo aceptas, pero dices no me voy a dejar deprimir…" (Bm1)*

> *"Con Mindfulness tendría unos beneficios como obvios de la práctica que estarían más relacionados con la atención y la conciencia pero no necesariamente cambia unos patrones internos tan rápidamente como lo puede hacer una práctica completa… si busca que la meditación le solucione síntomas y le haga sentir bien, es superficial, la meditación no es para sentirse bien, son pañitos de agua tibia y al final va a ir donde otro terapeuta." (Bm1)*

> *"Cuando un médico, psicólogo, está con un paciente que sufre y simplemente le da la "medicina" en este caso sería Mindfulness, se la toma y claro se le olvida, por un momento siente bienestar, pero nada ha cambiado en él, el mismo comportamiento, las mismas cosas, así que cuando pase el efecto de las pastillas o lo que sea, vuelve el mismo patrón" (Bm3)*

Categoría: Efectos ordinarios vs Efectos trascendentes

El efecto más evidente que se obtiene a través de practicar MF es el entrenamiento en la atención y este entrenamiento se realiza vía sensorial y cognitiva. Por su vez, este entrenamiento facilita la observación directa de los estados mentales y emocionales y como consecuencia su comprensión general: cómo afectan a la persona en relación consigo misma y con los otros.

> *"Para practicar y trabajar en tus órganos sensoriales que es algo que se nos ha olvidado, o sea tu estas acá, pero probablemente no estas detectando la temperatura, los olores, el tacto con la mesa, porque uno se la pasa, toda la atención está en los pensamientos, entonces casi que ayudas un poco a entrenar otra vez nuestros cinco sentidos y por eso se hace con la respiración." (MFi1)*

> *"Mindfulness te entrena la atención, es un efecto inmediato, pues inmediato entre comillas porque es un programa de ocho sesiones en tres, dos meses, también se logran evidenciar cambios en estrés percibido." (MFi1)*

> *"La práctica nos ayuda a observar todo ese movimiento de la mente, nuestros pensamientos y darnos cuenta como los estados mentales se proyectan en nosotros, también en nuestro cuerpo y en nuestras emociones y que esa observación nos permite leer eso que sucede en nosotros, tener más información de nosotros mismos para relacionarnos mejor con nosotros, con el mundo, con los demás, con lo que sea que esté sucediendo…" (IM2)*

En términos budistas el mayor efecto de la meditación es el trascender el *estado ordinario de la mente*, que es el estado habitual de las personas y se caracterizaría por ser desordenado, sujeto a los impedimentos o impurezas mentales (deseo, aversión, agitación, preocupación, letargo/torpeza mental y duda), en términos técnicos, esto se logra a través de la práctica contínua y el estudio, lo cual tendrá efectos tanto a nivel neuronal, como a nivel psicológico ("unidad mente/corazón"), que son progresivos. En términos más coloquiales hace referencia a la limpieza de la mente, de los canales energéticos y especialmente a la "realización" de las prácticas. Dentro de este mismo efecto se puede considerar el efecto de "distanciamiento" de la persona con dichos estados que son generados frente a los diferentes acontecimientos de la vida, permitiendo así la observación de los mismos de manera más objetiva sin perder la propia responsabilidad frente a los acontecimientos y sus efectos.

> *"Cuando tu empiezas a meditar, surge algo y es que hay un distanciamiento entre lo que pasa afuera o en las circunstancias externas y tu ser, que hace que no te afecte tanto, que no te involucres tanto, que no te tomes las cosas tan personal…si? Entonces tomas mucha más responsabilidad de tus decisiones, de tus pensamientos, y empiezas a ver que realmente lo que tu creas se manifiesta y ahí digamos ya no es la responsabilidad de que estoy sufriendo es porque el otro me hizo, sino que es algo interno que está pasando ahí y que debo poner atención…" (Bm1)*

> *"Ttu estas generando vías nuevas y ahí es donde la meditación entra en juego para ayudar, el aspecto repetitivo, tu pones atención al objeto y te distraes y en el momento en que te das cuenta que estas distraída, vuelves y esto lo haces 100, 1.000 veces o no sé cuántas veces, y lo único que estás haciendo es establecer estas vías de conexión neuronal, hasta que llega un momento en que se ha repetido tanto y se ha establecido ya esta vía neuronal y es tan sólida, tan profunda, que en un momento dado, la mente fluye a través de ella sin mayor impedimento y entonces entras en este primer estado superior de concentración, la* ***"concentración de acceso"*** *y eso es* ***simultáneo*** *con el efecto psicológico de* ***"suprimir los impedimentos mentales "*** *y entonces la persona tiene una experiencia "supernormal" y por supuesto ese es un aspecto de bienestar, terapéutico, espiritual, lo que tú quieras, es una cuestión muy trascendente, porque en realidad estas trascendiendo el estado ordinario mental, entonces digo esa es la relevancia de la meditación…por decir algo no?"(Bm4)*

> *"Todos nos temos o estado de buda mas nos temos os outros estados também, então a gente tem, tem a raiva, a fome, tem o estado de...vários estados só que a gente faz limpar, digamos, faz uma meditação uma forma da gente poder limpar esse estado de buda e fazer ele reluzir mais que os outros, não é que a gente não tenha, a gente pode estar em estado de buda e no momento seguinte alguém fala alguma coisa atravessada para você e ai você já vai para outro estado... então, ai o que acontece? Quanto mais você se fixa nesse estado de buda o Budasattva, mais forte vai ser e com menos facilidade você vai entrar nesses outros estados a traves da pratica claro...não vai ser tão fácil você voltar para estados mais baixos de raiva em fim não que não aconteça mas a medida que você vai se equilibrando e você vai tendo uma vibração mais equilibrada com menos frequência você vai ter essa queda..."(PB1)*

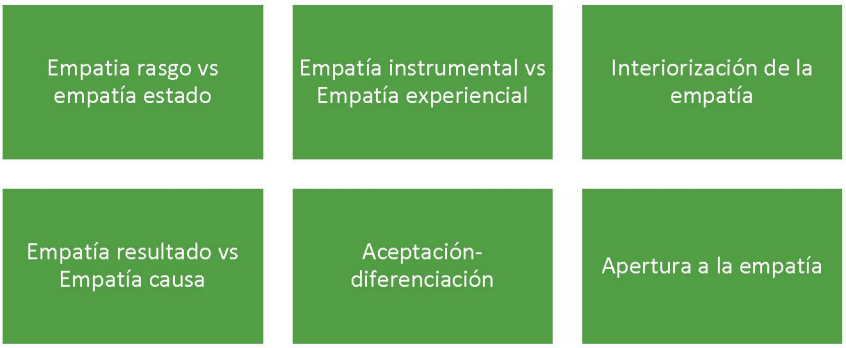
Categoría: Perdida del potencial de la práctica original

La mayoría de participantes del grupo "B" coinciden que el potencial de la práctica de MF de la forma como está siendo utilizada actualmente en occidente, pierde no solo el potencial para generar empatía o en tratamientos psicológicos específicos, sino incluso una pérdida de potencial general, señalando la importancia de entender que el problema no radica en la técnica per se, como sí en su uso actual.

> *"Es muy importante comenzar a mostrar que la debilidad no está en el Mindfulness sino en cómo se usa el Mindfulness!!! que proyectándolo de otra manera, realmente es un potencial gigantesco, no como la técnica sino como forma de manejar la vida." (Bp3)*
>
> *"Si están utilizando la meditación para un fin más superficial, hacer que la meditación solucione una situación problemática y no ir más allá, es como si tuvieras un Ferrari y lo usas para hacer una carrera chiquita, no la estás utilizando en su máximo potencial por solucionar cosas superficiales, cuando te puede solucionar muchas más cosas, como que la persona comprenda que es en sí…." (Bm1)*
>
> *"Voy a hacer muchas veces ese énfasis, porque yo si soy de la línea que si bien practicar así (secularmente) te ayuda a reducir estrés, a controlar la ansiedad, a no sé, relajarte…pierdes todo el potencial que tiene la práctica de meditación dentro de todo el método…" (Bm2)*
>
> *"Si tu tomas solo Mindfulness o estas técnicas- terapias, yo siento que claramente la persona va a sentir un beneficio (…) pero cuando la práctica está descontextualizada, del buda dharma, cuando solo se enseña la técnica como la técnica, lo que yo creo es que tiene un alcance limitado, hasta cierto punto llega uno y de ahí no puede pasar, entonces llega el punto donde puede haber cierto bienestar, donde el estrés se reduce, por lo tanto vive uno un poco más tranquilo se gana un poco de felicidad pero ahí se queda uno en eso.."(Bm3)*
>
> *"Es como cuando usas la biblia… cuando un niño agarra la Biblia para, para subirse a ella y agarrar la caja de galletas, no puede alcanzar la caja de galletas agarra la biblia y ya puede tener su galleta…a lo que voy es que está utilizando algo que tiene muchisisimo más valor para un propósito que es meramente…no voy a decir banal ni inútil, de ninguna manera, pero sí es un propósito para el cual no fue diseñado" (Bm4)*

TEMA: EMPATÍA

En relación a la empatía se establecieron tres subtemas a decir: concepto, lugar de la empatía y desarrollo. Entre estos sub-temas se identificaron seis factores que posibilitan la comprensión del problema de la empatía de acuerdo al concepto, de acuerdo al lugar y de acuerdo a su desarrollo.



Categoría: Rasgo vs Estado

Entre los practicantes de MF no se identifica un concepto estructurado de empatía, cuando descrita se hace en términos de afinidad o conexión con otros y como un proceso más innato y personal: *"creo que es afinidad, que tengo o siento una conexión, me imagino" (MFp3), "yo creo que eso es algo más innato y propio de cada persona" (MFp2).* Al contrario, en el grupo de instructores aparece como un concepto mucho más estructurado, entendida como un rasgo de personalidad, un aspecto actitudinal y a su vez, la capacidad de mentalización (identificar lo que otros piensan). La empatía de acuerdo a este grupo no se desarrolla de manera lineal sino de manera más lenta en el tiempo y en el contexto de MF, su desarrollo está influenciado tanto por aspectos personales, de trabajo introspectivo, como por aspectos externos, en este caso quien dirige la enseñanza o el curso.

> *"La empatía, yo la veo como la definición tradicional, como mentalización, que es la capacidad de tu poder identificar que el otro piensa distinto a ti y un poco verlo como en términos coloquiales "ponerse en el zapato del otro" y ver que el otro tiene una perspectiva distinta." (MFi1)*

> *"Siento que si uno se enfoca a desarrollar empatía por uno mismo y empatía por los demás pues eso si tiene un impacto súper diferente en la manera en la que los cursos se desarrollan, lo que dice el facilitador cambia mucho los resultados, Pedro es una persona que trabaja MBSR de una manera mucho más técnica y mucho más desde el cerebro y los resultados son diferentes." (MFi3)*

Por el contrario, desde el punto de vista budista la empatía es un estado mental que no se manifiesta de manera intrínseca en las personas y por el contrario, es susceptible de ser desarrollado. No se relaciona exclusivamente con los seres humanos sino que abarca a cualquier manifestación de la vida y las cosas, así mismo, no se limita

a las personas o situaciones que lleven implícito algún tipo de sufrimiento o que al contario sean buenas o alegres, es decir, tiene la característica de ser incondicional.

Para alcanzar dicha característica se debe incluir en una misma proporción, procesos emocionales y cognitivos condición para ser cualificada como genuina. A nivel mental, se encuentra en estrecha relación con algo denominado "cuatro moradas divinas" que serían aspectos emocionales que inciden de forma primaria y directa sobre la empatía y que requieren ser cultivadas en la mente de forma a manifestarse e influir directamente en la manifestación de la empatía. La empatía tiene una función de conexión y esta conexión puede ser expandida hacia todas las personas sin importar sus acciones o condiciones.

Por último, el concepto de empatía se encuentra en todos los casos, acompañado del término compasión, incluye un proceso de apertura de corazón que comienza o involucra necesariamente al propio ser y a los otros.

> *"La empatía es algo que no es que sea una cuestión intrínseca que tiene que surgir directamente en la gente, sino que es algo que es susceptible a ser desarrollado, es algo que se desarrolla y que para ello se requiere de práctica y práctica implica repetición. Ya los aspectos particulares de empatía desde el punto de vista budista, cuando tu consideras el aspecto de empatía no es otra cosa más que las llamadas 4 Brahmavihāras, las moradas divinas: el amor benevolente, la compasión, el goce altruista o empático y la ecuanimidad. Son 4 aspectos también emocionales que están relacionados directamente con el estado mental de empatía e inciden de forma primaria y directa sobre dicho estado." (Bm4)*

> *"Empatía significa….es la forma como uno se conecta con todas las manifestaciones de la vida o con todas las cosas, no solamente con los seres humanos, es ehh… tiene mucho que ver con el instante en el que te conectas con las cosas, a partir de la empatía y de la compasión uno es que se conecta con otros, la energía se conecta y lo que sostiene digamos esa conexión es el amor y la compasión es lo que hace que este ahí conectado." (Bm1)*

> *"La empatía no es solo para "ayy todos los que actúan con bondad" ó "todos los que sufren" no no no! también puedo resonar con quienes actúan de manera incorrecta o hablan de manera inadecuada y transgreden y hacen mucho daño." (Bm2)*

> *"Empatia significa "abrir o coração e sentir compaixão pelo próximo e... poder de alguma forma se colocar, ne? Se colocar no lugar do outro." (Bp1)*

> *"La empatía, la compasión y no me refiero al concepto occidental de compasión de pobrecito, el concepto de compasión como amor infinito, incondicional de oye, yo te acepto porque siento amor por ti, sin importar lo que hagas, no te quito responsabilidad de lo que eres y lo que haces pero siento compasión por lo que haces, en donde estás y lo que tienes que vivir, entonces esa empatía y esa compasión si se dan… " (Bp3)*

> *"La empatía termina siendo un proceso envolvente, puede que uno tenga un pequeño sesgo más cognitivo, o más emocional dependiendo de*

> *muchos factores, incluso del factor cultural; pero de todas maneras llega un momento en el cual el proceso de ser empático incluye tanto lo emocional como lo cognitivo. Esa es mi teoría." (Bp4)*

Categoría: Empatía resultado vs empatía causa

En el caso de la práctica MF, se pudo evidenciar que el lugar de la empatía puede encontrarse en uno de sus principios fundamentales que es el "no juzgar" algo que facilita la expresión y desarrollo de la empatía tanto hacia sí mismo como hacia los otros.

> *"Una de las cosas que tiene MF es que te enseña a pensar de una manera en que en primera instancia, no juzgas a alguien que conoces o a alguien que está a tu lado, eso ya de por si te está ayudando a generar empatía o favorece el entorno para que haya una empatía." (MFp3)*

Por su parte, en la enseñanza budista la empatía y la compasión permean constantemente las diferentes prácticas, se encuentran arraigadas a la propia práctica meditativa, donde al inicio y de manera intencionada se provoca el sentimiento de compasión/empatía por sí mismo y por los otros y se finaliza dedicando los méritos alcanzados con la práctica a sí mismo y a los demás.

> *"En el budismo me encanta que cada día con la meditación, tu sacas de tu corazón y de tu mente la cuestión de la compasión, contigo mismo y con los demás y empiezas el día de esta manera, entonces lo que va pasando en el día es mucho más bonito." (Bp2)*

> *"Dentro del budismo, es decir siempre esta como impregnada cualquier práctica de compasión siempre estás haciendo, ehhh impregnando, que la práctica no va a ser solamente para ti sino para todos los seres si? Entonces digamos que constantemente te lo estás pensando y lo estás practicando, si yo quito esas dos cosas, la intención de meditar por todos los seres y dedicar los méritos de mi práctica por todos los seres y simplemente medito, no voy a tener diariamente la atención y la conciencia de que hay otros seres a mi alrededor los cuales estoy beneficiando por voluntad propia si?" (Bm1)*

Sub-tema: Lugar de la empatía

Categoría: Empatía instrumental vs Empatía experiencial

Para la mayoría de los participantes del grupo MF la empatía ocupa un lugar en especial relacionado a sus intereses laborales. Para los instructores más especialmente, la empatía resulta un elemento de gran importancia dentro de su labor, en términos de lograr estar presentes, atentos y preferiblemente libres de juicios frente a los alumnos.

De esta manera, garantizarles una retroalimentación más empática y centrada en lo que están sintiendo. Se resalta la diferencia del instructor MF y del psicólogo clínico en términos de lo imprescindible de la "presencia" más ligada a lo emocional que a lo cognitivo. Por último uno de los participantes manifiesta que la empatía es algo más personal porque lo que no considera que su desarrollo o trabajo haya sido un interés particular a la hora de acercarse a la práctica. Para otro, la empatía puede manifestarse en un interés por trabajar por otros en situaciones de dificultad, reconociendo a la práctica de MF como una herramienta para dicho trabajo.

> *"Para mí es muy intuitivo que impacte la empatía, porque cuando yo te decía que a uno le exigen lo de la práctica, es porque se pide que cuando tu estés enseñando, dictando, facilitando porque no dictas eres uno igual, el programa, tú debes no sé cómo se dice eso en español..."embodied the practice", como que personifiques, tú mismo seas el ejemplo de ser mindfull, porque si yo estoy acá (cabeza) de pronto yo te estoy respondiendo desde acá (cabeza) le debo decir eso? Que uno lo hace como psicólogo clínico y a mí me costó un poco romper con eso..."*
>
> *"Si uno siendo facilitador se para en la posición que tiene que ser fuerte y tiene que ser fuerte pues está pasando por encima de sí mismo, está pasando por encima del momento presente y de lo que el momento le pide. Entonces como entregarse a la oportunidad de decir estoy sintiendo tristeza, estoy, siento frustración, es una belleza, en términos de lo que se puede lograr y en términos de empatía, porque si yo no estoy peleando conmigo misma, si yo no estoy pensando como facilitadora "no quiero sentirme así", "quiero sentirme de otra manera", me dejo simplemente estar, estoy con la otra persona. Para mí la empatía está ahí y es como en esa transparencia un poco" (MFi3)*
>
> *"yo todavía estoy en un limbo ahí medio raro porque a mí la primera vez me dijeron sabes qué? me haces el favor y te despojas de tu psicóloga clínica a la entrada! porque aquí solo vas a ser presencia, solo tienes que estar presente, y si estas presente y estas atenta a lo que estás sintiendo, a lo que te genera lo que dice el otro en ti, que emoción y que pensamiento se te viene, vas a saber cómo responder, desde esa presencia y no desde acá (cabeza) desde la teoría, tiene sentido mucho para la empatía..." (MFi1)*
>
> *"Conscientemente, nunca lo había visto así, o sea si tú me lo dices, ahora que, es más cuando me lo dijiste pues yo....o sea, yo nunca llegue con el interés de mejorar mi empatía, o sea decir de ser más empática o caerle mejor a la gente, de hecho yo creo que eso es algo más innato y propio de cada persona...nunca el interés fue por ese lado" (MFp2)*

El lugar de la empatía en el practicante budista por su parte, va más allá de la propia experiencia con otros seres y se expande, en consonancia con su propio concepto, a otras instancias como el medio ambiente, la vida de otros seres no humanos y el sistema social/económico. Igualmente, la empatía dentro de la propia vida de los practicantes, aparece como algo muy valioso dado que es algo que ha pasado por sus experiencias, experimentar la empatía de otros hacia ellos e identificar que su propia

"sintonía" les permite mantener la intención y la dirección clara en términos de sentir y manifestar empatía.

> *"Cada vez me hace más puesta en el mundo y claro que hay cosas que hayyy son más desagradables, pero nada me es ajeno, nada me puede ser ajeno, en términos de esa empatía, bueno, la devastación al medio ambiente, el maltrato a los animales…y más allá de porque es lo que "debe ser y es lo que debemos", ya no como discurso, porque de verdad sé que si nos acabamos, nos acabamos nosotros, que si me hago daño, les hago daño, que si no estamos comprometidos con esto, todo esto se va a acabar pronto, en ese sentido yo si veo esta práctica y la meditación y me parece un elemento importante al pensar en empatía."(Bm2)*

> *"Entonces en términos de mi practica si, si me lleva a esa empatía, pero* ***no solo a la rosa y buena onda****, también a los que actúan rudo y a los criminales…porque ese potencial está en la mente de todos …entonces si..." (Bm2)*

> *"Diferentes experiencias me han permitido corroborar, no solamente que dar al otro es muy valioso, sino que el otro siente, el alma del otro o el ser interno, el espíritu, como lo quieras llamar, siente también algo donde no median las palabras y que si tú tienes la intención y la dirección clara, siempre llega el mensaje, entonces yo no necesito corroboración y después me encontraba algunas de esas experiencias en libros de filosofía budista, entonces yo viví esas experiencias primero como ser humano y después las leí…así corroboré….porque son muchas las historias." (Bp4)*

Sub-tema: Desarrollo de la empatía

Categoría: De la aceptación a la diferenciación y empatía: (MF)

Para las personas con mayor experiencia en la práctica de MF y otras prácticas contemplativas, una de las consecuencias de la práctica regular es el desarrollo de empatía, el cual comenzaría con el hecho de ser conscientes (vía atencional y sensorial), para reconocer las propias emociones de forma a no confundirlas con las de los otros, facilitando así el entender "sin filtros" lo que sucede en la experiencia del otro. El desarrollo de la empatía desde este punto de vista, comenzaría con el propio trabajo introspectivo que permitiría apertura y comprensión de las experiencias de los otros.

> *"La práctica de Mindfulness genera una cantidad de empatía enorme y eso uno lo siente sobre todo cuando uno es facilitador de Mindfulness, porque cuando uno es facilitador de Mindfulness como que lo que te permite conectarte con los otros es justamente , darte cuenta donde estás tú (…) En la medida en la que uno sea más capaz de uff... de ver que es mío y que es del otro, por ejemplo." (MFi3)*

> *"Pienso que en ese momento […] sobre todo me permitió tener una distancia y no involucrarme dentro, cosa que te permite un mejor manejo y poder ayudar además, el hecho que yo hubiera hecho el curso de Mindfulness que lo había practicado fue mucho más fácil transmitir ciertas prácticas a estos niños" (MFp3)*

> *"A pratica regular de Mindfulness desenvolve empatia, mesmo você não querendo isso acontece, você não precisa buscar isso, ter isso como objetivo, é uma coisa natural...até porque num segundo momento da pratica, quando você se sente muito mais aberto, num sentido relacional, você acaba daí se preocupando com esses aspectos, você fica mais próximo do outro, percebe o que o outro está sentindo, o fato de você ir desenvolvendo essa presença para você ficar e estar para o outro e isso não é só sentimento, emoção é também pensamento né...você desenvolve a presença a partir da pratica, sentir o que está acontecendo sem menos julgamento, naturalmente, e isso é o primeiro passo para você conseguir identificar com mais clareza o que está acontecendo com você primeiro mas também com o outro..." (MFi4)*

> *"El impacto que mindfulness tiene se observa en varios niveles, a nivel de reconocimiento propio de las emociones, de contención personal, pero también de reconocer al otro y de reestablecer las relaciones, porque simplemente en la medida que yo me doy cuenta de la emoción que yo tengo, puedo reconocer la emoción del otro y eso para mí tiene todo que ver con la compasión, tiene todo que ver con ser empático realmente ¿no?" (MF2)*

Es muy interesante notar que los participantes del grupo "B" identifican este mismo mecanismo de acción de la práctica sobre el desarrollo de la empatía en especial en el inicio de su práctica, por lo que se puede pensar en un *desarrollo de la empatía por etapas en función del tiempo de práctica (¿?)*

> *"Meditação... ela faz limpar esses canais é como ioga e tudo ne, limpam esses canais para você ver qual que é a tua essência real e a empatia que você pergunto, ela vem daí...vem daí porque que as pessoas... porque você faz esse trabalho de limpeza em você e ai o canal energético fica limpo aí você recebe essa...digamos essa energia de conexão porque é energia vital... alguns falam chi outro em fim...no budismo se fala o estado de buda ne o budasattva" (Bp1)*

> *"Hay personas que en apariencia pueden no sentir mucha empatía, pero internamente tienen mucha potencialidad para sentir empatía, cosa que cuando se remueven ciertos obstáculos ciertas cosas en su mente, esa empatía puede salir a flote, la práctica precisamente hace eso..." (Bm3)*

> *"Cuando yo estuve practicando al comienzo, tuve muchas dificultades y ver y sentir ese propio sufrimiento me ayudo a ver que todos los que estaban a mi alrededor estaban pasando por las mismas cosas, que todos tenemos problemas, dificultades frustración...en fin me ayudo a desarrollar más entendimiento de los demás que es parte de esa empatía que hablamos."(Bm3)*

Categoría: Interiorización de la empatía

Esta categoría ha sido denominada así dado que en el grupo "B" la empatía se considera un estado de la mente, se puede observar como el desarrollo de la misma sigue un camino de afuera para dentro (interiorización) que incluye: *La expresión de empatía de otros hacia ellos (de afuera hacia dentro)* lo que a su vez motiva la expresión propia de empatía hacia los otros. La *interiorización de la empatía*, que

empieza con acciones externas de ayuda (no necesariamente empáticas) seguidas de acciones mentales de ayuda (con una motivación empática) que pueden o no estar acompañadas de acciones externas y que no cambian el estado interno de la persona. *El desarrollo de un estado interno* que facilita la aproximación de los otros en función de ese estado y no de una acción específica. Empatía ampliada al planeta, las cosas etc. manifestada en acciones de cuidado, "menos visibles pero más profundas". Se advierte que en este proceso el aspecto introspectivo ayuda a reconocer cuando se está siendo realmente empático o cuando se está "actuando" sin la motivación alguna de favorecer al otro y en ocasiones a costa del propio sufrimiento y baja empatía consigo mismo. Por otro lado, al igual que en el grupo MF se reconoce que la empatía hacia el propio ser favorece y acciona la empatía real hacia otros por medio de la comprensión de las propias emociones y motivaciones.

> *"He tenido mucha más empatía hacia mí mismo, porque siempre lo estamos relacionando con los demás, hacia los demás, pero yo pienso que el aspecto de empatía es algo que también debe ser aplicado a uno mismo, eso es bien interesante, no? Porque en realidad, cuando uno lo ve introspectivamente uno no es diferente de cualquier otro ser y eso es lo que te abre la puerta a la empatía, te das cuenta que no hay una diferencia realmente, lo mismo que tu sufres, lo mismo que tu gozas, es exactamente lo mismo que sucede en mi mente también, entonces en esa forma al desarrollar empatía hacia ti misma estas desarrollando empatía hacia los demás…" (Bm4)*

> *"Tú puedes hacer muchas cosas sin tener la necesidad de hacer algo en si, las conductas no tienen que ver con empatía, tienen que ver con comportarse bien y no necesariamente ser empático, puedes ser incluso hipócrita." (Bm1)*

> *"Antes lo veía yo de una menra más superficial, por ejemplo acá en Puebla tú vas y en cada esquina te encuentras a los migrantes, entonces en otra época de mi vida, a lo mejor les daba cosas o pensaba hay que unirse a los grupos que apoyan a los migrantes y que barbaridad y el gobierno y no sé qué…y hoy en día cuando veo a un migrante, yo en el fondo de mi corazón le mando la meditación Metta, que estés bien, ojala y esta persona no sufra tanto y que llegue a su destino…y de alguna manera cuando hay alguna oportunidad en la universidad, si hay algo de migrantes, si puedo ayudar ayudo, pero ya no me siento mal por no ayudar, ahora tengo una mirada más profunda de respeto por el otro…también intento pues cuestiones muy fundamentales, no hablar mal de las personas, tener recta palabra, menos gasto de agua, menos desechables, cositas a lo mejor menos visibles pero más profundas, más mías…así es como vivo esa empatía."(Bp2)*

Categoría: Apertura a la empatía

En el grupo "B" a diferencia del grupo "MF" el desarrollo de la empatía a través de la práctica tendría un segundo mecanismo, que se encontraría en coherencia con la definición de empatía desde esta tradición en términos de neutralidad e

incondicionabilidad y que fue mencionado por uno de los instructores MF como un posible mecanismo (no experimentado aún por dicho instructor) es llamado "conectedness" el cual alude a la percepción expandida de sí mismo que permite conectar con otro ser y con el propio universo a un nivel más allá de los límites físicos, psicológicos o culturales y cuya operacionalización es descrita por algunos practicantes como "apertura del corazón" sin embargo, en términos formales dentro de la psicología budista se conoce como "concentración de acceso" un primer nivel de atención que de ser mantenido permitiría el acceso a estados más sublimes y en este caso, a los estados relacionados con la empatía: las 4 sublimes moradas.

> *"Cuando a nivel de budismo, tú eres consiente, has sobrepasado la unicidad de la mente, la unicidad de la emoción y comienzas a entender que es un completo, por eso es que tu logras entender desde el budismo que nunca estás solo, que eres parte de todo y tienes que aprender a superar esa soledad que asumes por pensar que estás separado de las cosas, entonces cuando yo aprendo esto solo con mi mente pues no pasa nada de eso, la técnica es así y bla bla...pero cuando lo haces parte de tu vida, es otro nivel...ahora, si hablamos con 20 psicólogos podrían decirnos no ustedd ya está hablando de otro nivel...." (Bp3)*
>
> *"Otra forma muy importante es que cuando estas practicando, cuando las prácticas toman fuerza, es como que literalmente el corazón de uno se abre, se abre, se abre y parte de la razón que no se abre (el corazón) es que uno está lleno de tensiones, lleno de rabia, frustración, de ira" y como eso eran cosas que eran muy recurrentes en la mente y tiene uno pocos espacios donde de verdad pueda tener compasión, entendimiento, esa empatía, como un amor sincero, cosas así" (MB3)*
>
> *"Você sente como uma abertura do coração mesmo...você sente como a energia a traves dessa pratica a energia começa você sente como se tivesse enfeites de luz saindo do teu coração então assim uma coisa assim mais de sensação ne...aquilo que a gente sente...e você vê e você percebe que as pessoas percebem isso ne, não visivelmente mas que a tua energia mudo ne, e elas perguntam ne, o que...é uma energia que todo mundo tem, eles falam todo mundo é buda." (Bp1)*
>
> *"Abrir el corazón...eso es ya bastante estándar en la en la psicología budista y es cuando tu llegas en ese punto en el cual la proliferación conceptual ha cesado, en ese punto por definición, haz hecho emerger los llamados 5 factores yánicos, que son 5 factores mentales muy definidos y que son componentes de ese estado que tú le puedes llamar la liberación del corazón, o la liberación de la mente, como tú quieras definirlo pero técnicamente es lo que está sucediendo." (MB4)*
>
> *"Necesitas primero desarrollar suficiente calma en tu mente como para poder enfocar tu atención, una vez que eres capaz de enfocar tu atención en algo ya lo puedes desarrollar, de otra forma si no hay suficiente estabilidad mental, el enfoque de la atención es muy débil, no se puede sostener, entonces ese es un gran prerrequisito para desarrollar estas 4 moradas, es el desarrollo o cierto grado de concentración, entonces a partir de eso uno tiene una base para el propio dllo de alguno de estos 4 aspectos de la empatía, desde luego."*

4.4.2 EJE EPISTEMOLÓGICO (METODOS)

TEMA: PRÁCTICAS QUE INCIDEN EN LA EMPATÍA

En relación a las metodologías usadas tanto por el grupo "MF" como por el grupo "B" se encuentran dos factores que puedan ayudar a comprender el efecto de dichas metodologías y se relaciona con su aspecto interno o externo.

Categoría: Prácticas directas: meditación

La práctica de Mindfulness incluye como práctica que impacta de forma directa el desarrollo o expresión de la empatía la llamada "práctica de amor y amabilidad" ó "compasión gratitud" como la define una de las instructoras. Esta es una práctica tomada directamente de la filosofía budista y para algunos de los participantes, la realización de esta práctica en el formato de "MBSR" supone un momento de trabajo directo en empatía y compasión.

> *"La práctica de "amor y amabilidad" en el MF que se trata de crear el hábito mental de no ir directo a juzgar y hacer lo que haces siempre hacia el que te cae mal, sino decir como que "te puedo mandar amor" y "te puedo desear que te vaya bien en la vida" y eso es aplicable a cualquier circunstancia, cuando vas en el tráfico y te cierra un taxi y quieres darle un "madraso" por la ventana hago el ejercicio mental de decirle espero que te vaya bien... " (MFi2)*

> *"Bueno en el curso si se desarrolla empatía porque la última sesión es de compasión y ahí yo veo empatía total, nos hizo un ejercicio precioso que era como tocar a otra persona y decirle una frase súper bonita como "eres un ser humano así como yo" y eso fue como uy dios mío, lo que nunca había logrado hacer, como de entender al otro, ese ejercicio me cambio y yo no pude volver a ver a esa persona de la misma forma." (MFp1)*

En el contexto budista, la práctica básica de meditación se encuentra impregnada de empatía hacia sí mismo y hacia los demás. Adicionalmente se describen tres prácticas específicas para desarrollar empatía como son la repetición del mantra síntesis del Sutra del corazón, la práctica de Metta (amor bondadoso, misma que se usa en MF) y la práctica Tonglen (dar y recibir). Otras prácticas que no fueron descritas pero se

mencionan necesarias serían las correspondientes a las 4 moradas sublimes, entre ellas Metta. Se destaca como una característica de las prácticas el paso de conciencia desde lo más externo representado por la cognición hacia lo más interno, representado por el corazón.

> *"La práctica diaria de la meditación ya es un recordarte a ti mismo "que yo esté bien", hay otra meditación que es Metta (amor-bondadoso) en budismo, que es que "yo esté bien, que yo no tenga dificultades, que no tenga problemas, que tenga suficiente valor, fuerza, paciencia y entendimiento para soportar los fracasos de cada día, la haces por ti, pero también por los otros" (Bp2)*

> *"O Daimoku, ou seja, a meditação propriamente dita, seja silenciosa ou com a repetição do mantra, no caso, repetir o mantra que é a síntese do sutra do lótus (abertura do coração) ... Então quando você vai fazendo essa vibração vai fazendo que... limpando e trazendo mais energia para teu ser... Conforme você vai fazendo e isso eu posso dizer porque eu senti em mim..." (Bp1)*

> *"Hay una práctica que me parece muy valiosa para el proceso de empatía que se llama el "Tonglen" en Tibetano significa "dar y recibir" que me parece a mí es el culmen del proceso empático, porque una cosa es la postura filosófica y mental de decir "yo quiero ser buenito" Pero cuando tú empiezas a hacer una práctica como esta que es un proceso físico real, que no es una mera postura filosófica, entonces es cuando empiezas a percibir que no tiene que ver solo con una postura cognitiva y externa de ti misma. Sino que es algo que te toca dentro de ti..." (Bp4)*

> *"Las 4 moradas sublimes o los 4 incondicionales, son prácticas para cultivar estados sanos, entonces para mí es lo más cercano a la empatía" (Bm2)*

Categoría: Prácticas indirectas: habilidades para la empatía

Por otro lado, se encuentran las prácticas que no tiene una finalidad específica de desarrollo de empatía pero que por sus características (en grupo ó individual) podrían favorecer algunos de los procesos básicos de empatía. En el grupo de MF, se encuentran entonces los espacios llamados "Círculos de la palabra" en los que se reúnen los diferentes participantes para realizar prácticas de "comunicación consciente" y "escucha atenta", así como para intercambiar sus propias experiencias en torno a las prácticas meditativas. De acuerdo con los diferentes participantes, tanto instructores como practicantes, la constante referencia al otro y a los efectos que la práctica supone en la relación con los otros, pueden favorecer la expresión o desarrollo de empatía.

> *"Los círculos de la palabra, en la medida que uno se encuentra con los otros en un espacio, cuando uno ve que hay otros seres humanos que juepucha se están enfrentando a sus demonios y que están dispuestos a mirarse hacia adentro y a ver ¡uy!" (MFi3)*

> *"Algo que está muy presente siempre y que puede tener mucha relación con la empatía es que se hacen muchas prácticas de comunicación consiente y sobretodo de escucha atenta y de ese cultivar estar atenta cuando te hablan [...]" (MFi2)*

Sin embargo, no en todos los casos la percepción de la utilidad de los círculos de la palabra fue relacionada con el desarrollo o impacto en la empatía.

> *"Yo siento que no desarrolle tanta empatía en los círculos, me parecían muy importantes y tocantes, pero como por ver que hay procesos emocionales que se pueden llevar en grupo y se pueden llevar con estos ejercicios y en general porque a mí me gusta escuchar eso, hablar en ese nivel de "me siento así" "me pasa eso" ese nivel me interesa." (MFp1)*

Desde la tradición budista través de la escucha consciente se facilitaría el intercambio y expresión de empatía por otro lado a través de dirigir la práctica de una manera intencionada hacía una persona especifica que permita una sincronización basal por el hecho de la dirección e intención de la práctica.

> *"Un primer aspecto es tener una intención, la intención de no lo llamemos empatía, la intención de estar en posible comunicación con otro, de poder entender o acompañar o escuchar a otro y cuando yo logro estar ahí y auténticamente escuchándote el otro lo percibe, entonces es mucho más fácil que el otro se abra y empiece a manifestarte cosas... y luego es la dirección que le doy al proceso, si yo estoy haciendo una meditación y no digo una meditación en postura fácil y con mantras, no, vamos sentadas en el transporte público, una al lado de la otra, y yo por intuición noto que estás inquieta o simplemente por un proceso de observación de la corporeidad yo digo bueno...aquí esta persona tiene algo, entonces si yo, empiezo a respirar y pongo la dirección de ojalá reciba un poco de esta paz, 2-3 minutos después que empiezo a respirar conscientemente, tu respiración cambia, la respiración del otro se sincroniza con la tuya porque tu decidiste estar relajado para él, entonces yo sí creo que se puede desarrollar a través de esto." (Bp4)*

Subtema: Arreglos metodológicos en las investigaciones sobre MF y Empatía

Este subtema se establece como resultado de los diversos comentarios que se generaron en torno al campo de investigación de Mindfulness específicamente en relación a la empatía y los resultados variables con respecto a las diferentes dimensiones de la empatía comúnmente evaluada.

Categoría: Limitaciones de MF

Uno de los instructores de MF señala como posible limitante de la práctica, el enfoque muy centrado en la atención dejando de lado aspectos más emocionales o del "corazón".

> *"Una práctica de MF sin un entendimiento de tu corazón es una práctica vacía, no está acogiendo el sentido completo, en el sentido de integrarte como ser humano, de entender tu cuerpo, tu mente, pero también tu corazón y puede que esa sea la limitante que hay con el boom de Mindfulness, que a veces se queda en el tema de entrenar tu mente, estar conectado y estar presente pues te quedas incompleto…" (MFi2)*

Adicional a esto, en el grupo "B" se destacan las dificultades relacionadas al aspecto de tecnicidad de MF que lo lleva a ser percibido como algo externamente perfecto, pero sin "arte" y que al ser considerado como "moda" como puede ocurrir con otras prácticas orientales que han tomado fuerza en occidente.

> *"Yo ya he estado en un par de cursos de Mindfulness y mi percepción es la misma que tendría como con el yoga, o el tai-chi o un baile, si lo usas como una técnica, pues tu puedes llegar a desarrollar un cuerpo muy bien puesto, unas costillas etc. pero hasta ahí…y es lo que siento que está pasando con Mindfulness, te quedas haciendo una técnica perfecta, donde externamente pareciera que todo está perfecto pero yo adentro simplemente estoy pensando en 1,2,3,4,5,6,7,8 de una manera más mecánica, pero no hay arte, la meditación más que una técnica, aunque necesites elementos técnico, pero si no vas más allá de eso y haces un proceso de disfrute, de goce, de volverlo arte, se queda como mera técnica." (Bp4)*

> *"El gran problema de las modas, las modas hacen que la gente haga muchas cosas pero no las mantiene, claro "es que yo he hecho Mindfulness y yo respiro y yo medito" y medito por 10 segundo o una hora y después me voy a pelear 30 minutos con el primero que me encuentre!!!Entonces ese un gran problema y un reto de Mindfulness." (Bp3)*

Por otro lado, en el marco del MBSR de 8 semanas de duración, el tiempo puede ser un factor que no permite observar los cambios en la empatía, dada su característica de proceso no lineal, de cambio lento en el tiempo.

> *"Lo primero que se me viene a la cabeza es que estos no son procesos lineales, esas 8 semanas son una introducción y hay casos donde la persona ya desde el principio presenta mayor receptividad y un gran compromiso que le hace ganar un proceso más profundo llegando a resultados hasta el tema de empatía, un trabajo interior profundo que lo lleva a tener como mayor conexión con los demás una conexión más profunda con los demás pero no necesariamente tiene que suceder en esas 8 semanas, siento yo sin ser científica ni nada puede algunas veces tomar más tiempo." (MFi2)*

Otro de los aspectos considerados importantes es la frecuencia de la práctica.

> *"A veces estos protocolos solo duran 8 o 6 semanas, a veces estos protocolos dan resultados de si cambios o hacen pruebas también del cerebro de activación de zonas cerebrales, etc. pero por lo mismo que ya hablamos, práctica y esto requiere práctica... no hay buenos resultados por el tiempo es mi humilde opinión....se me hace muy difícil que intenten hacer esas mediciones, porque en esos cursos siii tu acabas y amas a toda la humanidad y a la tercera semana se te cae el teatro o haces 8 semanas de atención plena pero a la 9 ya no practicas... si así te había surgido una chispa de amorosidad o empatía pero no te sientas y prácticas, no va a pasar nada." (Bm2)*

Adicionalmente, las diferentes investigaciones no dan cuenta del proceso más complejo de la práctica que es la transición de la técnica a la vida, donde además de haber cambio de hábitos debe existir un cambio en la estructura cognoscitiva y de la personalidad, limitándose a mostrar cambios que se presentan durante la práctica y no fuera de ella.

> *"El error es no poner las cosas en términos reales, que es lo que se encuentra en las investigaciones? Se encuentra que sí, la persona mientras está haciendo el proceso, genera mayor empatía, mayor compasión, más capacidad de apertura MIENTRAS esta en el proceso, lo que se debe medir adecuadamente es que no todo el mundo tiene la capacidad de hacer la transición a adaptarlo a su vida, porque cuando yo lo adapto, no solamente hay un cambio de hábitos y acá es donde viene el truco para mi...y voy a ponerlo en términos súper psicológicos...es un cambio en la estructura cognoscitiva y un cambio en la estructura de la personalidad, tú ya la tienes... Pero eso es muy fregado...hay personas que no logran eso." (Bp3)*

Por último, se resalta como fundamental la importancia de la figura del maestro como mediador en el proceso con especial atención a la interacción de calidad entre maestro-alumno así como a su formación, experiencia de "realización" de las prácticas y la intención con la que pueda guiar a los alumnos.

> *"Para mí es muy importante la persona que está guiando, los principios bajo los cuales está guiando esa información que transmite, que alimenta al paciente o al practicante mientras está practicando todas esas cosas, pero si el profesor o la persona que está guiando no hace un esfuerzo consiente no creo que naturalmente…creo que tendría un efecto más poderoso si se hace conscientemente." (Bm3)*

> *"Algo que el budismo habla mucho...lo más, digamos, lo que más se demora en cambiar una persona es en "realizar" digamos la práctica, así que cuando un maestro tiene las realizaciones es más fácil que el discípulo llegue a tener una buena práctica, porque el maestro la da completa, no solo da la parte del intelecto, la parte de digamos cómo debe ser la práctica, sino internamente en su energía esta la realización si? Entonces al tenerla en su ser se la impregna al discípulo, en este caso si el instructor, terapeuta, psicólogo, no ha realizado las practicas, difícilmente el paciente lo hará." (Bm1)*

> *"Cuando no hay relación (maestro-estudiante) tu simplemente vas haces cursos, es como recibir instrucciones de un computador, o sea uno las puede seguir y tener unos beneficios hasta cierto punto, pero cuando la interacción humana y la interacción humana de calidad con una persona que realmente tiene una intensión hacia eso, se puede ganar muchísimo, muchísimo más… " (Bm3)*

Categoría: Limitantes desde la empatía

Por otro lado, la empatía como un proceso que resulta del trabajo personal introspectivo en primera instancia, es difícil de ser evaluado de manera que respete esas diferencias individuales, por lo que se advierte sobre la necesidad de contar con mejores instrumentos o procedimientos de evaluación, en especial para no continuar repitiendo el modelo médico-psiquiátrico de reducción de síntomas.

> *"Siento que esas mediciones pueden salir así tan raras, como en unas si súper empático todo el mundo y en otras mediciones unos sí, pero otros no. Siento que tiene que ver sobre todo con ese mirar hacia adentro y la manera en la que cada uno va decantando como es ese mirar hacia adentro con relación a mí mismo y con relación a los otros… Como que yo me atrevería a decir que, si uno hiciera una medición, el impacto que la practica tiene en la posibilidad de mirarse hacia adentro y de conocerse más a uno mismo, los resultados serían super altos en todos. De ahí a que la empatía sea alta en todos no sé… " (MFi3)*

> *"Falta investigación, todavía está quedada la investigación en como investigar la relación con la empatía, como hacer un instrumento que pueda ser viable a la empatía, que sea susceptible al cambio en el tiempo." (MFi1)*

> *"Yo creo que todavía falta un poco en comenzar a identificar como lograr una medición de empatía que evidencie cambios, porque desafortunadamente o afortunadamente no lo sé, ahorita seguimos reproduciendo o en la imitación del modelo médico-psiquiátrico tradicional donde la mejoría está en la reducción de síntomas." (MFi3)*

Categoría: MF como inicio de una práctica más profunda

Desde el grupo "B" se menciona que una posibilidad de acceder a las prácticas de MF tan difundidas hoy en día sea el hecho de ser un inicio para profundizar en otros aspectos como el filosófico y a una práctica con más disciplina o profundidad.

> *"Considero que están tomando la meditación para algo y que bueno, que bueno y bueno, no sé, lo que considero es que quizá en un futuro la persona puede decir si me tranquilizo la meditación, porque no conocerla más, porque no practicarla más, lo veo como algo positivo (...) desde luego no es la meditación por completo o como a lo mejor debería de ser o con todo lo que implica, pero bueno, pues..." (Bp2)*

> *"Mucha gente accede a esta práctica porque fueron a un curso de reducción de estrés a través de Mindfulness y allí se engancharon...como yo que empecé con una práctica más secular, yo llegue y lo que quería era que mi cerebro no acabara como arroz con leche y así llegue y me enganché y me fui..." (Bm2)*

> *"Practicas light... mira están bien, digamos que desde un punto de vista pueden ser muy light, muy superficiales, pero seamos realistas, estamos en una sociedad que no tiene tiempo para meditar o para irse a hacer un buen curso, y esto (MF) hace que empiecen a concentrarse, pueden ser muy superficiales, pero empiezan a poner una semillita... no son del todo mal, son un mal necesario!!! Si te interesa y te enganchas vas a querer profundizar..." (Bm1)*

> *"Con todas las acotaciones, yo creo que es válido, porque actualmente en el mundo hay mucha insatisfacción, muchos problemas, la gente no sabe qué hacer, no sabe a qué recurrir y digamos que encontrar herramientas para empezar a balancear la vida es algo muy útil."(Bm3)*

4.4.3 EJE AXIOLÓGICO

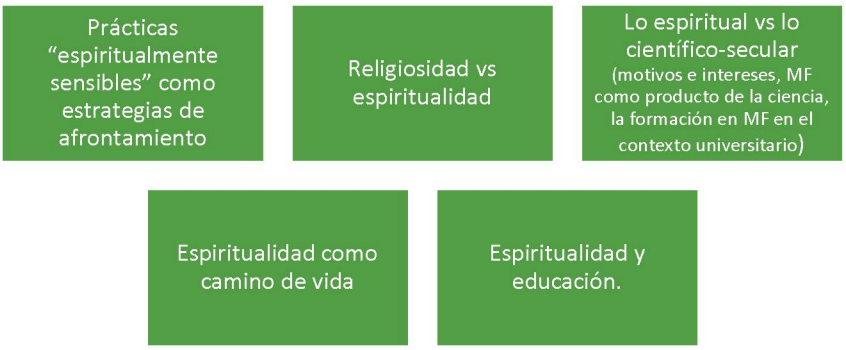
TEMA: ESPIRITUALIDAD

Entendida como "la experiencia de sentir que formas parte de algo más grande y más profundo que tú mismo, algo que te conecta a todo y a todos, que te hace ver a todos los seres humanos como hermanos y al planeta como la casa común que tenemos que cuidar" (CERVANTES, 2011). Es el tema en el que finalmente, confluyen las diferentes motivaciones, intereses y contexto general de gran parte de los entrevistados, por no decir de todos.

Un tema que se mueve entre el rechazo a la institución católica -como resultado directo de nuestra crianza como latinoaméricanos- y el deseo de no perder la espiritualidad, entre la duda materialista/racionalista que nos embarga "sin querer queriendo" -gracias a la sombra del tercermundismo que nos "define" y nos exige salir de nuestras propias creencias para dar el paso al primer mundo- y la devoción que nos

embarga en momentos de necesidad, entre la idea de ciencia como dueña de la verdad y mejor consejera y el deseo de creer en lo que subjetivamente experimentamos, nos hace conocernos y conocer la verdad de lo que somos.

Establecimos cinco categorías y dos subcategorías para este tema, intentando recoger al máximo las diferentes experiencias que constituyen uno de los ejes principales de este estudio, el eje axiológico donde finalmente inicia y termina todo pues es en busca de ese desarrollo equilibrado que surgen los diferentes movimientos del hombre para el hombre.



Categoría: Prácticas "espiritualmente sensibles" como estrategias de afrontamiento

Tanto en el grupo de instructores como de practicantes se encuentra que la puerta de entrada a MF fue la práctica del yoga y el principal factor que motivó esta aproximación fue un factor de salud (física o psicológica ya tratada con métodos tradicionales como medicina y psicología).

> *"Yo hago kriya yoga también, pero empecé de lleno con esto porque a mí me estaban dando unos ataques de pánico, yo tengo una tendencia ansiosa porque en mi familia por mi mamá es muy ansiosa, y yo siendo psicóloga ya diagnosticándome y no... empecé a practicarlo..." (MFi1)*

> *"Bueno pues yo comencé a practicar de hecho yoga y meditación antes que Mindfulness en específico, más desde el enfoque del yoga, hace 16 años más o menos y llegue ahí por invitación de un amigo que estaba en un proceso depresivo y yo de hecho me encontraba en un proceso depresivo, recibía terapia psicológica pero no sentía que me ayudara mucho y comencé a descubrir en la práctica un espacio que no había tenido nunca antes."(MFi2)*

> *"Empecé a buscar en algún momento de mi vida diferentes formas de meditar, sentí que era importante para mí, he practicado yoga bastante entonces bueno una cosa se casa con la otra, mi maestra en una clase de yoga me comentó que en esos días había una reunión de información sobre un curso de MF entonces fui e inmediatamente me di cuenta que era perfecto para mi." (MFp3)*

"Hay dos motivaciones, físicas y emocionales, físicas porque yo siempre…tengo una tendencia que también realmente depende de cómo manejo mi tema emocional y es que yo tensiono mucho el cuerpo, entonces esa tensión me genera unos pequeños espasmos y sobretodo eso me genera en el cuello unas pequeñas bolitas en el cuello que son súper dolorosas, también de como manejo el estrés y la situación y la responsabilidad, y cómo me cargo de cosas, también el tema de relajarme de meditar, de poder hacer… un espacio mío, es algo que me gusta y que yo digo así me siento cómoda, eso me llamó, me llamaba, me llama mucho la atención entonces por eso fue más el motivo." (MFp1)

Categoría: Religiosidad vs espiritualidad

Para el grupo "B" de manera similar la categoría espiritual se hace presente, en este grupo en su totalidad vemos como el desacuerdo hacía la institución religiosa del catolicismo aparece como un precedente importante al acercamiento al budismo y como medio de continuar en su búsqueda por la espiritualidad. Al mismo tiempo, dicha búsqueda fue igualmente motivada por razones de dificultad tanto personales como psicológicas. Para algunos comienza con un diagnóstico médico, para otros la aceptación de un contínuo estado de insatisfacción y la consecuente búsqueda de bienestar.

"Tengo que contarte que tengo 53 años, empecé en el budismo muy joven, entre los 22 y 23 años, máximo 23 años y vengo de una familia totalmente católica con la que tuve una cantidad de discusiones personales en cuanto al proceso de la iglesia, entonces, encontrar esta filosofía en contraposición de la escuela católica con el concepto de pecado y culpa tan marcado, una escuela donde no me tengo que sentir medio castrada, para estar normal y sentirme bien y un espacio donde puedo expresar mi opinión y eso no es ni bueno ni malo y donde también aprendo a escuchar la opinión del otro y eso no es ni bueno ni malo, entonces eso me hizo quedarme…" (Bp4)

"Tengo 59 años entonces hace medio siglo pues nacimos en provincia, yo nací en el ambiente católico, entonces dentro del mundo católico, poco a poco fui perdiendo fe en el catolicismo, en la iglesia, en los padres, en fin, en la fe católica, pero de alguna forma sí crecí en un ambiente donde había, yo considero, la palabra "espiritualidad." (Bp2)

"Yo sentía que, como vaina, que a mí me gustaba la parte espiritual, pero a mí la iglesia católica nunca me lleno, nunca de hecho tengo muchos peros con la iglesia católica, entonces yo comencé como a buscar varias cosas" (Bp3)

"Siempre de joven tuve muchas inquietudes, quería hacer algo y no sabía que, como experimentar estados diferentes de conciencia, encontrar un camino espiritual que no fuera la el catolicismo el xtianismo, como que esa curiosidad siempre estuvo ahí." (Bm3)

"Originalmente mi motivación fue, la motivación más común, ordinaria que es la persecución de un bienestar, porque de hecho como no lo tenía, digamos estaba en una situación de insatisfacción anímica, lo que yo busque expresamente fue eso, la forma en que la mayoría de la gente lo busca y lo encuentra, como una forma de salir de una situación existencial

insatisfactoria, anímicamente insatisfactoria, entonces ese fue el principio, la expectativa que tiene es la de resolver la insatisfacción inmediata y claro pues efectivamente sirve para eso." (Bm4)

"Me diagnosticaron con esclerosis múltiple hace 14 años, justo en ese momento yo decidí que como mi cerebro iba a acabar bastante mal, entonces yo decidí trabajar con la mente, si? ese fue mi interés, meramente instrumental, para hacer algo con la mente..." (Bm2)

"Eu sempre tive uma tendência à depressão, desde muito cedo..." (Bp1)

Categoría: Lo espiritual vs lo científico-secular

En el grupo MF, tanto practicantes como de instructores, se evidencia que determinadas características de la práctica de MF fueron determinantes para continuar en su proceso de formación y práctica personal, estos factores son: un lenguaje sencillo, una práctica simple/fácil, una práctica ordenada, una práctica científicamente respaldada y una práctica sin referente externo, específicamente su carácter secularizado.

"Lo que a mí más me gusta de Mindfulness por un lado es ese desprendimiento de esa parte subjetiva, el hecho de que no haya ninguna religión de por medio, el hecho que no haya ni budismo ni nada de ese tipo si no que es donde la ciencia te dice a ti que es lo que está pasando en tu cerebro, cuáles son las partes que se activan en la toma de decisiones o en un momento de estrés. Ese acercamiento me pareció muy acertado y me llego muy fácilmente, sentí que me llego muy fácilmente y muy efectivamente, cada practica es como que tú la haces y listo, esto definitivamente es perfecto esto me sirve para lo que estoy buscando que son cosas sencillas, me parece más efectivo el hecho de que haya algo que es más científico que ha sido algo que se ha estudiado en diferentes universidades de una manera científica, lo que te digo, la parte se entra mucho más dentro de lo objetivo y lo subjetivo se pone un poco más de lado y por lo menos para mí pienso que fue mucho más efectivo por ese hecho."(MFp3)

"[...] na época a utilização dessas técnicas não era tão comum tinham um sentido mais místico ne? Mesmo assim, comecei pesquisar e nessa pesquisa que me encontrei com o Mindfulness e comecei estudar mais formalmente para começar a pratica com os pacientes, tem bastante respaldo na ciência e estou continuo na formação... eu cheguei pela clínica, mas também a facilidade o simples da técnica e ter ela como uma ferramenta a mais." (MFi4)

"A mí lo que me alejo de otras prácticas espirituales de hecho era la referencia externa siempre, "el guru" y tienes que hacer eso y esto, y lo que me ha conectado a mi mucho con el MF es que la referencia soy yo, es decir, el trabajo es estar conmigo y conocerme y entenderme sabes...y no por algo que tenga que ver con el ego ni mucho menos, sino todo lo contrario, de una forma de liberarme de un montón de capas de formas sabes? Y para mí es un espacio espiritual, para mí el tema espiritual siempre ha sido parte de mi vida y como que en el MF me volví a reconciliar con esa experiencia anterior que yo tenía de otras tradiciones incluso de mi crianza católica y bueno disfrutar de mi vida tal y como es sin pensarlo tanto... (IM2)

Por el otro lado, los factores que los practicantes Budistas reconocen como responsables de la búsqueda y mantenimiento de sus motivos, son el hecho que ven al

budismo como una tradición muy humana, de mucho respeto por el otro, un camino por medio del cual se vive la dimensión espiritual y con ello la calma, paz y armonía, el budismo como un compromiso para toda la vida, una parte nuclear de la vida que motiva y que permite ver el mundo desde otra perspectiva. El budismo como un espacio de libre expresión sin juicios, de escucha del otro, sin juicios y los aspectos de consistencia del método y las enseñanzas del buda, el estudio de las mismas y su comprobación por medio de la práctica.

> *"El punto de vista del budismo, se me hace mucho más humano, entonces las otras religiones si son bastante contradictorias pero...pues ahí que se queden...finalmente las personas espirituales, sufis, musulmanas, dentro de los mahometanos, otras ramas de budismo, todas tienen una...su raíz misma, tú le notas a las personas que son espirituales, muy respetuosas, entonces ahora si veo que hay contradicciones y que de esas contradicciones, prefiero el budismo...la siento muy humana..." (Bp2)*

> *"Entonces para mí el budismo es un camino que me permite alcanzar una espiritualidad, alcanzar un proceso bonito de tranquilidad de paz, de armonía contigo...para mí ha sido una experiencia que me ha permitido ver el mundo de otra manera y yo creo que cualquier persona que te dice esto de cualquier religión cuando la vive realmente o de cualquier camino espiritual te dicen lo mismo, uno se mete porque uno dice creo que esta va a ser mi vida, ahí es donde está el truco, pues para mí, porque ahí tú ya tienes otra perspectiva de vida, se vuelve una parte nuclear de tu vida, absolutamente nuclear de tu vida, se vuelve una vaina súper motivante." (Bp3)*

> *"Cuando hablamos de las practicas budistas, ehh son prácticas que han practicado muchísimos maestros por mucho tiempo si? Y son las mismas prácticas, no se han modificado, eso hace que la práctica tenga una garantía, para mí las prácticas budistas son como fórmulas matemáticas...Si?" (Bm1)*

Sub-Categoría: MF como producto de la ciencia

En esta categoría se resalta el papel "comercial" que la ciencia ha facilitado en cuanto a la forma en que es vendida la práctica, en muchas ocasiones adjudicándole efectos que no serían propios ni exclusivos de la misma y la manera de comercializar con prácticas que fueron entregadas por el propio Buda a sus discípulos y que han sido por miles de años, conservadas y difundidas por los diferentes seguidores de manera gratuita o con modelos de economía solidaria. También se cuestiona la creación de protocolos basados en las enseñanzas budistas pero adjudicadas a grandes instituciones educativas. Esto constituye una fuerte crítica del modelo occidental de MF permeado por la visión racionalista científica y el materialismo.

> *"Fíjate que ahora que se ha empezado a promocionar la meditación en general desde conceptos de investigación, ponen a un monje, no nos ponen ni a ti ni a mí, ponen a un monje le ponen los electrodos empieza a respirar, cambia el ritmo eléctrico del cerebro, pues la parte científica dice: ¡Guau!*

descubrimos la electricidad, pero claro como nosotros somos tan cabezotas y funcionamos todos desde el "cogito ergo sum", nuestra mente cartesiana siempre está buscando que nos den explicaciones lógicas, si se está vendiendo mucho desde eso de que: ¡No, es que te cambia la frecuencia vibratoria y te cambia el ritmo eléctrico del cerebro!, pero es que hay muchas cosas que cambian el ritmo eléctrico del cerebro!!" (Bp4)

"A mí me llama mucho la atención, digo, cada vez veo más libros de Mindfulness y veo el costo y yo digo pero bueno denle crédito alguno al Buda! o enséñenlo gratis, porque el Buda dejo la enseñanza gratis, y hay libros caros, cuando yo sé que la enseñanza y lo que enseñan monjes que son quienes han preservado esta enseñanza lo dan gratis, o veo lo que cuestan ciertos retiros, no estoy de acuerdo en lo que cobran, porque sé que los mojes y monjas no cobran por eso, o quienes tienen el compromiso de difundirlo, porque alguien más se los dio, no cobras por las enseñanzas porque el Buda las dejo gratis..." (Bm2)

"Y fijate es muy hermoso y a veces está muy de moda la compasión y protocolos para la compasión y hay unos excelentes en Stanford y en otras grandes universidades... pero eso ya lo habia enseñado el buda!!! " (Bm2)

Las críticas a la ciencia se configuran igualmente en el marco de la "soberbia occidental" al querer mostrar que la ciencia es quien explica al budismo, cuando la práctica MF es un producto netamente occidental con fines y propósitos enmarcados en la cultura occidental e históricamente, la tradición budista apareció antes.

"Este fenómeno del Mindfulness es un producto de occidente y de alguna forma ha sido una fragmentación de todo un sistema que es la enseñanza del Buda y que se ha tomado para ciertos propósitos no? Y que le acomodan bien a la medicina occidental, a la psicología normativa occidental etc, etc." (Bm4)

"Es un poco como querer medir todo con lo mismo, me entiendes? con la misma vara medir todo, medir la realidad con la misma vara, más que iluso en realidad, es un poco soberbio y es un poco también...o sea, pero bueno, eso se tiene que hacer también para darse cuenta de las limitaciones (...) en occidente la visión racionalista, científica y más aún ahora con la visión materialista, da como una mezcla particular como escenario de Mindfulness, entonces si quieren medir todo con Mindfulness pues que lo midan pues porque al fin y al cabo es la naturaleza humana..." (Bm3)

"Esto de que la ciencia occidental es lo que explica todo pues...la ciencia budista siempre ha estado ahí no? No es nada más que bajarle un poco a la soberbia occidental, es momento de ser más humildes." (Bm2)

Por último, el uso en contextos laborales e institucionales, cobijado por la cientificidad de la técnica, usada con fines de productividad, por ejemplo, se considera una clara muestra de su uso mercantilista así como el efecto que este uso refuerza la necesidad humana de explicaciones lógicas dentro de un modelo cartesiano de vida.

"Haz de cuenta que el mercado toma esto como producto, es decir, si yo como empresario utilizo Mindfulness diciendo que es para que mis trabajadores estén más tranquilos, menos ansiosos y demás, es como tomando

una práctica liberadora puesta para la emancipación, otra vez, tomada por el capital como una mercancía o como una moda o como justificando la explotación y la opresión, ese es un riesgo."(Bm2)

"En esa medida, yo siento que uno se puede confundir mucho y cómo los occidentales sobre todo nos podemos confundir un montón porque todo hace parte de la estrategia y entonces esto le pertenece a esto. Como que metemos mucho todo en unos cuadrados y si esto responde a esto es esto y si no entonces el rotulo es otra cosa. Pero yo siento que si lo que queremos lograr es que las personas logran tener su atención enfocada en el momento presente para poder eso, darse cuenta de qué está hecha su cotidianidad, de qué están hechos ellos, de qué está hecho su corazón, su compasión, sin necesariamente que practiquen como de manera rigurosa." (MFi3)

Sub-Categoría: La enseñanza de MF en la formación de psicólogos y otros profesionales: aspectos éticos y metodológicos.

Tomando en conjunto los diferentes resultados, tanto del grupo MF como del grupo B, se evidenció un aspecto esencial en torno a la forma como es enseñado MF en occidente y en particular en las universidades. En términos generales se evidencia que la dupla practica/estudio, aspecto absolutamente relevante desde la tradición budista se encuentra dividido en occidente y que dependiendo desde donde esta formación es impartida, la tendencia es hacia un lado o hacia el otro. En el caso de las *formaciones de instructores certificados de MF* (formación abierta para cualquier persona), capacitados además para impartir el curso MBSRS lo que los resultados muestran es que existe una clara relación con el budismo, se estudian algunos fundamentos, pero el aspecto esencial se enfoca en la práctica.

"Nosotros recibimos un entrenamiento de la UCSD hicimos un mes de "foundations" y después continuamos con seguimiento de 6 meses por Skype sobre la práctica porque ellos si decían ud no puede dar lo que no ha tenido en ud mismo, uno no puede decirla al otro que esté presente si tu no estas…entonces ellos lo que te piden es eso, práctica, "es que él (JKZ) no lo volvió una técnica, el solo dejo la práctica, no la racionalización de la práctica." (MFi1)

En el caso de la *enseñanza de MF en el contexto de la psicología*, lo que se observa es el caso contrario, enseñada y aprendida como una técnica aislada, sin práctica, con un enfoque académico, frio, distante, casi que en contraposición de los propios principios de MF.

"Yo desde la universidad había escuchado hablar de Mindfulness porque mi formación es psicóloga entonces en el último año fue de práctica clínica y estaba súper en boga las terapias de tercera generación y ahí me mostraron, pues no a profundidad como practicarlo pero si entendí varios ppios ahí…pero no lo había practicado, pero si había entendido como de que

> *se trataba, después hice una maestría en psicología clínica y ya como que pude profundizar un poquito más pero no...fue solo hasta este curso que ya fue experimentarlo diferente y entender otra perspectiva de Mindfulness porque en la universidad era como supremamente académico, como apréndase los principios y sepa como son los ejercicios, como es el manual y si? como que era súper distante mi aproximación a eso." (MFp1)*

> *"Yo lo enseñaba como una técnica y fue cuando dije no, esto se queda cortico, enseñarlo así como si fuera un medicamento? es peor, porque lo que va a hacer es seguir reforzando la enseñanza de evitar las experiencias internas porque hacen daño, y esto es todo lo contrario... "En la psicología se aprende de manera técnica... la práctica hace que no sea técnica... " (MFi1)*

Ahora, en cualquiera de los dos casos, el aspecto relacionado al estudio y específicamente, al estudio de la psicología y filosofía budista, es considerado por algunos instructores, como innecesario dada la cantidad de información hoy en día disponible sobre MF y la necesidad de mantener los aspectos religiosos fuera del marco "científico de la psicología" o del marco "secular/científico de la práctica MF".

> *"Não necessariamente você estuda budismo para se formar no Mindfulness, se você quiser sim, mas hoje em dia tem, em termos de publicações, uma grande quantidade de informação em Mindfulness, então não seria necessário falar de budismo, eu acho que poderia confundir mais do que ajudar né? Por exemplo para uma pessoa que está recém começando na prática, poderia confundir... porque o curso, o programa, não está promovendo nenhuma filiação religiosa, ela promove uma prática, uma ferramenta no contexto da saúde, da educação, bem estar, do equilíbrio e é importante manter isso assim porque você não confunde ao participante... fica claro, é uma pratica cientificamente comprovada, tem um protocolo, uma linguagem própria... Agora se você quiser depois do programa, e muitas pessoas fazem depois suas próprias pontes, seu aprofundamento, se você tiver uma necessidade no budismo ou uma outra, é já fora do curso, no programa no MBSR não existe isso, isso e bem separado, bem claro." (MFi4)"*

> *"Pues lo que pasa es que para mí, la parte de los aspectos religiosos vuelvo a lo mismo, para mi es estar acá arriba (cabeza) es darle una interpretación, es darle un significado, una valoración, si logras esto es porque significa...es como una religión católica y en el fondo lo que le estás quitando es la valoración, lo que él (JKZ) dejó es lo puro sensorial y al final eso es lo que es, es la experiencia de estar aquí y en el ahora, ya la etiqueta que tú le des si le llamas Mindfulness, religión, meditación, budismo, es de acá arriba y para mi yo he aprendido a vivir un poco acá (corazón), yo cada vez que me veo un poco etiquetando me digo "hey estoy viviendo acá arriba?" baja, baja, baja (al corazón)." (MFi1)*

Esto mismo es reforzado por cualquiera de las dos fuentes de formación cuando se pide de manera explícita a sus estudiantes ***no vincular públicamente*** la práctica con su origen budista evidenciándose incluso ciertos pre-conceptos sobre la práctica.

> *"En el MBSR si se nos pide específicamente no incluir nada de Budismo, yo a veces me tomo la libertad de incluir ciertas cosas budistas si el espacio da para eso,*

que las personas sean receptivas y no tendrían de repente algún problema con el tema budista…no se menciona porque es un enfoque no dogmático, el MBSR es un programa que nació en un hospital y ellos han querido mantener ese enfoque secular, y eso es lo que le da el carácter y el sentido al programa, porque ellos tomaron todas estas prácticas tradicionales y las combinaron con algunos elementos de psicología moderna, y en este programa el ideal es ayudarle a la gente a desarrollar su práctica meditativa pero viendo a la meditación no como algo sofisticado y raro y "hipposo" y complicado…"(IM2)

"La primera frase de muchos manuales de Mindfulness dice explícitamente "no diga que esto está relacionado con esto…o sea, explícitamente te dicen como "no vaya a decir porque entonces lo van a asociar con religión…o que es no sé qué…" ella lo supo presentar de manera que no fue así y porque yo siento que el público también fue así, abierto…ella dice "Mindfulness no es respiración, no es hacer ejercicio, MF es todo, es como una práctica para aumentar tu bienestar, pero no se casen con nada porque tampoco se trata de enmarcarlo en una cosa, refiriéndose al budismo por ejemplo…" (PM1)

En el discurso de algunos de los participantes del grupo B podemos encontrar algunas respuestas a estas situaciones,

"Acuérdate de una cosa, nosotros los psicólogos tenemos una cruz y es que siempre queremos ser científicos y eso siempre tamizara cualquier movimiento porque en el momento en que nos corremos un pokito para otro lado… eso no es ciencia pilas! Al psicólogo le asusta que lo tachen de charlatan entonces a nosotros nos cuidamos mucho de eso… entonces sí pero como voy yo a justificar tales y tales cosas porque lo dice la religión tal…eso tiene sus implicaciones…" (Bp3)

"Desgraciadamente, hay algo de razón del porque lo hicieron de esa forma al principio, la consigna de "ok, aquí esta esto, pero no vamos a mencionar de donde vino, no vamos a mencionar porque entonces la gente lo va a rechazar", desde luego! Porque el occidental es así y más si estamos en una hegemonía judeo-xtiana, de mentalidad judeo-xtiana, pues entonces necesariamente la única forma en que podían tener estas gentes acceso era ocultando o negando la relación o el origen no?" (Bm4)

"Realmente lo que ha sucedido podrías tu considerarlo de una situación de proliferación conceptual, que es simplemente un reflejo precisamente del estado mental ordinario, que es desordenado, está sujeto a los impedimentos mentales, sujeto a las impurezas mentales etc. etc. Entonces necesariamente, a pesar de que hay un componente benéfico o de buena voluntad en todo esto, tiene limitaciones." (Bm4)

Se alerta también sobre la necesidad de formaciones rigurosas dada la complejidad de la práctica y lo indispensable de la práctica personal y el estudio, aspectos que no son profundizados en el ambiente académico.

"El tema de la rigurosidad que yo he tenido en estos años de formación es importante, porque hoy en día ves formaciones "flash" porque esto está de moda….y bueno creo que eso no pasa tan rápido…yo no sé si el hecho de no ser psicóloga o psiquiatra ni nada de eso me quita un montón de

> *conocimientos o prisiones mentales que se adquieren en la academia… jajajaja…" (MFi2)*

> *"Necesitas una buena guía y un buen soporte ahí para que te guíen por eso es como esa parte de ojo… a veces es desconocimiento, como que tomas un curso y dices quiero compartirlo y lo voy a dar… igual en un taller no pasa nada pero si esa persona va y se hace un retiro de 10 días… se avienta un viaje de horror, de pesadilla y va a odiar la enseñanza budista, y los practicantes y la humanidad entera, entonces otra vez como practicas buenas se pueden desvirtuar o equivocar…" (Bm2)*

El aspecto de las posibles contraindicaciones del uso de MF como se mencionó anteriormente, es uno de los aspectos que evidencian la necesidad de profundizar al respecto, en los siguientes trechos se muestra como estas dos concepciones son diferentes desde cada una de las posturas la MF y el Budismo

> *"Yo he hecho terapia, al principio era como una técnica, como lo vi en la maestría, especialmente con personas ansiosas, con ataques de pánico, que a veces no le gusta… les gusta evitar las sensaciones internas, entonces no salen de la casa, evitan a toda costa, no manejar, haces práctica, la práctica es la respuesta, ellos hacen su práctica y a los ocho días se hace un seguimiento." (IM1)*

Respecto a este tipo de población desde la enseñanza budista se considera desde el inicio contraindicado

> *"He visto quienes entran en malos momentos, manías, brotes psicóticos y entonces eso de Mindfulness para todo en psicoterapia nooo a ver, si alguien con ansiedad le vas a decir entonces cierre sus ojos… de pronto en otro momento, de pronto nunca! yo tampoco creo que entonces Mindfulness para todo y para todos… porque eso está muy de moda, entonces todos los terapeutas usamos Mindfulness pero hay que saber con quién si, con quien no, en que momento si, en qué momento esto es contraproducente aunque sea Mindfulness!" (Bm2)*

> *"Si tu empiezas esta práctica o te vas a un retiro de introspección, con lo que te topas a veces no es con la bondad y el amor nooo te topas con un horror y si tú no estás preparado para eso o tienes una cuestión orgánica que no te ayuda, es contraproducente." (Bm2)*

Categoría: espiritualidad como camino de vida

La evolución de los motivos iniciales para los practicantes budistas se ha dado en el marco de la creciente fé y confianza en los preceptos budistas: las enseñanzas del buda y el método budista. Por otro lado se observa la evolución de dichos motivos en cuanto no se busca más la superación de estados indeseables remplazando la búsqueda hacia estados "absolutos" lo que convierte a sus prácticas como estilo de vida.

"Lo que me mantiene es que la purificación de la mente si es posible y que las cosas que enseño el buda sí son practicables, se pueden practicar en esta vida directamente y eso no es una teoría, una filosofía, que es un camino muy claro que cuando uno lo sigue conduce a donde él dice que conduce y purifica la mente, y con la purificación de la mente pues nada... te das cuenta que es algo muy diferente a otras cosas y esa es la motivación...." (Bm3)

"Hoy en día ya no es una cuestión meramente de deshacerme de un estado depresivo o de un estado de enojo o de insatisfacción, ya no es, porque eso ya es visto como aspectos de la mente ordinaria, que son pasajeros, el objetivo ahora es digamos, es un objetivo final, la trascendencia absoluta con respecto al aspecto condicionado de la existencia, a eso es a lo que aspiro, entonces lo que me sostiene ya es algo de tipo vamos a llamarle espiritual." (Bm4)

"La motivación hoy es que el objetivo final no ha sido logrado, pero tú sabes que hay un dicho que dice: si el rio hace ruido es que lleva agua, entonces podríamos decir que a lo largo de estos años la misma experiencia me indica que lo que enseña el Buda tiene una gran consistencia, yo lo que encuentro cada vez más es esa consistencia en la enseñanza y esa misma consistencia que está acoplada con mi experiencia meditativa me hace no perder la mira del objetivo final, y es algo que es muy ambicioso pero digamos que el elemento de confianza, de fe, está siempre presente y esa es la motivación actual."(Bm4)

"Para mi el budismo y esta espiritualidad me permite esto, es listo, hay una cantidad de cosas que yo tengo que aprender de mi vida, algunas suuper fuertes pero esto me permite a mi mirarlas, entender y tratar de comprender, saber que hay situaciones personas que tengo que aprender a amar y aunque sea dificil lo hago y tratar de salir adelante..." "yo quiero alcanzar nirvana..." (Bp3)

"Para mí esto es mi vida, pero también es la vida en la cotidianidad, en la práctica formal, el tiempo que le destino a diario, en retiros, es algo que requiere disciplina, si esto te interesa en términos de un método de liberación, requiere mucha disciplina y mucho estudio y otra vez, mucha practica en la vida cotidiana..." (Bm2)

"Es una práctica que conlleva un modo de vida...la meditación, porque si tu digamos a la hora de meditar, el hecho de ya sentarte a meditar, es una práctica que tu voluntariamente estas desarrollando por algún motivo que consideras va a influir en tu vida, entonces esta práctica meditativa ya lleva una cuestión ligada a tu vida, a tu comportamiento cotidiano, no te levantas de la meditación y te pones a darle de gritos a nadie, no? Porque...o sea, si puedes, ¿pero entonces a que juegas?..." (Bp2)

"Esto es parte de mi vida, yo a mis pacientes por ejemplo se los digo y trato de vivirlo así aunque no siempre lo logro, yo trato de quitarle lo bueno y lo malo a las cosas, entonces que tal cosa es mala...la verdad yo trato de no pensar en esos términos hay cosas que uno tiene que aprender, hay cosas que son duras si...pero que es bueno o que es malo? Pero ya es mi forma de verlo porque es el camino que yo escogí..." (Bp3)

Espiritualidad y educación

Una de las posibles vías que los diferentes participantes del estudio ven como forma de compartir y beneficiarse de todo su potencial es a través de la educación, pero no como uso instrumental, es decir no como una herramienta para los fines educativos

sino como una forma de educar donde tanto estudiantes como maestros se vean involucrados.

> *"Las practicas pueden trascender y yo creo firmemente y estoy convencida que en este momento se necesita una formación ética, mucho más que en saberes, una formación en valores y ética te da a ti la posibilidad de por ejemplo, no perder el centro de vida, porque ahorita yo veo que con esa necesidad de competir nos toca vendernos y vendernos mal..." (Bp4)*
>
> *"Todo esto tiene un potencial gigantesco, pero tiene que saberse hacer y tiene que manejarse adecuadamente, yo se lo puedo enseñar a niños por ejemplo, hay estudios donde muestran que se les enseña a meditar a los niños en las escuelas, es fantástico! lo mejor de poner a un niño a meditar es que uno le está enseñando desde chiquito a alguien una técnica que la va a usar toda su vida y que se le va a convertir en su vida! Es super bonito!" (Bp3)*
>
> *"Pero ojo, una cosa es incluir clases de yoga o meditación en el colegio y otra diferente pero muy diferente es incluir los conceptos de yoga o meditación dentro del currículo escolar....eso implicaría cambiar todo, sería otro nivel...eso es reemplazar el uso como técnica..." (Bp3)*
>
> *"Desde niño a uno le refuerzan la forma externa, que uno es esto y lo otro, los papas le refuerzan a uno eso, porque ellos ven lo mismo, y los papas de ellos vieron lo mismo y así para atrás y toda la sociedad ve lo mismo, pero si a uno de niño le enseñan a no ver eso uno empieza a verlo, educación es el contexto." (Bm3)*
>
> *"Si esto se puede difundir a través de la psicología occidental y del Mindfulness y la intención es buena y los fines son buenos y esto se hace más vivible, como en la escuela por ejemplo... porque es una buena práctica, puesta para la liberación, seas budista o no...no tienes que ser budista para ser empático o para ser compasivo." (Bm3)*
>
> *"Una de las maneras que más hemos visto que funciona en los coles, claro que es con practica formal, con body scan, con movimiento consciente, pero lo que es más conmovedor de ver en los colegios y con los profes y con los niños es que, es la posibilidad que, en un momento de dificultad, por ejemplo, les permite parar y responder antes de reaccionar. Entonces es como para mí, para eso es que estamos haciendo mindfulness. No que cumplan con unas prácticas especificas una hora al día ¡Eso me importa un pito! Es como, lo que realmente es importante, es un poco como la posibilidad de darse cuenta que hay otra manera de vivir en la vida que no tiene que ver con la realidad sino como con ¡oh! Estar consciente con mi cuerpo, que me está pasando en este instante, cómo me siento y cómo respondo en vez de reaccionar. Entonces es una posibilidad que está dentro de mi digamos. No estoy a merced de. Entonces para ellos es chévere que no es una camisa de fuerza que tengan que practicar." (MFi3)*

Para finalizar con los resultados, el cuadro 2 presenta resume el concepto *empatía* a partir de las dos visiones enfrentadas en este estudio (MF/Budismo) que permite observar las diferentes dificultades encontradas para su estudio como abordado actualmente. El cuadro comienza estableciendo la postura monista/dualista desde donde se define y trata la empatía, seguido de la característica esencial (estado/rasgo) del concepto y la cualidad que le otorga dicha característica en términos del movimiento.

En un siguiente nivel se encuentran los componentes del concepto empatía de acuerdo a cada aproximación, seguido de las posibilidades en términos de valoración/variación de dichos componentes y como consecuencia, el aspecto a privilegiar para el caso de la intervención. En el siguiente nivel encontramos las etapas que componen dicha intervención y por último el método por medio del cual se interviene.

Cuadro 2. Principales diferencias sobre el concepto de empatía de acuerdo a los resultados.

BUDISMO	MF (CIENCIA)
Empatía	**Empatía**
Monista	**Dualista**
Estado (Movimiento ilimitado)	Rasgo (Movimiento limitado)
Amor benevolente-Compasión-Gozo empático-Ecuanimidad	**Empatía afectiva-Empatía cognitiva-Empatía motivacional**
Cualitativo	Cuantitativo
Proceso (Habilidades internas) Sensibilización/dirección/generalización	**Expresión (Habilidades externas) Sensibilización/dirección**
Meditación (Axiológico (ética), ontológico (sabiduría), epistemológico (entrenamiento mental)	**Mindfulness (incompleto en todos los ejes)**

De esta forma y a modo de cierre, es posible notar en primer lugar, la imposibilidad de ubicar en un mismo nivel los conceptos Empatía y Mindfulness sin crear entre ellos las relaciones conceptuales necesarias, lo que redunda en los diferentes problemas metodológicos con los que se enfrenta la investigación actual de MF. En segundo lugar que el problema del estudio de MF y Empatía es un problema creado al interior de la ciencia y de manera paradójica, explicado gracias a la tradición budista, para el caso específico de este estudio.

5 DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta tesis fue presentar una visión crítica y estructurada sobre el actual estudio científico del Mindfulness con especial énfasis en su efecto sobre la Empatía, tomando dicha relación en términos de un "estudio de caso", como el camino para visibilizar los supuestos a partir de los cuales estructuramos dicha visión crítica. Es decir, las inconsistencias en los niveles ontológico, epistemológico y axiológico a partir de las cuales se ha establecido el estudio científico entre dichos "sujetos" y cómo estas inconsistencias han generado tanto un estudio parcializado sobre la empatía, cuanto una aproximación inadecuada hacia las tradiciones espirituales (especialmente el Budismo), con serias implicaciones para los seres humanos en los diversos ámbitos donde son utilizados.

Dicho objetivo fue abordado de forma tanto cuantitativa como cualitativa con el fin de poder obtener la mayor cualidad posible de información respecto a nuestro objetivo. Los resultados, tanto de una como de otra metodología, nos permitieron una aproximación "ampliada" hacia el problema de estudio. Dicha aproximación permite el diseño de un panorama completo respecto al problema de la búsqueda del desarrollo humano equilibrado, pues este finalmente, es el contexto más amplio del presente estudio.

En esta búsqueda en la que convergen diferentes actores, entre la ciencia, la espiritualidad y la educación, todos con sus respectivos representantes-medicina, psicología, neurociencia, budismo, yoga, catolicismo, colegios, universidades, hogares- encontramos una cosa en común: el ser humano. Un ser humano que independientemente del lugar que ha decidido ocupar en esta encrucijada, tiene sed de lo mismo, vivir plenamente, adentrarse en sus experiencias subjetivas, compartirlas con los otros en el nivel más cercano posible a sus posibilidades, buscar opciones para afrontar la realidad de estos días, de esta época, donde a cada día los límites que conocíamos y creíamos indestructibles son cada vez más débiles, donde cada quien debe buscar y aferrarse a algo que le permita entender la realidad, su realidad y con ese algo salir a buscar el anhelado equilibrio. Luego, esta aproximación "ampliada" se refiere en primer lugar, a una visión desde el punto de vista axiológico, del hombre en busca de la cualidad humana profunda (conocida también como espiritualidad) -o de la "gran

cualidad humana" que, en ésta, más que en ninguna otra época de la historia de la especie, se necesita (CORBI, 2011).

A cada lado de ese hombre, la ciencia y la religión como principales detractores de su tarea y como principales reforzadores de su dilema: ¿la razón o la emoción? Y aunque para muchos este dilema ya está resuelto y los límites entre una y otra categoría se funden cada vez más, nada como nuestro "estudio de caso" para notar su vigencia. Así, nuestros resultados nos muestran tanto de un lado como del otro de las metodologías aplicadas, que el deseo de vivir plenamente supera los límites impuestos por los detractores, aunque no sea siempre dicho deseo el victorioso.

Desde la mirada cuantitativa, observamos que de las principales limitaciones en los estudios científicos sobre Meditación tal como lo señalan (TANG; HÖLZEL; POSNER, 2015) es que la mayoría de estudios –con resultados que entusiasman a investigadores y a usuarios- no han sido replicados, la cualidad metodológica de muchos de ellos es relativamente baja, dada la falta de seguimiento longitudinal y el tamaño de sus muestras. Esto mismo se aplica y de manera aún más rigurosa, cuando los estudios se centran específicamente en "Mindfulness" como lo señalan Van Dam et al (2018) con su llamado para que la ciencia no minimice el boom de Mindfulness (*Mind the Hype*) en el idioma original de la publicación, en términos de todas las limitaciones metodológicas a las que su actual estudio se enfrenta. Y esto mismo, se aplica a los estudios cuando lo que buscan es involucrar a la empatía. Los resultados del meta-análisis realizado en este estudio permiten evidenciar, no solo que el tamaño del efecto de diferentes intervenciones basadas en MF (MBIs) cuando tomadas en conjunto, es pequeño, también evidenciamos una de las limitaciones más importantes de este tipo de estudios, el llamado "sesgo de publicación": la tendencia de mostrar solo resultados positivos, lo que parece ser una tendencia muy alta en este tipo de estudios. ¿Cómo interpretar el efecto pequeño sobre la empatía, de una intervención cuyas raíces son basadas en el cultivo de esa cualidad humana profunda? Como el precio de la "cientificidad", que en el camino de estudiar los problemas, sin sesgos y sin subjetivismos, acaba despojando lo esencial de sus objetos de estudio. Al hombre de su cualidad humana profunda (su espiritualidad) cambiándola por racionalidad, a la empatía de su carácter social, reduciéndola a función psicológica principalmente y al Mindfulness (budismo) de su aspecto devocional y subjetivo reduciéndolo igualmente a un entrenamiento mental con algunos tintes de bondad.

¿Cómo interpretar el sesgo de publicación en este tipo de estudios a la luz de esta aproximación ampliada? Desde el mismo lugar como Tang et al. (2015) lo hacen, pero con otro lente. Dichos autores, adicional a lo mencionado anteriormente, ¡señalan que muchos de los investigadores principales de estos estudios sobre meditación son meditadores! Que si bien su experiencia es válida para entender a profundidad la meditación, no lo es suficiente para analizar críticamente sus propios resultados, llevándolos a ser "victimas" de este sesgo de publicación.

Desde nuestro lente, nuevamente lo que vemos es al hombre en busca de la cualidad humana profunda, es nuestra interpretación y el principal derrotero frente a uno de sus detractores, la ciencia. El mismo hombre que dado su estatus de científico y para evitar las críticas que inevitablemente, ya comienzan a ser evidentes (DESBORDES ET.AL., 2015, VAN DAM et. al 2018, KREPLIN; FARIAS; BRAZIL, 2018), decidió ocultar lo subjetivo, profundo, devocional y emocional que le resulta su práctica espiritual, su búsqueda por la cualidad humana profunda, es decir, como un círculo vicioso, la ciencia evitando ser tachada de no-científica cae en sus propios preconceptos, más aun frente a una categoría de carácter desestabilizador como lo es la espiritualidad (KRMPOTIC, 2016).

Desde la mirada cualitativa por su parte, nos sumergimos en la perspectiva del hombre que en busca de dicha cualidad humana, imposibilitada también por su constante malestar (tanto físico como psicológico) busca respuestas en algo que le de bienestar y le permita por un tiempo, salir de la rigurosidad de la religión -impuesta por el contexto latinoamericano y la crianza católica de nuestros participantes- que lejos de proporcionar procedimientos para el cultivo de esta cualidad humana, proporciona creencias, las cuales muchos hombres no están más dispuestos a adoptar menos frente a la promesa del progreso promovida por la ciencia. En este contexto, aparece la práctica de Mindfulness que tal como ha quedado al descubierto en este estudio, es una práctica que se aleja radicalmente de sus raíces directas (KIRMAYER, 2015), es decir del budismo y no precisamente por su carácter secular sino por su carácter médico-científico que tal como propone Fadlon (2004) se encargó de "domesticar" en un proceso activo, moralmente neutral y desmitificador a dicha práctica espiritual y tradicional, ya que como exótica o ajena, debía ser transformada en familiar o conocida. Esto visualiza no solo el caso de MF sino de cualquier otra "práctica espiritualmente sensible" cuando sometida al sistema biomédico de manera oficial.

Y es precisamente a partir de este proceso reduccionista de la ciencia hacia la espiritualidad, que MF comenzó a ganar adeptos, básicamente porque sus características, tal como "ofertadas" en este panorama actual de MF como producto, la presentan como una práctica "libre" de cualquier creencia (religiosa/espiritual) y "científicamente comprobada", creando una suerte de práctica "secular-científica" de cuño dualista, que además de ser claramente un producto propio de la ciencia, se opone al deseo espiritual o de la cualidad humana que el hombre persigue. Y esto se hace claro, cuando establece como aspecto central de la práctica, el entrenamiento mental (TANG et al, 2015), focado casi de manera exclusiva al proceso atencional y sensoperceptual voluntario, con aplicaciones que van desde el contexto médico, terapéutico y laboral, hasta de entrenamiento militar "*MBMFT for warriors*" (Entrenamiento mente-cuerpo basado en Mindfulness para guerreros), una de sus más controversiales aplicaciones (HUNTINGTON, 2015). Con una atención a los aspectos emocionales sí, pero desde el punto de vista objetivo, cognitivo.

Y por último, una práctica que retirada de su contexto original de "método liberador" divide un aspecto tan central dentro de la tradición budista como es la dupla práctica/estudio, cuando al ser enseñada en el contexto universitario, tal como mostraron los resultados, se hace énfasis en uno u otro aspecto de dicha dupla, creando unos "profesionales del Mindfulness" que lo estudian pero no lo practican y otros que lo practican pero no lo estudian, redundando en procesos igualmente por la "mitad" para aquellos que en busca de la cualidad humana pero enceguecidos y confiantes en el conocimiento científico, se disponen a aprender a ser felices y encontrar bienestar. Todo esto con unas implicaciones éticas tan profundas, que solo un momento tan desmantelado axiológicamente como menciona Corbi (2011), puede permitirse.

Esta relación que algunos llaman de "ambigua" (NILSSON; KAZEMI, 2016) entre el MF y el Budismo, dado el hecho de ser solo una "no mención pública" pero sí un uso encubierto y con poca rigurosidad en la apropiación y explicación de los fundamentos y metodologías propias del budismo, resulta ser más que ambiguo, poco ético. Si bien en cualquiera de los libros relacionados con Mindfulness, se encuentran extensas referencias acerca del Budismo (DIDONNA, 2011) la manera como se describen las prácticas y la poca o casi ausente referencia adecuada a conceptos básicos de esta tradición entre los instructores, así lo confirma. Tal como lo menciona citando a

Wilson (apud DESBORDES, 2016), "las raíces budistas del movimiento "Mindfulness" son increíblemente desconocidas o convenientemente olvidadas.".

Dado que este asunto referente a la ambigüedad de MF y su relación con el budismo, así como a la preocupación frente a los aspectos éticos relacionados con su uso, promoción y aplicación, es un aspecto que comienza a tomar fuerza, Van Gordon (2015) propone:

> [...] recomendamos que las personas encargadas de desarrollar, administrar o promocionar cualquier intervención basada en Mindfulness (MBIs) decidan si su intención principal es ofrecer: una intervención para transmitir Budismo a poblaciones clínicas y no clínicas o una intervención conductual basada en Atención bajo el nombre de Mindfulness, pero fundamentalmente diferente al concepto MF del Budismo. Si la intención es la primera, debería ser lo suficientemente claro para los pacientes que el propósito primario de la intervención que van a recibir, es aprender sobre Budismo incluida la enseñanza de MF en la forma tradicional budista. Ahora, si la intención es la segunda y va a ofrecer una intervención conductual no ligada a la religión, aquellas posturas que dicen que las "MBIs personifican y enseñan el Dharma, deben ser abandonadas. (Traducción propia) (VAN GORDON, 2015, p. 3).

Resumiendo esta primera aproximación ampliada hacia el problema del Mindfulness nos deparamos con un hecho innegable o casi innegable: que nos encontramos con una creación de la ciencia en su afán legítimo por dar respuestas y en un proceso de flexibilidad casi no-creíble de apertura para la dimensión espiritual, que resulta en la creación de una propuesta básicamente dualista. El dualismo de Mindfulness consiste precisamente en el promover que la práctica le permitirá a la persona acercarse a determinado estado- llámese salud, conciencia, etc.-separando desde el principio a la persona de lo que realmente ya es. Un dualismo que, tal como menciona SANT'ANA-LOOS (2016), da una falsa independencia entre las esferas ideal y material, haciéndonos creer que somos completamente libres, independientes del otro, y, por lo tanto, no convocados a la responsabilidad de buscar cuidar de la armonía en la interacción: cuidar del otro (y de su opinión) así como cuido de mí mismo (y de lo que creo), algo que inmediatamente nos lleva a pensar en la empatía.

¿Qué de este Mindfulness científico-secular tiene efecto para la empatía? Desde el punto de vista axiológico, el efecto no parece ir más allá de "mantener" los diferentes intereses asociados al bienestar individual, racional, con un impacto modesto para el bienestar colectivo y que desde nuestros resultados es posible afirmar que podría ser mucho más amplio, por lo menos en la muestra estudiada. Por otro lado pero en relación a este mismo eje axiológico, los resultados mostraron que como resultado de la actitud

"científica" aunada a la etiqueta psicólogo/a potencializa este dualismo cuando prima la aproximación materialista hacia las prácticas de origen espiritual. Como resultado de esto igualmente, la psicología como disciplina consejera, sensible hacia el humano e involucrada en su desarrollo equilibrado no se considera hoy en día la única opción para las personas que buscan apoyo emocional, observándose un incremento de intervenciones sociales de cuño espiritual como muchas de las intervenciones basadas en Mindfulness guiadas por personas con diferente formación que psicología y otro claro ejemplo son los múltiples procesos sensibles al "coaching" cada vez más presentes en otro ámbitos como el laboral y el educativo.

Ahora, desde el punto de vista metodológico y ontológico, por el contrario, es posible encontrar algunos aspectos. Dado que el principal objetivo de MF resulta ser la práctica misma, es decir alcanzar ese estado "Mindfull" lo que por supuesto no es tarea de pequeña envergadura, es posible pensar que practicar para alcanzarlo y conseguirlo, podría ser la "puerta de entrada" (a modo de sensibilizar) para el desarrollo de la empatía como un recurso que requiere de otros componentes o eslabones para su manifestación en el campo que nos interesa, la cualidad humana profunda y la interacción de calidad con el mundo. Luego, podríamos considerar ésta, una primera comprensión sobre el efecto de MF sobre la empatía en términos de fortalecer algunos "eslabones subyacentes" en este caso, la atención y la propiocepción, vía sistemas de neuronas espejo (RIZZOLATTI; CRAIGHERO, 2004). Dichos eslabones los cuales en el nivel psicológico y comportamental podrían estar asociados al reconocimiento de señales emocionales (movimientos y gestos principalmente) propias y ajenas, nuevamente, como habilidades relacionadas a la empatía o prerrequisitos para la habilidad de empatizar (CATTANEO; RIZZOLATTI, 2009; LAMOTHE et al, 2016).

Otra de las técnicas enseñadas en la práctica de MF que podrían llegar a tener un impacto en la empatía, en términos de sensibilizar, es la técnica llamada "amor-bondadoso" la cual invita a pensar en otras personas diferentes de sí mismos de forma intencionada, con el fin de expresarles un buen deseo, en lugar de juzgarlos o no reconocer sus emociones. Sin embargo, esta práctica cuyo nombre original es *Metta en Pali*, es enseñada en los contextos de práctica de MF y la mayoría de participantes la relacionó con aspectos de empatía y compasión, es una práctica budista que, desligada de su contexto original (Las cuatro moradas sublimes o *Brahma-viharas*), no logra ser

comprendida por el practicante de MF perdiendo gran parte de su potencial en relación al desarrollo de empatía.

Por otro lado, la práctica de MF en contexto grupal, como se lleva a cabo la mayoría de MBIs, involucra técnicas que los participantes relacionaron con un posible desarrollo de la empatía como la técnica de "comunicación y escucha consiente". Sin embargo, dadas que estas prácticas se llevan a cabo como un *medio* para el desarrollo de MF (desarrollo atencional) y no un medio para el desarrollo de empatía, podría pensarse que el esfuerzo requerido para dichas prácticas o su "modus-operandi" continúa siendo a través de la vía atencional y sensorial, lo que garantiza su fortalecimiento y posiblemente una apertura diferente hacia los otros, pero no necesariamente frente a un proceso empático auténtico. Adicionalmente, dicha técnica de comunicación no es diferente a un entrenamiento de habilidades para la empatía (ATKINS, 2013) y no una actividad propia de la práctica meditativa, lo que se supone es el foco de MF.

Lo que es posible pensar según los resultados, es que en el proceso de reconocimiento de emociones explicado anteriormente, la práctica "formal" (práctica con regularidad) puede generar el desarrollo de una clara capacidad no solo de reconocer las emociones ajenas, sino de, en el curso de ese reconocimiento, diferenciar lo que es propio (la emoción que me hace sentir reconocer al otro) de lo que es ajeno, es decir, de lo que el otro está sintiendo y manifestando (la emoción y estado del otro). Esta capacidad ha sido reportada en diferentes investigaciones e incluso en nuestro metaanálisis, como el mecanismo responsable de la disminución del llamado "Estrés personal" (P.D, *Personal Distress*, por sus siglas en inglés), un tipo de comportamiento motivado de carácter egoísta, caracterizado por el hecho de sentirse altamente afectado por el sufrimiento de los otros, al punto de obstaculizar la realización de cualquier comportamiento pro-social (ROSENBERG et al, 2015). Trasladando esta capacidad al contexto educativo -uno de los contextos de interacción más importantes para el humano- es posible pensar en el enorme potencial que puede tener para el desarrollo equilibrado. Para tal fin, recordemos la propuesta hecha por el STAA sobre la conceptualización y componentes de la empatía (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, en prensa), específicamente en lo relacionado al componente auto-estructurante, ya que solo cuando cada parte de la diada involucrada en el momento de la interacción sea consciente de lo que le es propio y lo que no, en términos de emoción/cognición/motivos, se puede hablar de la creación de ese espacio nuevo

(dialéctico) que contiene el desarrollo propiamente dicho y por tanto el avance en términos cualitativos de la interacción y del desarrollo. Sólo a partir de esto es posible hablar del acto de "educar" como un movimiento de adentro hacia afuera y no de afuera hacia adentro como se ha establecido.

Retomando lo que se comentó anteriormente, sobre el desarrollo de la empatía desde la postura científica de la práctica de MF, ésta, la empatía. no se considera un objetivo de la práctica ni de sus practicantes, lo que podría relacionarse con el propio concepto de empatía que éstos mismos manejan, el cual siendo consciente o no para ellos, se encuentra influenciado por una tendencia determinista (innatista) cuando descrita como "rasgo de la personalidad" o literalmente algo "innato y muy personal". A pesar de esto, se encontró que para el grupo de instructores entrevistado, la empatía constituye un aspecto muy importante y guarda una estrecha relación con la "presencia" (estar aquí y ahora para el otro), un elemento clave para la relación instructor-practicante a partir de la cual, comprender y responder a los estados mentales o emocionales de los practicantes es una labor más accesible y casi asegurada. Podría decirse entonces que la empatía en el contexto de MF podría cumplir con una función más de tipo instrumental de acuerdo al STAA ó de la empatía propia de la relación terapeuta-cliente (ROGERS; ROSENBERG, 1977) revelando así su carácter terapéutico, propio de la orientación y contexto occidental de MF (KIRMAYER, 2015) olvidando su potencial para el desarrollo y el cultivo de la cualidad humana.

Todo lo anterior nos habla nuevamente, de lo limitada que resulta esta aproximación de MF y adicionalmente, de lo limitada que resulta la aproximación hacia la empatía que tal como se describió y visualizó en los resultados tiene mucho que considerar a partir de otras posturas como por ejemplo la propuesta desde el STAA, una aproximación de orientación monista que no solo está alineada con la verdadera naturaleza del hombre sino que permitiría estudios científicos más coherentes.

Estos primeros acercamientos permiten pensar en la necesidad no solo a nivel teórico (ontológico) de ajustar estos conceptos, sino también a nivel metodológico (epistemológico) y axiológico (el valor real de ser empáticos en una dimensión más allá de la razón y en la búsqueda por la verdadera cualidad humana) es decir, en lograr construir un camino viable para permitir una conversación genuina, de equilibrio y de igualdad de potencialidades entre dos posturas de producción del conocimiento que son

válidas para el ser humano en su búsqueda de desarrollo equilibrado: la ciencia y la espiritualidad. Frente a este objetivo de gran envergadura, resaltamos nuevamente la importancia de una actitud científica como la que dio norte a esta tesis, es decir, una postura dialéctica *Afectivamente Ampliada,* que considera de forma monista la realidad y a partir de dicha postura es capaz de crear puentes e interacciones conceptuales y metodológicas que abran el espacio para nuevos y renovados conocimientos para el avance no de una sino de todas las esferas de los individuos. De esta manera poder crear intervenciones que en lugar de fragmentar al ser humano potencialicen su verdadero ser y naturaleza social.

6. CONSIDERACIONES FINALES

Durante el presente trabajo de tesis se logró poner de manifiesto diferentes inconsistencias en los niveles ontológico, epistemológico y axiológico a partir de las cuales se ha abordado el estudio científico de las técnicas de Intervención Basadas en Mindfulness con especial atención en la relación de dichas técnicas y el desarrollo de la Empatía. Para tal fin, se establecieron seis objetivos específicos, por medio de los cuales se llegó a este objetivo y por medio de los cuales, pretendemos presentar las consideraciones finales de este estudio.

El primero de ellos, ***Determinar el alcance actual de las intervenciones basadas en Mindfulness (MF) en términos del efecto que tienen sobre la Empatía.*** Este objetivo fue alcanzado a partir de la metodología cuantitativa y una técnica especifica llamada Metanálisis la cual permite determinar este alcance en términos del tamaño del efecto que una intervención específica logra sobre la variable dependiente o la variable a intervenir. En nuestro caso puntual, el Metanálisis realizado permitió determinar que las intervenciones basadas en Mindfulness generan un cambio estadísticamente significativo sobre la Empatía pero se limita a una de las dimensiones que miden dicho constructo denominada "Estrés Personal". A pesar de esto, de forma global, el metanálisis reveló que el Tamaño del efecto de las intervenciones basadas en Mindfulness, es pequeño.

En segundo lugar, ***Conocer el lugar de la Empatía en las prácticas de Mindfulness y en los practicantes e instructores de MF.*** Por medio de la metodología cualitativa y específicamente, de la entrevista en profundidad, fue posible establecer que la empatía no ocupa un lugar privilegiado en las intervenciones basadas en Mindfulness, básicamente porque el eje central de la práctica se centra en el fortalecimiento de procesos atencionales y de propiocepción. Aunque existen prácticas que, tanto instructores como practicantes relacionan con Empatía, al no ser este el objetivo específico de dichas prácticas, se muestran insuficientes para tener un efecto sobre la empatía y resulta por ser en algunas oportunidades un posible resultado de la práctica más que un motivo para la práctica. Por otro lado, la conceptualización del término Empatía que emerge de practicantes y de instructores se relaciona con conceptos como el innatismo, función psicológica, rasgo de personalidad e incluso habilidad terapéutica,

alejándose del sentido y función social de la empatía e incluso del sentido dado dentro de las prácticas que dieron origen al Mindfulness como la práctica budista. A respecto de esto, hablamos de una empatía alejada de la ética, como un conjunto de principios básicos que dan sustento a la búsqueda del mejor actuar posible en el contexto de la interacción y a su vez, uno de los pilares básicos sobre los que se sustenta la empatía desde la tradición budista.

Lo anterior nos lleva al tercer objetivo específico, ***Conocer el lugar de la Empatía en las prácticas Budistas y en los practicantes y maestros Budistas.*** Al escuchar a practicantes y maestros budistas, la noción de empatía toma un lugar completamente nuevo cuando comparado con las conceptualizaciones desde la ciencia (medicina, psicología) y por supuesto con las prácticas basadas en Mindfulness. Desde la tradición budista, la empatía aparece como un motivo para la práctica meditativa no como un posible resultado de ésta, la lógica entonces desde donde se conceptualiza al ser humano, ya se perfila como una lógica completamente diferente, no basada en dicotomía salud/enfermedad. Por este motivo, es posible decir que la empatía no ocupa un lugar en las prácticas y practicantes budistas, ***la empatía es, permea y no es posible de ser separada*** de la tradición budista.

Entramos así de manera más directa al ámbito axiológico y por medio del cuarto objetivo específico logramos ***Identificar las principales causas y motivaciones de los practicantes tanto Budistas como de MF para acercarse a dichas prácticas.*** En el contexto social de los participantes de este estudio, emerge la categoría de espiritualidad como una búsqueda común. Sin embargo, ésta búsqueda toma un camino (budismo) u otro (mindfulness) motivada en gran medida como una salida a la presión o peso de la religiosidad y específicamente, de la crianza y creencias católicas. Una de estas opciones, conserva el carácter tradicional de congregación espiritual, mientras que la otra se presenta como una práctica científico/secular, libre de cualquier carácter religioso pero aun así centrada en la persona y continuadora del dualismo que se supone debería ayudar a superar. Otra de las motivaciones que resulto común a los dos grupos, fue la búsqueda de una práctica espiritual como estrategia de afrontamiento ante dificultades de orden físico y/o emocional. Por último, otro aspecto que aparece ligado al aspecto axiológico y que ya se había mencionado, es la ética. A este respecto encontramos fuertes incongruencias en la manera como es ofertada la práctica de Mindfulnes como algo secular pero que en su aspecto metodológico utilice muchas de

las técnicas, lenguaje y meditaciones provenientes de la tradición budista. De la misma forma, encontramos incongruencias en la formación universitaria de psicólogos que aprenden teoría de Mindfulness pero no son practicantes, cuando el aspecto de estudio/práctica es inseparable dentro de la tradición budista.

Estos hallazgos y los anteriores nos permiten dar cumplimiento al quinto objetivo específico dirigido a *Establecer las similitudes o diferencias entre el concepto occidental de Empatía y el concepto desde la tradición budista.* Tal vez una de las conclusiones más claras y significativas de este trabajo, es establecer dicha comparación en términos de su definición, componentes, objetivos de una posible intervención y métodos de intervención. De esta manera, establecimos que la definición de empatía desde la tradición budista, parte de una postura monista lo que le otorga de manera inmediata la cualidad de Estado (de la mente) en lugar de Rasgo, cualidad que le otorga la postura dualista a partir de la cual se conceptualiza la empatía dentro del Mindfulness ligado a la ciencia.

En este orden de ideas, los componentes de la empatía desde la postura de la ciencia serán medidos en términos de presencia/ausencia y por supuesto cantidad. Mientras que desde la postura budista estos componentes aparecen en estrecha relación al tipo y cualidad de la interacción, existiendo la posibilidad de movimiento entre una y otra. De esta forma, desde la tradición budista se habla de un proceso (interno) mientras que en la postura científica se habla de la expresión (habilidades externas) de la empatía. A partir de lo anterior se puede establecer el aspecto a privilegiar para el caso de la intervención a decir, un proceso de sensibilización interno o un entrenamiento en habilidades externas.

En este punto aparece como una alternativa a estas dos aproximaciones, el STAA con su definición de empatía y sus componentes, los cuales podríamos ubicar en el medio de estas dos aproximaciones y de esta manera contribuir al estudio científico de la empatía desde una postura igualmente monista. Así, desde el STAA se consideran tres componentes de la empatía que como característica esencial, están presentes en todo momento de la interacción variando en cualidad más no, en cantidad. De esta manera aproximaciones de este tipo permiten reconocer en cada individuo el proceso empático por el simple hecho de esa propia conectividad con el otro y con el mundo (empatía proximal), quitando del escenario la posibilidad de despojar a un ser de su empatía, como suele ocurrir en las aproximaciones dualistas. Del mismo modo, esta

propuesta del STAA reconoce el poder o la capacidad de desarrollo que un proceso como el empático genera en cada individuo al reconocer a la empatía como un medio instrumental, es decir, un medio por medio del cual el otro sea capaz de tornarse una extensión de sí mismo y de esta manera, ayudar en el desarrollo lo que inevitablemente genera o visibiliza a la función auto-estructurante de la empatía, la posibilidad de reestructurar esa parte de mi a partir del contacto con el otro.

Finalmente, es a partir de los postulados del STAA que esta tesis tomo forma al servir de medio a través del cual intentaríamos entender el actual estudio del desarrollo de la empatía por medio de técnicas como el Mindfulness o conciencia plena. Y a partir del cual se llegó a la esencia de todo este trabajo el cual se resume sabiamente en el título de este trabajo: ***La paradoja de la conciencia plena en ausencia de afectividad ampliada: La empatía distanciada de la ética en las intervenciones basadas en mindfulness y la cuestionable normalización materialista de lo que nos hace humanos.***[11]

[11] Sea el momento para agradecer una vez más a René S. Sant´Ana-Loos por el resumen perfecto de este trabajo en un título!!!!

REFERENCIAS

ALCORTA-GARZA, A.; GONZALES-GUERRERO, J.F.; TAVITAS-HERRERA, S.E.; RODRIGUES-LARA, F.J.; HOJAT, M. Validación de la Empatía Medica de Jefferson en estudiantes de medicina mexicanos. **Salud Mental**, v. 28, n. 5, p. 57-63, 2005.

ATKINS, P. W. B. **Empathy, self-other differentiation and mindfulness**. In PAVLOVICH, K.; KRAHNKE, K. (Eds.)., Organizing Through Empathy: Routledge. 2013.

ASUERO, M. et. al. Effectiveness of a mindfulness education program in primary health care professionals: a pragmatic controlled trial. **Journal of Continuing Education in the Health Professions**, v. 34, n. 1, p. 4-12, 2014.

BARON-COHEN, S.; WHEELWRIGHT, S.J.; HIL, J.; RASTE, Y.; PLUMB, I. The 'Reading the Mind in the Eyes' Test revised version: a study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism**. Journal of Child Psychology** v. 42, n. 24, p.1-51. 2001.

BARON-COHEN, S.; HAMMER, J. Parents of children with Asperger syndrome: what is the cognitive phenotype? **Journal of Cognitive Neuroscience**. v. 9, p. 548–554. 1997.

BIRNIE, K; SPECA, M; CARLSON, L. Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). **Stress and Health,** v. 26, n. 5, p. 359-371, 2010.

BISHOP, S. What do we really know about mindfulness-based stress reduction? **Psychosomatic Medicine**, v. 64, p. 71-84, 2002.

BOOT, W., SIMONS, D. J. Y STUTTS, C. (2013). The pervasive problem with placebos in Psychology: Why active control groups are not sufficient to rule out placebo effects. **Perspectives on Psychological Science**, v. 8, n. 4, p. 445-454.

BREWERA, J. et.al. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. **Psychological and Cognitive Sciences**, v. 108 n. 50, p. 20254-20259, 2011.

BROWN, K.; RYAN, R. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of personality and Social** Psychology, v. 84, p. 922-848, 2003.

CANDA, E; FURMAN, L. **Spiritual diversity in social work practice. The heart of helping.** New York, Oxford University Press. 2a. ed., 2010.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico.** Rio de Janeiro: Editora Forense Universitária, 2009.

CATTANEO, L.; RIZZOLATTI, G. The Mirror Neuron System. **Archives of Neurology**, v. 66, n. 5, p. 37-46, 2009.

CHANCE, J. Cognitive alterities: From cultural studies to neuroscience and back again. **Postmedieval: A Journal of Medieval Cultural Studies** v.3, p. 247-261, 2012.

CHEN Y.C.; CHEN, C.C.; DECETY, J.; CHENG, Y. Aging is associated with changes in the neural circuits underlying empathy**. Neurobiology of Aging,** v. 35, n.4, p. 827-836, 2014.

CHENG, Y.; CHEN, C; DECETY, J. How situational context impacts empathic responses and brain activation patterns. **Frontiers in Behavioral Neuroscience,** v. 11, p. 165, 2017. doi: 10.3389

COE, R.; MERINO, C. Magnitud del efecto: Una guía para investigadores y usuarios [Effect size: A guide for researchers and users]. **Revista de Psicología-PUCP**, v. 21, n. 1, p. 147-177, 2003.

COHEN, J. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. New York, Routledge. 1988.

CORBI, M. **Hacia una espiritualidad laica:** sin creencias, sin religiones, sin dioses. Barcelona, Ed. Heider, 2007.

_____. Espiritualidad y política: independencia completa y relación profunda. En: **Espiritualidad y política.** Buenos Aires, Ed. Cristóbal Cervantes, 2011. 346 p.

_____. La cualidad humana y la cualidad humana profunda en las sociedades afectadas por la dinámica acelerada de las tecno-ciencias. **Interações**, v. 12 n. 21, p. 29-44, 2017.

DAVIDOV, M.; ZANH-WAXLER, C.; ROTH-HANANIA, R.; KNAFO, A. Concern for Others in the First Year of Life: Theory, Evidence, and Avenues for Research. **Child Development Perspectives**, v. 7, n. 2, p. 126-131, 2013.

DAVIDSON, R.; KABAT-ZINN, J.; SCHUMACHER, J.; ROSENKRANZ, M.; SANTORELLI, S.; FERRIS, D.; HARRINGTON, A.; BONUS, K; SHERIDAN, J. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. **Psychosomatic Medicine**, v. 65, p. 564-570. 2013.

DAVIS, M.H. A multidimensional approach to individual differences in empathy. **Catalog of Selected Documents in Psychology**, v. 10, p. 85, 1980.

.

DAVIS, M.H. Measuring individual-differences in empathy: Evidence for a. Measuring individual-differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. **Journal of Personality and Social Psychology** v. 44, n. 1, p. 113-126. 1983.

DAVIS, M.H. **Empathy: A social psychological approach**. Colorado: Westview. 1994.

DAVIS, M.H.; FRANZOI, S.L. Stability and change in adolescent self-consciousness and empathy. **Journal of Research in Personality**, v.25, p. 70-87, 1991.

DE CORTE, K.; BUYSSE, A.; VERHOFSTADT, L.L.; ROEYERS, H.; PONNET, K.; DAVIS, M.H. Measuring empathic tendencies: reliability and validity of the Dutch version of the interpersonal reactivity index. **Psychologica Belgica**, v. 47, n. 4, p. 235-60, 2007.

DECAMP, L.R.; BYERLEY, J.S.; DOSHI, N.; STEINER, M.J. Use of antiemetic agents in acute gastroenteritis: A systematic review and meta-analysis. **Archives of Pediatric Adolescence Medicine**, v. 16, n. 2, p. 858-865, 2008.

DECETY, J. The neural pathways, development and functions of empathy. **Current Opinion in Behavioral Sciences**, v. 3, p. 1-6, 2015.

DECETY, J.; LEWIS, K.; COWELL, J. Specific electrophysiological components disentangle affective sharing and empathic concern in psychopathy. **Journal of Neurophysiology**, v. 11, n. 4, p. 493-504, 2015.

DECETY, J. et. al. A social neuroscience perspective on clinical empathy. **World Psichiatry**, v.13, n. 3, 2014.

DECETY, J.; SVETLOVA, M. Putting together phylogenetic and ontogenetic perspectives on empathy. **Developmental and Cognitive Neuroscience**, v. 2, n. 1, p. 21-24, 2012.

DEIN S, STYGALL J. Does being religious help or hinder coping with chronic illness? a critical literature review. **Journal of Palliative Medicine**, v. 11, p. 291- 298, 1997.

DELUI, MH. Comparison of cardiac rehabilitation programs combined with relaxation and meditation techniques on reduction of depression and anxiety of cardiovascular patients. **Open Cardiovascular Medicine Journal**, v. 18, n. 7, p. 99-103. 2013.

DESBORDES, G., et al. Moving Beyond Mindfulness: Defining Equanimity as an Outcome Measure in Meditation and Contemplative Research. **Mindfulness**, v. 6, n. 2, p. 356, 2015.

DEVEREAUX, P.J.; BEATTIE, W.S.; CHOI, P.T.; BADNER, N.H.; GUYATT, G.H. How strong is the evidence for the use of perioperative beta blockers in noncardiac surgery? Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **BMJ, British Medical Journal**, v. 33, n. 1, p. 313-321, 2005.

DORJE, D. Defining Contemplative Science: The Metacognitive Self-Regulatory Capacity of the Mind, Context of Meditation Practice and Modes of Existential Awareness. **Frontiers in Psychology**, v. 7, p. 1788, 2016.

DUNNE J.D. Buddhist styles of Mindfulness: A heuristic approach. In: OSTAFIN B., ROBINSON, M., MEIER, B. (Eds.). **Handbook of Mindfulness and Self-Regulation**. New York, NY, Springer, 2015.

EDENFIELD, T.; SAEED, S. An up-date on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. **Psychology Research and Behavior Management,** v. 5, p. 131-141, 2012.

EISENBERG, N.; FABES, R. A. Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. **Motivation and Emotion**, v. 14, n. 131-149, 1990.

ELLIS, B.; STAM, H. Buddhism, dialogical self-theory and the ethics of shared positions. **International Journal of Dialogical Science**, v. 9, n. 1, p. 115-134, 2015.

ENGEN, H.; SINGER, T. Empathy circuits. **Current Opinion in Neurobiology**, v. 23, n. 2, 2012.

EQUIPO EDITORIAL. Espiritualidad y cambio social: ¿realidades antinómicas? **Polis,** v. 8, 2004.

FADLON, J. Meridians, chakras and psycho-neuro-immunology: The dematerializing body and the domestication of alternative medicine. **Body & Society**, v. 10, n. 4, p. 69-86, 2004.

FARB, N.; ZINDEL, V.; SEGAL, H.; BEAN, J.; MCKEON, D.; ZAINAB, F.; ANDERSON, A. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, v. 2, n. 4, p. 313-22, 2007.

FRIEDEL, S; WHITTLE, S. L; VIJAYAKUMAR, N; SIMMONS, J. G; BYRNE, M. L; SCHWARTZ, O. S; ALLEN, N. B. Dispositional mindfulness is predicted by structural development of the insula during late adolescence. **Developmental Cognitive** Neuroscience, v. 14, p. 62-70, 2015.

FERNÁNDEZ-PINTO, I.; LÓPEZ-PÉREZ, B.; MÁRQUEZ, M. Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. **Anales de Psicología**, v. 24, n. 2, p. 284-298, 2008.

FUCCIO, L.; MINARDI, M.E.; ZAGARI, R.M.; GRILLI, D.; MAGRINI, N.; et al. Metaanalysis: Duration of first-line proton-pump inhibitor based triple therapy for Helicobacter Pylori eradication. **Annual Internal Medicine** v.147, p. 553-562, 2007.

GARCIA, E. La psicología hoy: Temas y problemas. **Revista Académica e Institucional de la PUCPR**, v. 59, 2001.

GERMER, C. Mindfulness and psychoteraphy. In: C. GERMER, SIEGEL, FULTON (Eds.). **Teaching Mindfulness in Therapy.** New York, Guilford Press. 2005.

GOLDIN, P. R.; GROSS, J. J. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. **Emotion**, n. 10, p. 83-91, 2010.

GOLEMAN, D. **Working with emotional intelligence**. New York: Bantam Dell, 2006.

GOLEMAN, D. J.; SCHWARTZ, G. E. Meditation as an intervention in stress reactivity. **Journal Consulting and Clinical Psychology,** v. 44, p. 456-466, 1976.

GONZALEZ-LIENCRES, C.; SHAMAY-TSOORY, S.G.; BRÜNE, M. Towards a neuroscience of empathy: ontogeny, phylogeny, brain mechanisms, context and psychopathology. **Neuroscience and Biobehavioral Review**, v. 37, n. 8, p. 1537-1548, 2013.

GROSS, J. J. **Handbook of emotion regulation.** 2nd. Ed. Guildford Press, 3-20, 2014.

HAYES, S. Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies. **Mindfulness and acceptance. Expanding the cognitive-behavioral tradition.** New York: Guilford Press, 2004.

HIGGINS, J.P.T.; ALTMAN, D.G. **Assessing risk of bias in included studies**. In: HIGGINS, J. P T; GREEN, S. (Eds.). Cochrane handbook for systematic reviews of interventions version 5.0.0 [updated February 2008]. The Cochrane Collaboration, 2008.

HOJAT, M.; MANGIONE, S. Jefferson Scale of Physician Empathy. **Health Policy Newsletter**, 2001.

HOFFMAN, M. L. **Empathy and moral development**: Implications for caring and justice. Cambridge: University Press. 2000.

HÖLZEL, B.; OTT, U.; HEMPEL, H.; HACKL, A.; WOLF, K.; STARK, R.; VAITL, D. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. **Neuroscience Letters**, v. 4, n. 21, p. 16-21, 2008.

HÖLZEL, B. K. et al. Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training. **Neuroimage: Clinical**, v. 2, p. 448-458, 2013.

JENTZ, B. **Talk sense:** Communicating to lead and learn. Acton, MA. 2007.

JHA, A. P.; KROMPINGER, J.; BAIME, M. J. Mindfulness training modifies subsystems of attention. **Cognitive and Affective Behavioral Neuroscience**, n. 7, p. 109-119, 2007.

KABAT-ZIN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. **General Hospital Psychiatry**, v. 4, n. 1, p. 33-47, 1982.

KIRMAYER, L. Mindfulness in cultural context. **Transcultural Psychiatry**, v. 52, n.4, p. 447– 469, 2015.

KLIMECKI, O.; LEIBERG, S.; RICARD, M.; SINGER, T. Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. **SCAN**, v. 8, p. 48-55, 2013.

KNAKIEVICZ, T. Empatia, percepção e inteligência. **Interparadigmas**, v. 2, n. 2, p. 83-101, 2014.

KOLLER, S.; CAMINO, C.; RIBEIRO, J. Adaptação e validação interna de duas escalas de empatia para uso no Brasil. **Estudos de Psicologia**, v. 18, n. 3, p. 43-53. 2001.

KREPLIN, U.; FARIAS, M.; BRAZIL, I. The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. **Scientific Reports**, v. 8, p. 2403, 2018.

KRMPOTIC, C. La espiritualidad como dimensión de la calidad de vida. Exploraciones conceptuales de una investigación en curso. **Scripta Ethnologica**, v. 38, p. 105-120, 2016.

KUYKEN, W. Et al. The effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse/recurrence: results of a randomized controlled trial. **Health Technol Assess**, v. 19, 73, p. 1-124, 2015.

LAMOTHE. M.; RONDEAU, E.; MALBOEUF-HURTUBISE, C; DUVAL, M; SULTAN, S. Outcomes of MBSR or MBSR-based interventions in health care providers: A systematic review with a focus on empathy and emotional competencies. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 24, p. 19-28, 2016.

LANERI, D. et al. Mindfulness meditation regulates anterior insula activity during empathy for social pain. **Human Brain Mapping,** v.38, n. 8, p. 4034-4046, 2017

LANZONI, S. Practicing psychology in the art gallery: Vernon Lee's aesthetics of empathy. **Journal of the History of the Behavioral Sciences**. v. 45, p. 330-354, 2009.

LAZAR, S. et. al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. **Neuroreport,** v. 16, p. 1893-1897, 2005.

LEDESMA, R. et. al. Tamaño del efecto: revisión teórica y aplicaciones con el sistema estadístico. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v. 40, n. 3, p. 425-439, 2008.

LEGERSTEE, M; ANDERSON, D; SCHAFFER, A five and eight months' infants recognize their faces and voices as familiar and social stimuli. **Child Development**, v. 69, p. 37-50, 1998.

LENGACHER, C. et.al. Feasibility of a mindfulness- based stress reduction program for early-stage breast cancer survivors. **Journal of Holistic Nursing**, v. 20, n. 10, p. 1-11, 2010.

LIBERATI, A.; ALTMAN, D.G.; TETZLAFF, J.; MULROW, C.; GØTZSCHE, P.C.; et al. The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. **PLoS Medicine,** v. 6, n. 7, p. 34-39, 2009.

LIGHT, S.; ZAHN-WAXLER, C. The nature and forms of empathy in the first years of life. In J. DECETY (Ed.). **Empathy:** From bench to bedside. Cambridge, MA: MIT Press. 2011, p. 109-130.

LIM, D.; CONDON, P.; DE STENO, D. Mindfulness and Compassion: An Examination of Mechanism and Scalability. **Plos One**, v. 10, n. 2, 2015.

LONDRES, Mental Health Foundation. **The impact of spirituality on mental health.** 2006.

LOOS, H.; SANT'ANA, R.S; NÚÑEZ-RODRIGUEZ, S. I. Sobre o sentido do eu, do outro e da vida: considerações em uma ontologia acerca da alteridade e da resiliência. In: GUÉRIOS, E.; STOLTZ, T. **Educação e Alteridade**, São Carlos: EduFScar, 2010, p. 149-164.

LOOS-SANT'ANA, H. **Atitude e desempenho em matemática, autorreferências e família:** articulações entre aspectos cognitivos, afetivo-emocionais e interacionais no desenvolvimento humano. Saarbrücken: Omniscriptum / Novas Edições Acadêmicas, 2017.

LUNA, M. D.; LOOS-SANT'ANA, H.; SANT'ANA-LOOS, R. S.; SILVA, N. C. Das dicotomias teóricas às práticas desarmônicas: a agregação e a integralidade dos fenômenos humanos são irrelevantes na Psicologia? **PsicoDom**, n. 11, jul. 2013. Disponível em: http://www.dombosco.sebsa.com.br/faculdade/revista_11ed/

LUTZ, A.; SLAGTER, H. A.; DUNNE, J. D.; DAVIDSON, R. J. Attention regulation and monitoring in meditation. **Trends of Cognitive Science**, v. 12, p. 163-169, 2007.

LUTZ, J. et. al. Mindfulness and emotion regulation: An fMRI study. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, v. 9, p. 776-785, 2014.

MAMBERG, M; BASSAREAR, T. From reified self to being mindful: A dialogical analysis of the MBSR voice. **Psychology Faculty Publications**, n. 79. Disponível em: http://vc.bridgew.edu/psychology_fac/79, 2015.

MACLEAN, K.A.; FERRER, E.; AICHELE, S.R.; BRIDWELL, D.A.; ZANESCO, A.P.; JACOBS, T.L.; KING, B.G.; ROSENBERG, E.L.; SAHDRA, B.K.; SHAVER, P.R.; WALLACE, B.A.; MANGUN, G.R.; SARON, C.D. Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention. **Psychological Science**, n. 21, p. 829-839, 2010.

MARÍN MARTÍNEZ, F., SÁNCHEZ MECA, J. Y LÓPEZ LÓPEZ, J.A. El meta-análisis en el ámbito de las Ciencias de la Salud: Una metodología imprescindible para la eficiente acumulación del conocimiento. **Fisioterapia**, v. 31, p. 107-114, 2009.

MAYER, J.; ROBERTS, R.; BARSADE, S. Human Abilities: Emotional Intelligence. **Annual Review of Psychology**, v. 59, n. 1, p. 507-536, 2008.

MESTRE, M.V.; FRÍAS, M.D.; SAMPER, P. La medida de la empatía: Análisis del Interpersonal Reactivity Index. **Psicothema**, n. 16, p. 255-260, 2004.

MORENO, A. Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena/Mindfulness. **Revista Internacional de Psicología**, v. 12, n. 1, 2012.

MORIN, E. **Ciência sem consciência**. Rio de Janeiro. Ed. Bertrand Brasil, 2005.

MOTTA, D. et al. Práticas educativas positivas favorecem o desenvolvimento da empatia em crianças. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 3, p. 523-532, 2006.

MOYA-ALBIOL, L.; HERRERO, N.; BERNAL, M.C. Bases neuronales de la empatía. **Revista de Neurologia**, v. 50, p. 89-100, 2010.

MUELLER, P.; PLEVAK, D.; RUMMANS, T. (2001) Religious Involvement, Spirituality, and Medicine: Implications for Clinical Practice. **Mayo Clinic Procediments**. v. 76, p. 1225-1235, 2001.

ORTNER, C. N. M.; KILNER, S. J.; ZELAZO, P. D. Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. **Motivation and Emotion**, n. 31, p. 271-283, 2007.

OSORIO, S Epistemología axiológica y conocimiento transdisciplinar: estrategias cognoscitivas para el reconocimiento y cultivo de la cualidad humana profunda y la dimensión sagrada de la existencia. **Horizonte**, v. 13, n. 37, p. 213-252, 2015.

PAKOS, E.E.; IOANNIDIS, J.P. Radiotherapy vs. nonsteroidal anti-inflammatory drugs for the prevention of heterotopic ossification after major hip procedures: A meta-analysis of randomized trials. **International Journal of Radiation Oncology * Biology * Physics** v. 60, p. 888-895, 2004.

PAVARINO, M.; DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. O desenvolvimento da empatia como prevenção da agressividade na infância. **Psicologia**, v. 36, n. 2, p. 127-134, 2005.

PEREIRA MG, GALVÃO TF. Heterogeneidade e viés de publicação em revisões sistemáticas. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n. 4, p. 775-788. 2014.

PÉREZ-ALVAREZ, M. El magnetismo de las neuroimágenes: Moda, mito e ideología del cerebro. **Papeles del Psicólogo**. v. 32, n. 2, p. 98-112, 2011.

PFEIFER, J.; DAPRETTO, M. "Mirror, Mirror, in My Mind": Empathy, Interpersonal Competence, and the Mirror Neuron System. In: J. DECETY; ICKES (Orgs.). **The social neuroscience of empathy**, 2009.

PHILIP, L. et. al. Empathy examined through the neural mechanisms involved in imagining how I feel versus how you feel pain. **Neuropsychologia** v. 44, n. 752-761, 2006.

PREMACK, D.; WOODRUFF, G. Does the chimpanzee have a theory of mind? **Behavioral Brain Science**, n. 1, p. 515-526, 1978.

PROCHNOW, B.; HÖINGA, R.; KLEISER, R.; LINDENBER, G.; WITTSACKD, R.; SCHÄFER, M.; FRANZ, R.J.; SEITZ. The neural correlates of affect reading: An fMRI study on faces and gestures**. Behavioural Brain Research,** v. 23, n. 7, p. 270-277, 2013.

PULOS, S.; ELISON, J.; LENNON, R. **The hierarchical structure of the research for better teaching,** Inc. 2004.

QUINCENO, JM; VINACCIA, S. La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. **Diversitas: Perspectivas en Psicología**. V. 5, N. 2, pp. 321-336, 2009

QUINTANA, A. et. al. Estilos de crianza y empatía en adolescentes implicados en ciberbullying. **Revista de Investigación en Psicología**, v. 16, n. 2, p. 1609-7445, 2013.

RICARD, M. **Why meditate:** Working with thoughts and emotions. USA, Ed. Hay House Inc. 2010

RIZZOLATTI, G.; CRAIGHERO, L. The Mirror Neuron System. **Annual Review of Neuroscience**, n. 27, p. 169-192, 2004.

ROBINS, C. J.; KENG, S.-L.; EKBLAD, A. G.; BRANTLEY, J. G. Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: A randomized controlled trial. **Journal of Clinical Psychology**, v. 68, p. 117-131, 2012.

ROGERS, C. **Inner Strength and Its Revolutionary Impact**. New York, Delacorte Press, 1977.

ROGERS, C.; ROSENBERG, L. **A pessoa como centro.** Ed EPU, 1977.

RODRIGUES, M.; RIBEIRO, N. Avaliação da empatia em crianças participantes e não participantes de um programa de desenvolvimento sociocognitivo. **Psicología: Teoría e Prática,** v. 13, n. 2, p. 114-126, 2011.

ROSENBERG et.al. Intensive meditation training influences emotional responses to suffering. **Emotion,** v. 15, n. 6, p. 775-790, 2015.

SAIZAR, M. De la censura a la complementariedad domesticada. Reflexiones en torno a los modos de vinculación de la biomedicina con otras medicinas. En: Krmpotic, C y SAIZAR, M. **Políticas socio-sanitarias y alternativas terapéuticas. Intersecciones bajo la lupa.** Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, Editorial Espacio, 2016.

SANT'ANA-LOOS, R.S. **Do método e da filodoxia na compreensão da realidade:** o caso da leitura do projeto científico de L. S. Vygotsky para a Psicologia. Saarbrücken: Omniscriptum / Novas Edições Acadêmicas, 2016.

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. A *Afetividade Ampliada* enquanto meta-teoria: breve ensaio acerca do que nos faz humanos e repercussões para a Psicologia. **PsicoDom**, Curitiba, n. 12, p. 9-26, dez. 2013a. Disponível em: http://www.dombosco.sebsa.com.br/faculdade/revista_12ed/

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. Sistema Teórico da Afetividade Ampliada e a noção de interação: breve síntese epistemológica – Parte I (Acerca da unificação da realidade e do método científico). **PsicoDom**, Curitiba, n. 12, p. 27-43,

dez. 2013b. Disponível em:
http://www.dombosco.sebsa.com.br/faculdade/revista_12ed/

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. Sistema Teórico da Afetividade Ampliada e a noção de interação: breve síntese epistemológica – Parte II (Acerca da anacronia entre teoria e prática). **PsicoDom**, Curitiba, n. 12, p. 44-62, dez. 2013c. Disponível em: http://www.dombosco.sebsa.com.br/faculdade/revista_12ed/

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. Célula Psíquica: a face estrutural da unidade básica da psique conforme a *Afetividade Ampliada*. **PsicoDom**, Curitiba, n. 12, p. 63-82, dez. 2013d.
Disponível em: http://www.dombosco.sebsa.com.br/faculdade/revista_12ed/

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. **Um novo elogio da loucura: superdotação, inteligência e *Afetividade Ampliada***. Curitiba (no prelo).

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. **Afetividade Ampliada**. Curitiba (no prelo).

SARMIENTO-BOLAÑOS, M. J.; GÓMEZ-ACOSTA, A. Mindfulness. Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 31, n. 1, p. 140-155, 2013.

SEDGWICK P. Meta-analyses: how to read a funnel plot. **British Medical Journal**. v. 34, n. 6, p. 10, 2013

SCHONERT-REICHL, K. et.al. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial. **Developmental Psychology**, v. 51, n. 1, p. 52-66, 2015.

SIERRA, O. et. al. Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. **Cuadernos de Lingüística Hispánica**, v. 26, p. 175-197, 2015.

SIMON, M. Mindfulness y neurobiología. **Revista de Psicoterapia**, v. 17, p. 5-30, 2006.

SINGER, T. Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. Nature, v. 26, p. 439, 2006.

SMITH, K. NORMAN, G.; DECETY, J. The complexity of empathy during medical school training: Evidence for positive changes. **Medical Education**, v. 51, p. 1146-1159, 2017.

SHAPIRO, H.M.; CURNEN, M.G.M.; PESSCHEL, S.T.; JAMES, D. **Empathy and the practice of Medicine:** Beyond pills and scalpel. New Haven, CT: Yale University Press, 2006.

SRIVASTAVA, M.; TALUKDAR, U.; LAHAN, V. Meditation for the management of adjustment disorder anxiety and depression. **Journal of Complement Therapy Clinical Practices**, v. 17, n. 4, p. 241-245, 2011.

STERNE, J.; EGGER, M. "Funnel plots for detecting bias in meta-analysis: guidelines on choice of axis," **Journal of Clinical Epidemiology**. v. 54, n. 10, p. 1046-1055, 2001.

SUDITU, M. et.al. Improvement of the emotional empathy coefficient through a training program during the initial formation of the students, future teachers. **Procedia Social and Behavioral Sciences,** v. 15, p. 1168-1172, 2011.

SVETLOVA, S.; NICHOLS, A.R.; BROWNELL, C. Toddlers' prosocial behavior: From instrumental to empathic to altruistic helping. **Children Development perspectives**, v. 8, n. 6, p. 1814-1827. 2010.

SWINTON, J. **Spirituality and Mental Health Care: Rediscovering a 'Forgotten' Dimension.** Philadelphia, Ed. Jessica Kingsley Publishers, 2003.

TALIZINA, N. **La teoría de la actividad aplicada a la enseñanza.** Traducido por Yulia Solovieva y Luis Quintanar Rojas. Puebla, Editorial Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, p. 412, 2009.

TANG, Y. et. al. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 104, n. 17, p. 152-171, 2007.

TANG, Y. Y.; YANG, L.; LEVE, L. D.; HAROLD, G. T. Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: advances within the field of developmental neuroscience. **Children Development Perspectives**, v. 6, p. 361-366, 2012.

TANG, Y.Y.; POSNER, M. I. Attention training and attention state training. **Trends in Cognitive Science**, v. 13, p. 222-227, 2009.

TANG, Y.Y; HÖLZEL, B; POSNER, M. The neuroscience of Mindfulness meditation. **Nature Reviews in Neurosciences**, v. 16, p. 213-225, 2015.

TAYLOR, V.A. et.al. Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. **Neuroimage**, v. 57, p. 1524-1533, 2011.

TEDING, E.; BERKHOUT, V.; MALOUFF. The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Counseling Psychology**, v. 63, n. 1, p. 32-41, 2016.

TEPER, R.; SEGAL, Z. V.; INZLICHT, M. Inside the mindful mind: how mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. **Current Directions in Psychology**, v. 22, p. 449-454, 2013.

TEASDALE, J.; SEGAL, Z.; SOULSBY, J. Mindfulness-based cognitive therapy reduces over-general autobiographical memory in formerly depressed patients. **Journal of Abnormal Psychology**, v.109, p. 150-155, 2000.

THERA, N. **The heart of Buddhist meditation**: A handbook of mental training based on the Buddha´s way of mindfulness. London, Rider and Company, 1962.

TONIOL, R. Espiritualidade que faz bem: Pesquisas, políticas públicas e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde. **Sociedade e** Religião, v. 25, n. 43, p. 110-146, 2015.

VAN DAM, NT. et al. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. **Perspective Psychological Sciences**, v. 13, n. 1, p. 36-61, 2018.

VAN LEEUWEN, S.; WILLER, N. G.; MELLONI, L. Age effects on attentional blink performance in meditation. **Consciousness and Cognition**, v. 18, p. 593-599, 2009.

VAN BERKHOUT, T.; MALOUFF, J.M. The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Counselling Psychology**, v. 63, n. 1, p. 32-41, 2016.

VERWEIJ, H. et. al. Mindfulness-based stress reduction for GPs: results of a controlled mixed methods pilot study in Dutch primary care. **British Journal of General Practice**. v. 66, n. 643, 2016.

VIGOTSKI, L. S. (2006). **Obras Escogidas** - Tomo IV. (2a ed.). Madrid: Visor Aprendizage y Machado Libros.

VILA, I. Sesenta años después de la publicación de "El significado histórico de la crisis en psicología" de Lev S. Vigotski. **Anuario de Psicología**, n. 44, p. 61-66, 1990.

WESTBROOK, C.; CRESWELL, J.D.; TABIBNIA, G.; JULSON, E.; KOBER, H.; TINDLE, H.A. Mindful attention reduces neural and self-reported cue-induced craving in smokers. **Social, Cognitive and Affective Neuroscience**, v. 8, p. 73-84. 2013.

WILLIAMS, K.D.; JARVIS, B. Cyberball: a program for use in research on ostracism and interpersonal acceptance. **Behavior Research Methods**. v. 38, p. 174-80, 2006.

WILLIAMS, K. D.; SOMMER, K. L. Social ostracism by coworkers: Does rejection lead to loafing or compensation? **Personality & Social Psychology Bulletin**, v. 23, n. 7, 1997.

YANG, L. et al. Psychiatric illness and intellectual disability in the Prader-Willi Syndrome with different molecular defects - a meta-analysis. **PLoS ONE**, v. 8, n. 8, p. 7264, 2013.

YENTZEN, E. Apuntes sobre la espiritualidad contemporánea, su impacto en la modernidad occidental, y su presencia en Chile. **Polis**, v. 8, p. 1-22, 2004.

YI-YUAN, T.; HÖLZEL, B.; POSNER, M. The neuroscience of mindfulness meditation. **Nature Reviews of Neuroscience**, v. 16, p. 213, 2015.

ZADRO, L.; WILLIAMS, K. D.; RICHARDSON, R. How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. **Journal of Experimental Social Psychology**, v. 40, p. 560-567, 2004.

ZÁRATE, S. et. al. Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: Una revisión. **Universitas Psychologica**, v. 13, n. 3, p. 15-47, 2014.

APENDICES

TERMO DE CONCORDÂNCIA

Nós, RENÉ SIMONATO SANT'ANA-LOOS e HELGA LOOS-SANT'ANA, autores do Sistema Teórico da *Afetividade Ampliada* (STAA), concordamos em disponibilizar conhecimentos por nós desenvolvidos a MARIA JIMENA SARMIENTO BOLAÑOS, aluna regularmente matriculada no curso de Doutorado da Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Paraná (UFPR), mesmo que ainda não integralmente publicados, para uso em seu trabalho de tese.

As ideias ainda não formalmente publicadas, objeto deste documento, dizem respeito à Teoria da Empatia, brevemente descrita entre as páginas 39 e 45 da presente tese, bem como aos fundamentos de cunho epistemológico que sustentam o argumento aqui defendido – a saber, o paradoxo envolvido nas análises científicas das intervenções educativas e terapêuticas baseadas em *Mindfulness* devido ao gradativo distanciamento de sua origem budista e essência monista, bem como seu questionável impacto no desenvolvimento da empatia.

Devido à pertinência e ao valor intrínseco de tais contribuições ao presente trabalho, estas foram tornadas disponíveis à doutoranda durante o processo de orientação e de consecução da redação deste material.

Por reconhecermos a veracidade da informação acima, assinamos o presente documento.

Dr. René Simonato Sant'Ana-Loos

(Autor do Sistema Teórico da Afetividade Ampliada - STAA)

Dra. Helga Loos-Sant'Ana

(Autora do Sistema Teórico da Afetividade Ampliada - STAA)

Curitiba, 27 de março de 2018.

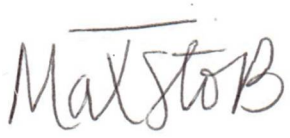
DECLARAÇÃO

Declaro, para os devidos fins de Direitos Autorais, que este trabalho contém elementos teórico-epistemológicos desenvolvidos por René Simonato Sant'Ana-Loos e Helga Loos-Sant'Ana, autores do Sistema Teórico da *Afetividade Ampliad*a (STAA), os quais ainda não se encontram publicados.

Assim sendo, reconheço a autoria do STAA no que se refere ao desenvolvimento das ideias relativas à Teoria da Empatia, brevemente descrita entre as páginas 39 e 45 da presente tese, bem como aos fundamentos de cunho epistemológico que sustentam o argumento aqui defendido – a saber, o paradoxo envolvido nas análises científicas das intervenções educativas e terapêuticas baseadas em *Mindfulness* devido ao gradativo distanciamento de sua origem budista e essência monista, bem como seu questionável impacto no desenvolvimento da empatia. O presente trabalho levanta indicadores de importância fundamental para a comprovação da existência de tal paradoxo.

Estou ciente de que utilização de tais informações foi autorizada pelos autores para a produção do presente trabalho e que eventuais futuras publicações acerca deste material deverão ser feitas conjuntamente com os autores do STAA.

Por reconhecer a veracidade da informação acima, assino o presente documento.



_____

Maria Jimena Sarmiento Bolaños

(Autora da tese nesta data defendida)

Curitiba, 27 de março de 2018.

ANEXOS

ANEXO 1

FACULDADE DOM BOSCO/ PR

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_963050.pdf	17/07/2017 23:06:43		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_HelgaMariaJimena_Detalhamento_ComiteEticaDomBosco.pdf	17/07/2017 23:05:24	HELGA LOOS SANT ANA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Projeto_HelgaMariaJimena_TCLE.pdf	17/07/2017 23:03:06	HELGA LOOS SANT ANA	Aceito
Outros	Projeto_HelgaMariaJimena_CartaApresentacao.pdf	17/07/2017 23:02:04	HELGA LOOS SANT ANA	Aceito
Folha de Rosto	FolhaRosto_Projeto_HelgaMariaJimena ASSINADO.pdf	17/07/2017 22:59:37	HELGA LOOS SANT ANA	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

Endereço: Rua Paulo Martins, 332
Bairro: Mercês **CEP:** 80.710-010
UF: PR **Município:** CURITIBA
Telefone: (41)3218-5582 **Fax:** (41)3218-5559 **E-mail:** cep@dombosco.sebsa.com.br

ANEXO 2

GUIA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

PREGUNTAS NORTEADORAS POR EJE TEMÁTICO

EXPERIENCIA (hace cuánto tiempo tiene contacto con las prácticas, que tipo de formación tiene, es practicante o solo facilitador…)

1. ¿Cuénteme acerca de su experiencia con estas técnicas?

EMPATIA (concepto, comprensión y actitud critica)

2. ¿cuénteme que significa para usted la empatía?
3. ¿cree ud que se puede mejorar la empatía por medio de la practica de mindfulness?
4. ¿Conoce estudios que hayan intentado hacer esto?¿cree que es posible hacer esta aproximación?

PRINCIPIOS FILOSOFICOS (concepto de humano, principales objetivos del budismo)

1. ¿Cuénteme cual es la relación del budismo con la práctica de mindfulness?

MARÍA JIMENA SARMIENTO BOLAÑOS

O PARADOXO DA CONSCIÊNCIA PLENA NA AUSÊNCIA DE UMA AFETIVIDADE AMPLIADA:

A EMPATIA DISTANCIADA DA ÉTICA NAS INTERVENÇÕES BASEADAS EM *MINDFULNESS* E A QUESTIONÁVEL NORMALIZAÇÃO MATERIALISTA DO QUE NOS FAZ HUMANOS

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Federal de Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Doutora em Educação.

Orientadora: Profa. Dra. Helga Loos-Sant'Ana

CURITIBA

2018

RESUMO

Trata-se de uma visão crítica e estruturada do estudo atual sobre a empatia e as intervenções baseadas no *Mindfulness*, utilizadas como forma de impactar o desenvolvimento da empatia. Conta-se com um pano de fundo epistemológico oferecido pelo *Sistema Teórico da Afetividade Ampliada* (STAA), meta-teoria de cunho monista que oferece uma importante alternativa teórico-metodológica para o estudo dos temas em questão. O objetivo proposto no trabalho é identificar os principais reducionismos nos níveis ontológico, epistemológico e axiológico presentes na abordagem atual do conceito de empatia e de suas aplicações, estudando-se especificamente o caso das intervenções baseadas em *Mindfulness*. Analisa-se o efeito que as intervenções baseadas em *Mindfulness*, tal como propostas a partir de ciência ocidental, conseguem ter na empatia. Para tanto, propôs-se um estudo de natureza mista capaz de determinar a extensão das intervenções baseadas em *Mindfulness* sobre a empatia por meio da ferramenta de metanálise vinculada à revisão bibliográfica, bem como de um estudo empírico de natureza qualitativa com o fim de evidenciar o lugar de empatia nessas práticas e a relação com suas origens, a saber, a tradição budista. Os resultados da meta-análise mostraram que, embora existam mudanças na empatia após uma intervenção baseada em *Mindfulness*, a eficácia do efeito da intervenção é pequena, limitada à dimensão nominada como 'estresse pessoal'. Além disso, o mencionado efeito está relacionado à maneira de mensurar a empatia por meio de testes do tipo autorrelato, os quais já foram indicados em outros estudos como limitados para explicar o processo empático. Os resultados do estudo empírico, por sua vez, mostraram uma importante separação entre a prática do *Mindfulness* de suas origens budistas, resultando em uma prática voltada principalmente para o 'treinamento mental' em detrimento de aspectos de caráter emocional e social como a empatia. Conclui-se que, embora a prática do *Mindfulness* gere mudanças relevantes no stress pessoal, dito efeito apenas evidencia o problema subjacente: o preço da "cientificidade" na maneira ocidental de se estudar os problemas que, despojando-se de princípios definidos pela ética e de outros aspectos subjetivos, acaba relegando de seus objetos de estudo aspectos essenciais. O ser humano desprende-se de sua qualidade profunda (espiritualidade), alterando-se pelo racionalismo; a empatia desprende-se de seu caráter social e emocional, de conexão com o outo e o mundo; e o *Mindfulness* desprende-se de seu aspecto devocional e subjetivo (advindo do Budismo), reduzindo-se também para um exercício mental com alguns matizes de bondade. Por fim, destaca-se a atitude científica proposta pelo STAA como proposta superadora dos problemas atuais no estudo de temas tão importantes para o desenvolvimento humano equilibrado, tais como a espiritualidade, e muitos outros que deixam, como consequência prática, aplicações fragmentadas nos principais cenários de desenvolvimento humano, como a educação.

Palavras-chave: Afetividade Ampliada. Empatia. Mindfulness. Espiritualidade. Interação. Desenvolvimento humano.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....207

1.1 ABORDAGEM AO PROBLEMA.....211

1.2 JUSTIFICATIVA 215

1.3 ESCOPO DA INVESTIGAÇÃO 218

1.4 TESE 220

1.5 OBJETIVOS..... 222

2 REFERENCIAL TEÓRICO E CONCEITUAL.....223

CAPÍTULO I- DESENVOLVIMENTO HUMANO EQUILIBRADO: A CIÊNCIA, A EDUCAÇÃO E O CULTIVO DA QUALIDADE HUMANA PROFUNDA..... 223

1.1 O lugar da espiritualidade na ciência: da negligencia à domesticação.....223

1.2 A Psicologia como herdeira e continuadora dos "métodos científicos reducionistas".....228

CAPÍTULO II: NOSSO FIO CONDUTOR E UNIFICADOR: O SISTEMA TEÓRICO DA *AFETIVIDADE AMPLIADA* (STAA).....235

CAPÍTULO III: A EMPATIA 242

3.1 Empatia na literatura científica: contribuições da Psicologia e das Neurociências.....242

3.2 Empatia e outros conceitos similares: simpatia e preocupação empática.....246

3.3 Bases neurais da empatia.....248

3.4 Desenvolvimento da empatia.....250

3.5 Avaliação e mensuração da empatia: testes e questionários mais utilizados na pesquisa.....254

3.6 Métodos de intervenção em empatia.....257

3.7 Empatia, educação e desenvolvimento humano.....261

CAPITULO IV: BASES FILOSÓFICAS DO MINDFULNESS: RELAÇÕES COM O BUDISMO 264

4.1 Budismo: origem direta do *Mindfulness* (ou Atenção Plena).....264

4.2 As quatro nobres verdades.....266

4.3 Os fundamentos da atenção (ou *Mahā-satipaṭṭhāna sutta*).....271

4.4 Os veículos da prática budista.....275

4.5 Técnicas de meditação budista.....280

CAPITULO V: *MINDFULNESS*: A INCURSÃO DO ORIENTE PARA O OCIDENTE.....287

5.1 Definindo *Mindfulness*.....289

5.2 *Mindfulness* como meditação.....290

5.3 *Mindfulness* como um processo psicológico.....291

5.4 *Mindfulness* como um constructo psicológico 291

5.5 Bases neurobiológicas do *Mindfulness* 292

5.6 Atenção e *Mindfulness*.....293

5.7 Regulação emocional e *Mindfulness*.....294

5.8 Autoconciência (*self-awareness*) e *Mindfulness* 296

5.9 Empatia e *Mindfulness*.....298

3 METODOLOGIA.....301

3.1 Participantes.....304

3.2 Procedimentos de coleta e análise de dados.....305

3.3 Aspectos éticos da investigação.....306

4 RESULTADOS 307

4.1 Mensurando os efeitos da prática do *Mindfulness* sobre a empatia: uma meta-análise 307

4.2 Análises estatísticas.....308

4.3 Resultados das análises estatísticas no contexto da meta-análise.....308

4.3.1 Efeitos do *Mindfulness* sobre a empatia: todos os estudos.....310

4.3.2 Efeitos do *Mindfulness* sobre a empatia: Índice de Reatividade Interpessoal.....313

4.3.3 Índice de Reatividade Interpessoal-Estresse Pessoal.....315

4.3.4 Índice de Reatividade Interpessoal-Preocupação Empática.....316

4.3.5 Índice de Reatividade Interpessoal-Tomada de Perspectiva.....316

4.3.6 Efeitos do *Mindfulness* sobre a empatia: outros testes.....317

4.3.7 Efeitos do *Mindfulness* sobre a empatia: Escala de Empatia Médica de Jefferson-Cuidado Compassivo……319

4.3.8. Efeitos do *Mindfulness* sobre a empatia: Escala de Empatia Médica de Jefferson-Tomada de Perspectiva……320

4.3.9 Efeit do *Mindfulness* sobre a empatia: Escala de Empatia Médica de Jefferson-Colocar-se no Lugar do Outro……321

4.4 Entendendo os efeitos do *Mindfulness* sobre a empatia: uma análise qualitativa……324

4.4.1 Eixo Ontológico……327

4.4.2 Eixo Epistemológico……342

4.4.3 Eixo Axiológico……349

5 DISCUSSÃO……362

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS……371

REFERÊNCIAS………375

APÊNDICES

ANEXOS

1 INTRODUÇÃO

Somos seres sociais, vivemos em comunidades e filogeneticamente respondemos ao um instinto gregário. Estará essa nossa vida moderna relegando esse instinto? A constante situação de conflito, guerra, desconfiança, insegurança e muitos outros adjetivos similares sugerem que, efetivamente, nosso instinto de reconhecimento, cuidado e proteção vêm sendo superado pelas construções ideológicas e culturais, deixando de lado o próprio caráter gregário. Vivemos o dia a dia com a pressão de um mundo e uma sociedade que, pouco a pouco, tem mudado a importância de cuidar do outro e de defender o que "é de todos" para só tomar cuidado do particular, do individual. Uma cotidianidade onde a comunicação, mais fluida e rápida, é menos argumentada, passando a basear-se em relações voláteis, superficiais e, muitas vezes, sem o mínimo sentido de responsabilidade e alteridade. Temos uns dos maiores índices na história de guerras, migrações forçadas, doenças mentais, suicídios e assim por diante.

Contudo, se reconstruirmos parte de nossa história como seres sociais e pensarmos que, para além da evolução cultural os instintos básicos e fundamentais da espécie podem ser mantidos e se fortalecer, conseguiremos transformar as nossas construções ideológicas e culturais para algo mais completo, atribuindo um lugar privilegiado ao caráter gregário que algum dia nos definiu como espécie.

Na reconstrução dessa história, a partir do contexto filogenético do desenvolvimento humano, é preciso relembrar o aperfeiçoamento dos processos mentais do "homo sapiens" que permitiram reconhecer as intenções de cada um, bem como dos outros, o que facilitou a organização e mobilização da sociedade. Dita mobilização remete-nos ao contexto sociogenético da evolução, resgatando que, precisamente, as construções culturais que surgiram no seio da vida em sociedade têm tido o poder de dirigir as nossas ações através das quais podemos idealizar uma vida livre de obstáculos para realizar nosso instinto gregário nas melhores condições.

Contudo, para pensar em comunidade ou na vida em sociedade, devemos nos colocar no contexto ontogenético e até no aspecto microgenético, pois isso permite evidenciar como todos esses aspectos manifestam-se de um jeito particular em cada uma das pessoas que fazem parte da mencionada sociedade. Mas, de que depende dita

manifestação? Da expressão genética, é claro, mas também – e muito importante – da *interação* entre as pessoas.

Tal como manifestado pelo Sistema Teórico da Afetividade Ampliada (STAA) (Loos-Sant'Ana; Sant'Ana-Loos, 2013a; 2013b; 2103c; 2013d; 2014; no prelo), a interação é a base da realidade, tal como ela é concebida. E é precisamente estudando o real sentido das interações que entenderemos a realidade e as suas construções e relações. Ou seja, compreender a realidade integralmente implica entender o fenômeno da *interação*, que existe entre tudo e todos os componentes do universo.

Na sequência, poderíamos nos perguntar: o que acompanha essa interação e a maneira como vão se construindo as relações entre as pessoas? O que modifica ditas relações? O que permite mantê-las ao longo do tempo?

Responder a essas perguntas implica focarmos em processos como a *empatia*, a cooperação, o altruísmo, além de outros que são exatamente os que acompanham, modelam e sustentam nossas interações ao longo do tempo. Além disso, precisamos saber como, isto é, por meio de quais submecanismos, os processos mencionados conseguem isso.

Nesse sentido, faremos uso da *Afetividade Ampliada*, conceito que abarca uma noção ampliada da afetividade e que motivou o nome do sistema meta-teórico desenvolvido pelos pesquisadores René Sant'Ana-Loos e Helga Loos-Sant'Ana. A Afetividade Ampliada baseia-se na *dialética do afetar e ser afetado* (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013a), procedimento que busca equilibrar a existência das coisas respeitando-se as relações, procurando que elas sejam recíprocas e com a capacidade de agir "afetivamente", em consonância com os motivos e perspectivas dos outros.

A postura dialética exercitada por uma afetividade ampliada determinará a qualidade das diferentes interações vivenciadas pelos indivíduos, repercutindo, assim, na forma como entendemos e definimos o conceito de *empatia*. A empatia, tal como proposta pelo STAA (2013d; no prelo), é considerada um elemento essencial durante a interação, permitindo qualificar nossas interações de forma dual (respeitando-se ambos os lados da díade), onde cada um de nós pode se colocar "no lugar do outro" estabelecendo, desta forma, aderências ou associações. Deste modo, os recursos biológicos para o desenvolvimento das condutas empáticas são inerentes à natureza

humana, variando somente em qualidade e não em quantidade. Na prática, a ação de disponibilizar-se em relação ao outro pode variar de forma equilibrada ou desequilibrada, modulando para cada participante da interação a construção da própria identidade, de acordo com as interações que aparecem nessa conectividade ou aderência. Desta forma, aqueles indivíduos que conseguem se relacionar com os seus pares de forma dinamicamente equilibrada apresenta-se como um "verdadeiro ser humano". (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, no prelo).

Levando em conta a importância da interação – que é o cenário onde surge a empatia –, considera-se de grande relevância discorrer também sobre o componente da *ética*, tão ligado ao processo de interação e em particular, à "interação em ordem": aquela que busca a homeostase, o equilíbrio com o entorno e promove a felicidade Sant'Ana-Loos (2016). A ética, assim ligada às interações em ordem e aos processos socioemocionais como a empatia, deveria funcionar em todos os contextos e momentos, autorregulando o nosso próprio comportamento, na procura constante do equilíbrio nas interações.

Contudo, essa postura parece contrária à qual comumente se observa em diferentes áreas do conhecimento, tal como acontece na psicologia, na pedagogia e suas múltiplas intervenções clínicas e/ou terapêuticas, quando estudam ou tentam modificar o desenvolvimento da empatia. Tais métodos têm se centrado em melhorar a interação, mas frequentemente em termos de quantidade e não de qualidade. Assim, mesmo com aparentes bons resultados, uma análise em maior profundidade evidencia falhas dignas de serem consideradas. Por exemplo, muitos desses métodos assumem, de acordo com Atkins (2013), que aumentar a empatia é apenas questão de melhorar algumas habilidades externas (postura, voz, etc.), o que, de acordo com Atkins, significa ignorar o sentido mais profundo da empatia como um processo que é também interno, que perdura no tempo e que permite se manter em uma conexão permanente com o outro; sem, no entanto, perder a capacidade de diferenciar o eu do outro. Assim, podemos afirmar que a empatia não pode se reduzir a um conjunto de expressões que uma pessoa pode ou não manifestar, mas, que precisa ser considerado também como um complexo processo interno (*afetivamente ampliado*) que se manifesta de diversas formas (e que pode ser alterado qualitativamente) durante as nossas interações sociais

A pergunta passa a ser então: não é esse o objetivo da nossa existência? Viver, ensinar e fortalecer o nosso caráter gregário e, assim, a nossa resiliência enquanto espécie?

Para responder aessa e outras perguntas, ao longo do presente estudo aprofundaremos o elemento fundamental da interação ao qual chamamos *empatia*, analisando como ele tem sido abordado focando na *técnica de meditação Mindfulness,* uma das práticas consideradas "espiritualmente sensíveis" (CANDA; FURMAN, 2010) e mais difundidas em ocidente, graças ao interesse da comunidade científica, assim como a suas possibilidades de aplicação como estratégia de intervenção em diversas situações e conhecida como *Mindfulness Based Interventions* (MBI - nomenclatura em inglês).

Para tal fim, abordaremos a temática a partir duas perspectivas: a quantitativa, analisando estatisticamente os resultados de diferentes pesquisas científicas nos últimos dez anos sobre o efeito de MBI na empatia, e a qualitativa, procurando compreender a técnica meditativa em profundidade, seus objetivos e propósitos, bem como o lugar que a empatia tem dentro dela. Ainda, de acordo como pessoas envolvidas em processos de meditação deste tipo (instrutores e participantes), os métodos específicos que são usados para obter o efeito desejado e os possíveis mecanismos de ação. Igualmente, aprofundaremos a explanação sobre os seus princípios filosóficos, propósitos, métodos e ensino.

1.1 ABORDAGEM AO PROBLEMA

O termo *empatia* tem sido colocado no contexto do processamento emocional, que, segundo Decety (2015), é um sistema de orientação adaptativa que evolui para orientar o comportamento. Até agora, três diferentes dimensões ou componentes da empatia foram descritos, baseados em processos psicológicos como emoção, cognição e motivação. Assim, podem se diferenciar o "Contágio afetivo", como a capacidade de compartilhar ou tornar-se afetivamente ativado ou contagiado pela emoção do outro, sem que houvesse confusão entre o "eu" e o 'outro" e responde a um mecanismo inconsciente (componente emocional); o "*Interesse empático*", como a motivação para cuidar do bem-estar do outro que está sofrendo (componente motivacional) e, finalmente, a "*Tomada de perspectiva*", que corresponderia à empatia do componente cognitivo e seria a capacidade de se colocar conscientemente no lugar do outro e entender o que esse outro sente ou pensa (DECETY; SMITH; NORMAN; HALPERN, 2014; DECETY, 2015).

Entre essas dimensões, vários autores (ROGERS, 1977; ATKINS, 2013; ROSENBERG et al., 2015; DECETY et al, 2014) tem coincidido em apontar o componente motivacional "Interesse Empático" como responsável por gerar comportamentos pró-sociais específicos a fim de aliviar o sofrimento dos outros. Não é à toa que o aspecto psicológico da motivação é a base deste componente e como mencionado Talizina (2009) a razão é o primeiro elo desencadeando qualquer ação.

No entanto, o componente motivacional pode ser afetado a ponto de impedir o desempenho de qualquer comportamento pró-social, pelo fato de sentir-se altamente afetado pelo sofrimento dos outros, hoje denominado Estresse Pessoal (DP, Conflito Pessoal, por seu acrônimo em inglês), um tipo de comportamento motivado de caráter egoísta (GONZALEZ-LIENCRES; SHAMAY-TSOORY; BRÜNE, 2013; ROSENBERG et al., 2015) o qual pode aparecer como resultado do *"Contagio Afetivo"*. Da mesma forma, aspectos cognitivos altamente relacionados à dinâmica cultural, como sentir afinidade pelo outro por pertencer ou não pertencer ao mesmo grupo, podem determinar o grau de interesse empático que uma pessoa pode experimentar (ENGEN E SINGER, 2012).

Tudo isso nos permite vislumbrar a relação dinâmica que os vários componentes da empatia estabelecem durante os processos de interação e como essa relação requer necessariamente equilíbrio para ser definida como um processo verdadeiramente integral. A questão que poderia surgir neste momento é como alcançar esse equilíbrio? Obviamente, não é possível separar do contexto da interação e do próprio desenvolvimento humano aspecto como sentir-se afligido (e por vezes contagiado) pelo sofrimento do outro ou criar associações e grupos sociais baseados em diferentes afinidades, no entanto, é possível pensar que agindo ou intervindo nesses componentes, poderíamos obter uma expressão equilibrada de cada um dos componentes da empatia. Isso seria possível? Como atravessar as barreiras culturais que estão fortemente entrincheiradas em nossas estruturas cognitivas?

Precisamente, dentro das diferentes opções de intervenção ou programas de desenvolvimento/estimulação da empatia e outras habilidades relacionadas ao comportamento social e ao processamento emocional, estão os programas ou intervenções baseadas em Mindfulness (MBIs ou Mindfulness Based Interventions), incorporados no campo psicológico, clínico-hospitalar, educacional e laboral, em decorrência do crescente interesse do Ocidente pelas diversas práticas de origem oriental, bem como o corpo de evidências obtidas por múltiplas áreas do conhecimento tais como medicina, psicologia, educação, neurociências, entre outras.

Mindfulness ou "Atenção plena" pela tradução para o português vem da tradução da palavra "Sati" em Pali, a língua usada no norte da Índia, de onde se sabe Sidharta Gautama, mais conhecido como "Buda", veio. Esta palavra em seu contexto original tem um significado muito amplo e refere-se a diferentes processos entre os quais a atenção e a memória se destacam, no entanto, no contexto da ciência e prática ocidentais ela tem sido especificamente relacionada ao processo da atenção, assim como indicado pelo próprio nome. Sua aparição no Ocidente deveu-se principalmente ao médico John Kabat-Zin quem em 1978, introduziu formalmente o termo Mindfulness, sob o formato de um programa de intervenção para pacientes com dor crônica no Hospital Geral de Massachusetts (EUA) denominado "Programa de Redução do Stress baseado em Mindfulness" (MBSR por sua sigla em Inglês).

Desde então o Mindfulness tem sido definido como "prestar atenção intencionalmente ao momento presente, sem julgar" (KABAT-ZIN, 1982) e o programa MBSR, assim como outros MBIs (Mindfulness-based Interventions) tem sido foco de

vários estudos que até agora apóiam seu uso e adaptação nos diferentes contextos mencionados, dadas as várias evidências a seu favor.

Em termos gerais, essas evidências são observadas no nível cerebral como resultado do uso de diferentes práticas espiritualmente sensíveis (yoga, meditação e com grande ênfase o Mindfulness, que também tem sido considerado como um tipo de meditação) que vão desde mudanças elétricas no cérebro e organização de novas redes neurais até mudanças estruturais em áreas específicas do cérebro (LAZAR et al, 2005; FARB et al, 2007; HÖLZEL et al, 2008; HÖLZEL, 2013). De acordo com esses estudos, os efeitos gerados por ditas práticas se manifestam no nível comportamental e psicológico, na forma de um melhor gerenciamento do estresse, redução de sintomas tipicamente associados à ansiedade e depressão, melhora nas capacidades de atenção, percepção e autorregulação, entre outras.

Agora, quando se trata de estabelecer a relação entre essas práticas, especificamente através da prática de Mindfulness e aspectos mais relacionados ao comportamento e interação social, como o caso da empatia, os resultados não foram tão conclusivos. Embora alguns deles mostrem evidências relacionadas à ativação de diferentes estruturas cerebrais específicas, muitas delas relacionadas ao processamento emocional, como o caso da empatia (LAZAR, 2005, LUTZ, 2007), essas ativações nem sempre resultam em um comportamento empático propriamente dito. Como observado nos estudos dos últimos dez anos, quando usaram programas baseados em Mindfulness para desenvolver empatia, os resultados são apenas parcialmente apontados em alguns componentes da empatia (BIRNIE; SPECA; CARLSON, 2010; ASUERO et. al, 2014) enquanto outros não relatam mudanças ou mudanças não significativos (LIM; CONDON; DE STENO, 2015; VERWEIJ et al, 2016). Segundo Ricard (2010), é contraditório que muitos desses estudos não mostrem que o Mindfulness é um suporte para o comportamento empático e compassivo, levando em conta que são questões inerentes às práticas meditativas da tradição budista, sua origem direta.

A partir disso, começamos a refletir sobre as possíveis causas subjacentes a esses resultados, começando com o dissonante que resulta que uma técnica com origens como a tradição budista - onde o desenvolvimento do sentido altruísta, empático e compassivo é privilegiado - não possa ter um alto impacto no desenvolvimento de tais características apresentando efeitos em outros campos para os quais sua finalidade não é tão evidente como o estresse, ansiedade, depressão, etc.

Nessa ordem de ideias, as perguntas mais simples, mas ao mesmo tempo importantes, do presente estudo surgem: Por que esses resultados? A partir de quais concepções está sendo construído esse conceito de empatia que os estudos tentam melhorar com a aplicação do Mindfulness? Que lugar esse conceito realmente ocupa em programas baseados em Mindfulness? Qual a coerência desses programas de Mindfulness com seus princípios filosóficos de origem?

1.2 JUSTIFICATIVA

No campo da pesquisa sobre a empatia, diferentes estudos convergem para indicar os motivos que justificam seu estudo. Por exemplo, Pavarino, Del Prette e Del Prette (2005) mencionam que, durante o desenvolvimento, níveis adequados de empatia predizem um maior ajustamento social, melhores vínculos interpessoais e a manifestação de atitudes altruístas. Por outro lado, Rodrígues e Ribeiro (2011) mostram o impacto do desenvolvimento inadequado da empatia na saúde mental, gerando distorções na percepção de si e na capacidade de autorregulação e autocontrole emocional, o que favorece a manifestação de comportamentos agressivos até patologias do comportamento. Também Quintana et al (2013) referem-se ao fenômeno do *bullying* como uma deficiência ou anulação da capacidade empática, que tem sido cada vez mais comum nas escolas, nos ambientes de trabalho, nas redes sociais e, em geral, nas interações cotidianas. Além disso, os diferentes métodos desenvolvidos para intervir na empatia mostraram que os pequenos efeitos que atingem na empatia estão mais relacionados a outros fatores que não a empatia, como mostra o estudo de Van Berkhout e Malouff (2016).

O que realmente precisa ser justificado é o interesse em querer "sacudir as águas", isto é, o impulso de questionar o *status quo* de algo que parece funcionar em aparente ordem e coerência, como é o estudo do *Mindfulness* na ciência e, mais especificamente, em relação a processos como a empatia. Este estudo, tal como proposto por esta tese, expôs a tendência da ciência contemporânea de se constituir, como diria Morin (2005), em uma "ciência com consciência", pois na busca por respostas a essas questões a ciência busca e encontra, em recortes da realidade, como lidar com cada problema que é apresentado de uma maneira que possa cobrir as necessidades assim que aparecerem novas. Não foi em vão que Vygotsky mencionou, há pouco mais de oito décadas, que a ciência não precisava de novas perspectivas para descobrir novos fatos, mas, sim, de novos conceitos ou caminhos que a ajudassem a entender os fatos conhecidos (VIGOTSKI, 2006).

Mas para o caso específico das ciências que estudam hoje o fenômeno do *Mindfulness,* entre elas a medicina, a psicologia, a neurociência, entre outras, essa proposta de Vygotsky é cada vez mais difícil de se alcançar. Mantendo em seu *modus operandi* princípios e metodologias dualistas, que se movem entre a dicotomia saúde-

doença, razão-emoção, objetividade-subjetividade, a quantidade de novos sintomas que aparecem ou melhoram, algo torna-se evidente a cada dia: eles não encontram um conceito ou caminho ao qual conectar e assim melhorar a compreensão de sua expressão, constituindo-se como "novas" entidades, na aparência. Nessa "vida dualista" não há espaço para o equilíbrio – somos ou não somos, temos ou não temos, somos empáticos ou não somos – ou, como sugerem os estudos aqui analisados, temos empatia emocional, mas não motivacional, por exemplo. Como isso pode ser possível? Como entender isso para além da razão dualista e material?

Justifica-se pensar em um conceito de empatia mais relacionado ao equilíbrio dos diferentes aspectos que o compõem, em vez do que à presença ou ausência deles. Em um conceito de empatia que envolve efetivamente o próprio sujeito, quando em coerência com o próprio conceito e senso de empatia, ele ocorre ou é feito entre pessoas, isto é, em um nível inter-sujeitos; então podemos dizer que a empatia tem uma origem social. No entanto, tal como definido e apresentado até agora nas diferentes ciências, este termo de origem social é reduzido a funções puramente psicológicas, individuais (intra-sujeito) que nada informam sobre o seu verdadeiro estado, isto é, a interação do sujeito com o meio – em um processo contínuo – e com as diferentes nuances que tal interação pode apresentar.

Também se justifica questionar se o conceito de empatia que se localiza no mesmo nível do conceito *Mindfulness* é o mais adequado para estabelecer estudos científicos e gerar conclusões a esse respeito. Especialmente quando este conceito de *Mindfulness* acaba sendo apresentado como uma técnica que envolve e atua principalmente por meio de aspectos cognitivos, baseada em uma motivação que visa reduzir o estresse e outros sintomas que estão associados ao seu próprio ser (intra-sujeito). Em outras palavras, parte-se de um conceito (*Mindfulness*) cujas bases filosóficas envolvem a idéia de unidade (e não de individualidade). Porém, análises modernas acabam associando características psicológicas isoladas e, em função da mudança do mal-estar individual para o bem-estar individual, deixa de lado o impacto que pode ser gerado em um nível interpessoal, ou seja, entre a pessoa, os outros e o mundo.

Estudos recentes (MAMBERG, BASSAREAR, 2015, ELLIS, STAM, 2015, VAN DAM et al, 2018) já apresentam sérias dificuldades metodológicas e ontológicas em estudos que envolvem práticas de *Mindfulness* e práticas gerais baseadas em

concepções filosóficas orientais. No entanto, não foram encontrados estudos que questionem especificamente a relação entre *Mindfulness* e empatia, tal como este estudo propõe.

Por fim, a realização deste estudo pode ser justificada no interesse e experiência pessoal com os temas a serem tratados, pois, como Eco (2008) diria: "quem quiser fazer uma tese deve fazer uma tese que esteja preparado a fazer" (p. 6). Talvez a inquietação espiritual tenha estado presente na minha vida desde que eu era muito pequena como resultado da influência da religião católica na minha educação, porque durante onze anos estudei em uma escola religiosa da qual herdei uma grande afeição pelas práticas contemplativas e devocionais.

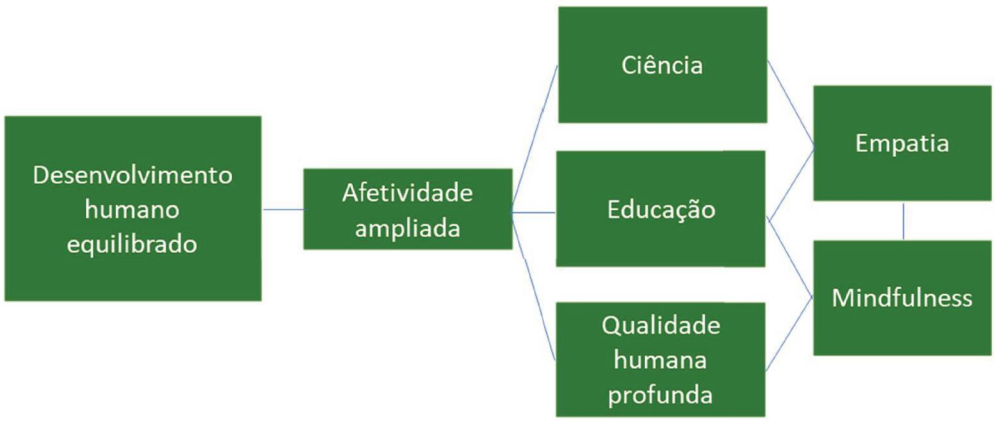
Paralelamente, comecei a conhecer outras práticas espirituais nas quais me apeguei, cada vez mais, à mão de minha guia espiritual, minha amada tia Glória (RIP), a pessoa que me ensinou a orar, a meditar e a compreender o que significa a presença de Deus em cada um de nós. Em 2007 viajei para o México, onde fiz meus estudos de pós-graduação (Mestrado) sobre a temática "Diagnóstico e reabilitação neuropsicológica". Foi nesse ano que comecei, rigorosamente, com a prática de yoga e meditação, e assim decidi me formar não só como Mestre em Neuropsicologia, mas também como "mestre de yoga e meditação". Isso porque comecei a estudar formalmente o assunto, fiz cursos formais no México, Colômbia e no Brasil, onde, ao mesmo tempo, tive a oportunidade maravilhosa para ensinar e compartilhar práticas yoga / meditação com uma orientação para neuropsicologia, tanto com adultos quanto com crianças, e consolidar meu interesse neste tópico.

Não em vão alguém me disse uma vez: "Eu ainda não comecei um Ph.D porque eu ainda não sei qual é o tema da minha vida; você já tem isso claro faz tempo!" Eu não entendi isso no momento em que ouvi. Mas hoje tenho plena clareza, e embora este estudo seja uma primeira versão, é o guia que será, a partir de agora, o meu jeito para me relacionar e viver com outras pessoas, viver meu trabalho, meu mundo, minha família e minha profissão: de uma maneira "afetivamente ampliada", conceito que, embora eu tome emprestado do STAA (Sistema Teórico da Afetividade Ampliada), tenho construído da forma como os conceitos devem ser construídos: vivendo-os! Somos seres espirituais vivendo uma experiência humana; portanto, justifica-se que nos lembremos o que realmente somos e o grande potencial que temos.

1.3 ESCOPO DA INVESTIGAÇÃO

Esta pesquisa tem como objetivo assegurar o impacto nas principais áreas dedicadas aos aspectos a serem aqui aprofundados: a ciência, como principal provedora de conhecimento e de evidências sobre a relevância de tal conhecimento; e a área de educação, como o principal cenário de aplicação e seu papel mediador na transformação dos conhecimentos em ações para o desenvolvimento humano.

Figura 1. Escopo do estudo



Mais especificamente, um dos escopos deste estudo está relacionado a destacar o valor científico do Sistema Teórico de *Afetividade Ampliada* (STAA) – a teoria que fundamenta o presente estudo – como uma meta-teoria de orientação Monista que pode dar suporte a diferentes investigações e preencher lacunas na forma como diversos tópicos da pesquisa científica têm sido abordados.

Outro dos escopos, sob esse tipo de perspectiva, é fazer um estudo crítico do modo como os principais objetos dessa investigação têm sido abordados, como é o caso da *empatia* e da *consciência*. Assim, no caso da empatia, pretendemos pensar esse conceito a partir da posição monista que nos guia, do modo que mudanças sejam propostas na forma como várias metodologias de estimulação ou desenvolvimento são estruturadas – o que pode ser aplicado em áreas como educação, intervenção terapêutica, trabalho e social. Da mesma forma, questionar o modo como avanços são avaliados, medidos ou quantificados.

Em relação ao *Mindfulness*, o presente estudo visa fornecer evidências suficientes em favor do posicionamento deste conceito como um método oriundo de uma tradição espiritual como o Budismo, e que a transposição para um contexto ocidental seja capaz de fornecer apoio teórico, metodológico e factual suficiente para o estudo do desenvolvimento humano equilibrado, tal como o fundamento original o fez durante tanto tempo.

1.4 TESE

De acordo com os princípios filosóficos e epistemológicos do Budismo, a tradição a partir da qual surgiram as técnicas baseadas em *Mindfulness*, bem como as evidências científicas sobre as bases neurais que sustentam a eficácia das mesmas, as pesquisas que buscam o desenvolvimento ou o aprimoramento da empatia através da prática dessas técnicas apresentam resultados ambíguos e com pouca clareza quanto ao seu efeito (possibilidades de desenvolvimento, aumento ou melhora da empatia) e as possíveis explicações para seus resultados são limitadas a fatores exclusivamente metodológicos.

A partir disso, propõe-se analisar e discutir a tese (ou hipótese) de que ***existem inconsistências de ordem ontológica, epistemológica e axiológica na abordagem de cada uma dessas duas variáveis (Empatia / Mindfulness) que impedem seu estudo científico adequado.***

Assim tem-se, em *nível ontológico*:

A conceituação e o lugar de empatia entre duas tradições de pensamento que devem ser estudadas em conjunto: a tradição oriental, especificamente dentro do Budismo e da tradição ocidental, especificamente nas Ciências Humanas e/ou Sociais e da Saúde. O primeiro com uma orientação monista, e o segundo com uma orientação dualista ligada ao cognitivismo.

A conceituação da meditação no Budismo é imersa em um método rigoroso com princípios, definições, caminhos metodológicos e objetivos, enquanto no Ocidente foi tomada como uma prática (técnica) associada ao bem-estar e à redução de sintomas, separada de qualquer vínculo religioso / filosófico.

No *nível metodológico*:

Dentro de um processo (em movimento constante), como a geração ou desenvolvimento de empatia através de outro processo (*Mindfulness*, como um estado), somente uma avaliação unidirecional tem sido feita; isto é, pré e pós-avaliação da empatia como sendo afetada por estados de *Mindfulnes*, sem levar em conta o próprio processo de *Mindfulness* (como desenvolver a Atenção Plena). É necessário se pensar em um processo bidirecional onde um é afetado por outro e vice-versa. Isso porque a Atenção Plena, em sua aplicação ocidental, é pensada como uma técnica "simples" que

quando praticada "externamente", gera um processo "interno" que, como resultado, resultaria em uma maior empatia.

Medição transversal versus medição longitudinal: seguindo a mesma linha argumentativa, tanto a geração quanto o desenvolvimento da empatia e do *Mindfulness* respondem a um processo, assim a medição em um único momento é insuficiente para explicar o processo.

No *nível axiológico*:

O *Mindfulness* é apresentado como um procedimento livre de qualquer conotação espiritual ou crescimento pessoal, e como uma técnica capaz de aliviar os sintomas típicos das doenças mentais ou desconfortos psicológicos mais comuns, como ansiedade, estresse, Síndrome de Estresse Pós-Traumático (SPT), entre outros. Isso resulta em um interesse meramente instrumental, afastado do contexto ético que subjaz à importância de seu uso correto.

1.5 OBJETIVOS

Objetivo geral:

Apresentar uma visão crítica e estruturada sobre o atual estudo científico do *Mindfulness* com ênfase especial em sua relação com a empatia, apontando limitações nos níveis ontológico, epistemológico e axiológico presentes em sua atual abordagem da ciência ocidental. Dessa forma, reposicionar a importância da *Mindfulness* em termos de seu verdadeiro potencial e propósito espiritual, o que pode ter implicações importantes em outros níveis, como o psicológico, o educacional, o social.

Objetivos específicos:

1. Determinar o escopo atual das intervenções baseadas em *Mindfulness* (MF) em termos do efeito que elas têm sobre a empatia.
2. Conhecer o lugar da Empatia nas práticas de *Mindfulness* (conceito, técnicas de desenvolvimento, etc.) e nos praticantes e instrutores da MF.
3. Conhecer o lugar da empatia nas práticas budistas (conceito, técnicas de desenvolvimento, etc.) e nos praticantes e professores budistas.
4. Identificar as principais causas e motivações dos praticantes budistas e MF para abordar tais práticas.
5. Estabelecer as semelhanças e/ou diferenças entre o conceito ocidental de empatia e o conceito da tradição budista.
6. Unificar os diferentes aspectos relacionados ao estudo do *Mindfulness* e da Empatia com o auxílio dos postulados teórico-metodológicos do *Sistema Teórico de Afetividade Ampliada* (STAA).

2 REFERENCIAL TEÓRICO E CONCEITUAL

Da mesma forma que eu nunca pensaria em dizer a Dom Quixote que não há gigantes, apenas moinhos de vento, eu nunca diria a um crente que esqueça seu Deus para abraçar o materialismo.
(Mario Mendoza)

CAPÍTULO I:

DESENVOLVIMENTO HUMANO EQUILIBRADO: A CIÊNCIA, A EDUCAÇÃO E O CULTIVO DA QUALIDADE HUMANA PROFUNDA

> Devemos abandonar a ideia, ainda atual, de que a ciência e a tecnologia são suficientes para resolver todos os nossos problemas. Esse tópico coletivo é um grande erro. O maior problema que temos em novas sociedades é axiológico e, para resolver problemas axiológicos as ciências e técnicas são inúteis. Nós somos desmontados axiologicamente e com esse desmantelamento nós conduzimos a criação de todas as nossas ciências e tecnologias, e administramos nosso destino e o de toda a vida no planeta. A criação de um sistema de valores adequado a novas sociedades é tarefa de indivíduos e grupos de qualidade. (CORBI, 2011).

Isso que poderia ser chamado de "desenvolvimento humano equilibrado" é um processo de ir e vir, com momentos estáveis e momentos críticos, um processo em constante movimento. No contexto do desenvolvimento humano equilibrado, todos são convidados; não há espaço para a exclusão, não há espaço para a imposição; pelo contrário, no contexto que nos preocupa, o que prevalece e é necessário é comum a cada um de nós: a profunda qualidade humana. Ao longo deste primeiro capítulo, e como pano de fundo para o estudo de elementos muito mais específicos dentro do desenvolvimento humano equilibrado – como a empatia –, alguns dos contextos que explicam e dão sentido a esses elementos mais específicos serão discutidos.

1.1 O lugar da espiritualidade na ciência: da negligência à domesticação

O capítulo da espiritualidade e das ciências e, especificamente, sua separação, pode ser considerado uma questão de antiga data, um fato já conhecido. No entanto, nas últimas três décadas, em particular, este capítulo tomou um rumo inesperado quando a ciência, representada por uma de suas linhas mais atuais e avançadas, como a

neurociência, mostrou grande interesse na dimensão humana da espiritualidade, sem prever a natureza desestabilizadora que esse interesse poderia ter. Em primeiro lugar, para a própria ciência, a principal fonte de conhecimento e verdade das sociedades atuais e, da mesma forma, para as diferentes disciplinas que, apoiadas na ciência, reorientaram essa dimensão da espiritualidade como base para suas intervenções (KRMPOTIC, 2016).

Segundo Osório (2015), no início da humanidade estavam unidas a ciência, a cultura e a espiritualidade. A divisão entre elas ocorreu no século XVII, com a chegada da metodologia das ciências positivas, que se tornou a regra para a construção do conhecimento no século XIX, e que teve sua culminação no século XX através da divisão radical entre cultura científica e cultura humanista. Ou, como Morin (2005) explica, a separação entre filosofia e ciência baseada no postulado de Descartes, a desarticulação entre o sujeito pensante (*ego cogitans*) e a coisa estendida (*res extensa*), postulando como princípio de verdade as ideias "claras e diferentes". A esse resultado Morin chamou de "disjunção" que, em suas palavras, nega à ciência a possibilidade de refletir sobre si mesma: "[...] Tal disjunção, enrarecendo a comunicação entre o conhecimento científico e a reflexão filosófica, finalmente privaria a ciência de qualquer possibilidade de conhecer a si mesma, de refletir sobre si mesma e até mesmo de se conceber cientificamente."(p. 31).

É assim que várias disciplinas que em seus começos poderiam pertencer a essa cultura humanista ligada mais à filosofia, como a psicologia, a psiquiatria e outras com foco principalmente no ser humano, entraram em conflito com a dimensão espiritual durante sua conversão a disciplinas científicas, o que marcou ainda mais a lacuna entre ciência e espiritualidade. Segundo Mueller, Plevak e Rummans (2001), na época as variáveis religião e espiritualidade não eram amplamente utilizadas na pesquisa médica, o que poderia ser explicado em grande parte pela confiança exclusiva no modelo biomédico para o qual a evidência física é primordial e, dada a sua especialidade para descrever a doença a partir desse ângulo, tomou o caminho do reducionismo para explicar os fatores psicológicos, sociológicos e espirituais que influenciam a maioria das doenças, senão todas.

Parte dessa tendência reducionista incumbiu-se de relegar aspectos subjetivos, como crenças e práticas religiosas-espirituais para o contexto dos cuidados paliativos, paradoxalmente a partir de onde surgiram as principais evidências sobre a importância

da dimensão espiritual como complemento e estratégia de enfrentamento durante a doença e especialmente a doença terminal (DEIN, STYGALL, 1997). A partir disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998) incorporou oficialmente a dimensão da espiritualidade na medida já existente da *Qualidade de Vida*, como uma dimensão que permite examinar os diferentes aspectos contidos na espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais na medida da saúde e do bem-estar. Além disso, o número de pesquisas em saúde e saúde mental cresceu e a dimensão espiritual vem enfrentando seu "ressurgimento" (SWINTON, 2003, Mental Health Foundation, 2006).

Dessa forma, e de acordo com Toniol (2015), um dos campos em que pode se encontrar uma maior intensificação do uso da noção de espiritualidade, crenças e holismo é o das Ciências Médicas. Isso também é explicado pelo crescente desconforto na cultura médica, forçando médicos e assistentes a complementar o paradigma biomédico com uma medicina psicoespiritual que integra uma visão holística do paciente e de seu ambiente. Em grande parte, esse é o contexto geral em que a prática do *Mindfulness* teve seu início na medicina, que estava, em seus primórdios, integrada como um complemento terapêutico para o manejo da dor crônica (MORENO, 2012). Hoje vem sendo incorporada em áreas tão diversas como o trabalho, a educação, a milícia e o campo científico.

Por sua vez, e como consequência das anteriores, no campo da psicologia constituiu-se a chamada "psicologia da religião" (mais tarde chamada de Religião e Espiritualidade), um ramo da psicologia que engloba as manifestações psicológicas ligadas à religião, a práticas religiosas e crenças espirituais, sendo um dos seus precursores o psicólogo e filósofo William James, com sua obra "A variedade da experiência religiosa" (QUINCENO; VINACCIA, 2009). No entanto, e como mencionado por esses mesmos autores, o campo de pesquisa neste ramo da psicologia tem tido um número maior de estudos realizados por médicos, psiquiatras, enfermeiros e assistentes sociais, com uma menor presença dos próprios psicólogos.

Em termos gerais, o que as diferentes investigações começaram a mostrar nessa área foi uma relação direta entre estar religiosamente e espiritualmente ativado, e resultados positivos na saúde física e mental, além de estratégias de enfrentamento das doenças (incluindo a doença terminal). Da mesma forma, estudos sugeriram, desde então, que levar em conta as necessidades espirituais dos pacientes poderia facilitar a recuperação de diferentes doenças (DEIN, STYGALL, 1997). Apesar disso, no ano de

2006, a Fundação de Saúde Mental (MHF, Mental Health Foundation) sediada na Inglaterra, publicou um extenso relatório chamado "O impacto da espiritualidade na saúde mental", no qual destacou algumas das dificuldades que a pesquisa nesta área deve atender para obter resultados mais efetivos. Dentre eles, o principal aspecto a considerar foi a atenção excessiva dada aos estudos quantitativos, visto que o tipo de medidas utilizadas por esse tipo de abordagem não permite o acesso ao verdadeiro significado que a atividade espiritual tem para o indivíduo, medidas como relatórios e correlações foram exemplos desse tipo de referência. Como alternativa a isso, sugeriu-se incluir estudos qualitativos e longitudinais. Por outro lado, apontou-se a dificuldade em definir as diferenças entre religião e espiritualidade, sendo principalmente utilizadas variáveis especificamente relacionadas aos aspectos formais das práticas religiosas, como a frequência aos serviços religiosos, por exemplo, sendo estes aspectos completamente distantes da variável *espiritualidade*.

No ano de 2009, especificamente na América Latina, o número de estudos e pesquisas relacionados a este tema foi limitado, apesar da importância histórica e cultural da religião e da espiritualidade nas populações de língua espanhola. No entanto, segundo Quinceno e Vinaccia (2009), houve exceções reatovas a alguns pesquisadores pioneiros em países como o Brasil (Alexander Moreira-Almeida) e no México (Armando Rivera-Ledesma, María Montero-López Lena e José de Jesús Almanza Muñoz).

Atualmente, doze anos após a publicação deste documento, a pesquisa no contexto do que hoje é conhecido como "ciência contemplativa" enfrenta as mesmas dificuldades (VAN DAM et al, 2018). Ou seja, mesmo abrindo-se para a dimensão espiritual esquecida, continuam a ser cometidos os mesmos erros na tentativa de investigar o verdadeiro potencial da espiritualidade e das práticas a ela associadas. Pode-se dizer que se insiste em uma situação de negligência. Isso porque se vive uma espiritualidade que resulta em práticas que, aparentemente, dão conta dessa dimensão; mas que, em essência, resultam no distanciamento do ser humano de sua verdadeira busca transcendental, caindo no costumeiro método reducionista da ciência em detrimento da lida adequada com este tipo de dimensão.

Para explicar o resultado da aplicação do "método científico" para lidar com a dimensão espiritual e, especificamente no contexto da complementaridade terapêutica em resposta a novas buscas por práticas subjetivas e espiritualmente sensíveis, Fadlon

(2004) propõe o termo "domesticação" para dar conta dos processos aos quais as terapias não biomédicas são submetidas (terapias de origem espiritual e religiosa) quando são oficialmente incorporadas ao sistema biomédico. Esse processo de domesticação é precisamente o que pode estar acontecendo hoje, quando os novos ramos do conhecimento espiritual (ciências contemplativas) insistem em sobrepor seus métodos, conceitos e motivações nas diferentes práticas que pretendem estudar, protegidos pela abertura implícita desta dimensão nos domínios do racionalismo. Segundo SAIZAR (2016):

> [...] a apropriação do alheio e o processo de transformá-lo em algo conhecido alude também à perda dos aspectos cosmovisionais que sustentam essas outras terapias, para subsumi-las aos critérios que governam a lógica biomédica, incluindo a domesticação dos variados aspectos da prática, como a configuração do espaço terapêutico, o papel do especialista, as atribuições da doença, etc. (SAIZAR, 2016, p. 19).

Essa perda dos aspectos cosmovisionais pode ser referente ao que Nicolescu (apud OSORIO, 2015) chama de "aspecto sagrado" das diferentes práticas, sustentando que justamente esse aspecto não representa um passo além da condição humana, mas a condição estruturante do mesmo. O *sagrado*, segundo este autor, é a fonte axiológica da condição humana e, como tal, gera no ser humano uma visão e uma atitude transcultural. Ou seja, uma atitude de abertura em relação àquilo que ocorre em, através e além das culturas. Isso ocorre em, através e além das religiões, o que podemos nos referir como espiritual, isto é, uma abertura para o espiritual. Isso significa que negar (ao ser humano) o acesso a esses aspectos sagrados ao se dividir (no processo de domesticação) de diferentes práticas espirituais (científico-espirituais) equivale a negar a dimensão espiritual ao ser humano e ao acesso absoluto e silencioso à realidade, como se os interesses de sobrevivência não estivessem presentes, o que Corbi (2011) chamou de "profunda qualidade humana" (ou antiga "espiritualidade").

Essa qualidade humana profunda é o resultado do encontro com o aspecto sagrado – que não depende da instituição religiosa –, mas que por muito tempo pertenceu a ela, e por outro lado (por um lado, a ciência, por outro, a religião) exerceu a pressão necessária para negar igualmente ao ser humano o seu acesso. O resultado disso foi, sem dúvida, a separação do homem das instituições religiosas e o surgimento de novos tipos de espiritualidade com características "seculares", "agnósticas", "híbridas" ou "sincréticas", entre outras possíveis denominações, as quais integram em sua visão as dimensões mundiais referentes à vida em comum e ao bem da comunidade (EQUIPO

EDITORIAL, 2004), conservando em sua essência a possibilidade de contato com o sagrado.

Quanto ao motivo do surgimento desses tipos de espiritualidade, encontramos um dos aspectos mais relevantes para este momento histórico:

> [...] porque a cultura hegemônica ocidental está em crise. É desta profunda crise de sentido de modernidade que as pessoas ouvem novamente por Deus. Assim, em meio à globalização da influência americana e da aparente homogeneização cultural, temos a possibilidade de acessar a história dessas grandes visões de mundo espiritual que nos abre a possibilidade de aprofundar nossa experiência humana, em contraste com a superficialidade da cultura ocidental e recuperar o significado transcendente de nossa existência, em contraste com a orientação materialista predominante. (YENTZEN, 2004, p. 2).

Desta forma, encontramo-nos com a redescoberta de uma dimensão "esquecida" (SWINTON, 2003) e ao mesmo tempo negligenciada, como consequência do projeto que visa libertar a mente humana do pensamento mítico e esotérico – atado à influência religiosa – por meio da própria racionalidade do progresso científico. Uma dimensão que seja coerente com sua própria oferta de libertação e que, de acordo com Corbi (2007; 2011; 2017), continuará a ser chamada de "profunda qualidade humana". De acordo com o contexto em que aparece (a dinâmica técnico-científica-secular), um acesso cada vez mais limitado para não constituir e se estabelecer novamente como a fonte axiológica da condição humana, em vez de um projeto científico, com vistas a continuar a tornar o humano "viável" apenas através da produção de conhecimento científico, sem qualquer consideração axiológica. Ou seja, sem postular e discernir os objetivos e valores comuns que podem motivar os seres humanos a viverem no caminho humano, porque "sem projeto axiológico nenhuma sociedade é viável, muito menos a sociedade do conhecimento" (CORBI, 2011).

1.2 A Psicologia como herdeira e continuadora dos "métodos científicos reducionistas"

Nesse panorama da busca pelo desenvolvimento equilibrado e na busca da necessidade imperativa de cultivar a profunda qualidade humana, é necessário falar especificamente sobre a psicologia e seu papel nesse cenário.

Há apenas 35 anos atrás, o famoso L.S. Vygotsky intitulou "O significado histórico da crise na psicologia", no qual se referiu à necessidade predominante de uma

psicologia geral, um método psicológico capaz de guiar todas as outras disciplinas emergentes (SANT'ANA-LOOS, 2016). Entre as coisas surpreendentes sobre esta obra é que, apesar de ter sido conhecido há apenas 35 anos, foi escrito há pouco mais de 90 anos e sua relevância para o tempo atual é inegável. Sem entrar em uma longa discussão sobre este tópico, podemos dizer que hoje em dia e ao longo da história, a crise na psicologia é mais do que conhecida: um tema inegável.

Apenas para fazer uma rápida varredura de impressões em torno da crise na psicologia, encontramos em 1965 a manifestação de um autor chamado Joseph Royce, que fez uma conferência em Toronto intitulada "*Toward unification in Psychology*" (Rumo à unificação da Psicologia), seguido por um bom número de colegas como Krech e Kendler, que também escreveram sobre a "unidade na psicologia". Em 1981, Kendler publicou um livro chamado "Psicologia: uma ciência em conflito" e, ao mesmo tempo, o autor Benjamin B. Wolman referiu-se à psicologia como "mais do que uma única disciplina, um oceano com múltiplas correntes e subcorrentes, mares e abismos, milhares de ilhas e milhares e milhões de peixes". Alguns anos depois, seguindo essa mesma metáfora, Arthur Staats, em "Psicologia: a crise da desunião" assegurou que os psicólogos se afogam no mar de seus produtos (VILA, 1990). Da mesma forma, podemos encontrar um volume inteiro dedicado não apenas à questão da crise na psicologia, mas à possível saída da dita crise: a unificação – como Vygotsky já havia proposto – no volume V de um compêndio chamado "Anais de Psicologia Teórica" (STAATS; MOS, 2012).

Para alguns autores, como García (2001), essa unificação é essencial, especialmente se aceitarmos que não há dimensão de existência que não seja suscetível à intervenção psicológica. Segundo o autor, "porque se trata do homem, o ser mais complexo da natureza, não se pode dizer que uma nova teoria psicológica se desloque ou estude melhor que as anteriores, como costuma acontecer nas ciências naturais; acontece que cada nova teoria, quando apresenta suporte racional ou contexto de justificação, lança uma luz, tênue ou forte, sobre o ser humano multifacetado." (p. 7).

No entanto, este tipo de conhecimento não deveria levar a mais divisões, mas, pelo contrário, a aumentar a compreensão dos fenômenos e ser capaz de explicá-los e aplicá-los em diferentes níveis de análise, em torno do mesmo conceito ou não. Como Vygotsky afirmou, não deveríamos continuar falando sobre psicologia, mas sobre "várias ciências"; isso porque "a divisão entre os diferentes sistemas de psicologia é tão

séria e suas premissas teóricas básicas tão mutáveis que se deveria falar de ciências diferentes e não de abordagens diferentes de uma única ciência" (VIGOTSKY, apud VILA, 1990).

Essa última afirmação hoje se reflete não apenas no número de "psicologias", com letras minúsculas, como afirmam Caparros (1984), mas na fragmentação que essas psicologias fizeram de seu próprio objeto de estudo, o ser humano e, especificamente, sua psique. Essa fragmentação vem, conforme explicado pelo Sistema Teórico da *Afetividade Ampliada* (STAA), da dificuldade de estabelecer um consenso sobre o que nos torna humanos – nossa identidade fundamental –, resultando em uma série de distorções que, ao invés de auxiliar a enfrentar o problema, levam-nos cada vez mais longe de se encontrar uma solução.

Da mesma forma o STAA, como uma teoria de cunho monista, chama a atenção para o fato mais relevante que pode nos ajudar a entender essa situação dentro da psicologia como um todo: o dualismo. A consequência desse caminho – não como método, mas como uma interpretação da realidade – é a tendência dicotômica de se estudar o fenômeno psicológico a partir da *subjetividade*, ignorando na maior parte do tempo o mundo concreto e funcional, ou, inversamente, a *objetividade material*, ignorando o caráter metafísico do funcionamento psicológico, o que lhe subjaz e lhe dá sentido (LOOS-SANT'ANA; SANT'ANA-LOOS, 2014). Precisamente, essa interpretação dualista da psicologia em relação ao seu objeto de estudo impede a busca da "qualidade humana profunda", como assinalamos no início deste capítulo, basicamente porque essa qualidade não pode ser entendida quando estudada dicotomicamente.

Poderíamos dizer que, em referência ao lugar da espiritualidade na ciência, paralelamente às mudanças que ocorreram principalmente na medicina e na sociedade em geral, diferentes abordagens ou subdivisões foram geradas que tentaram dar um espaço para essa dimensão para além da chamada psicologia da religião e da espiritualidade. Exemplo disso podem ser consideradas as primeiras escolas de psicanálise e, especificamente, os aspectos psicanalíticos defendidos por C. G. Jung, que incorporaram alguns conceitos das tradições espirituais orientais. Posteriormente, foram representados também por Erich Fromm e Karen Horney. Sem dúvida, a escola mais aberta foi a Psicologia Humanista Rogeriana, a Gestalt, a Análise Transacional e o Existencialismo – de cujo casamento com a espiritualidade surgiu a Psicologia

Transpessoal, que hoje incorpora a meditação e o estudo de diferentes estados de consciência (YENTZEN, 2004).

No entanto, essas abordagens se enquadram na tendência subjetiva mencionada acima, sendo frequentemente substituídas pela tendência objetiva em escolas de psicologia "hard", derivadas da posição positivista como o Behaviorismo e a chamada "psicologia baseada em evidências", que é adotada por muitos psicólogos para "avançar" tecnicamente falando (por meio de técnicas de produção, artigos, intervenções, programas, etc.) no estudo do ser humano. Entretanto, no intuito de gerar maior compreensão, continuam a separar e a negar ao ser humano o acesso às dimensões mais profundas de sua psique, como a espiritual, e à sua profunda qualidade humana. Prova disso é a tendência cada vez mais evidente, como também apontada pelo STAA, de uma negação e até de ausência teórica em trabalhos de pesquisa ligados à psicologia – o que se torna ainda mais preocupante quando vinculados à dimensão espiritual humana.

Essa tendência é tão inquietante para pessoas verdadeiramente preocupadas em avançar na compreensão do ser humano porque deixam na mão dos "próprios dados" as possíveis interpretações das investigações, substituindo a análise teórica pelo "discernimento" empírico. E no caso das ciências contemplativas, recentemente encarregadas da dimensão espiritual, utilizam-se do método reducionista de dados puramente funcionais também em relação ao cérebro, numa espécie de "magnetismo em direção à neuroimagem e ao cérebro-centrismo" (PÉREZ-ALVAREZ, 2011), que parece substituir qualquer outra realidade ou discussão teórica. Tal postura dificulta o diálogo científico no sentido mais amplo, conforme explicado pelo STAA, pois reduz a visão a um referencial teórico estreitamente ligado ao objeto de estudo ou a nenhum referencial teórico, e com isso não é possível alcançar um adequado aprofundamento da discussão científica e, portanto, a construção do conhecimento (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013b; 2013c).

Finalmente, é neste contexto, juntamente com o fenômeno da negligência-domesticação acima mencionado, que aparecem dentro da ciência e especialmente dentro da psicologia, técnicas de *Mindfulness* e, especificamente, aquelas técnicas aplicadas ao desenvolvimento ou ao "aperfeiçoamento" da empatia. Embora dediquemos um capítulo inteiro para explicar em profundidade a história e a

conceptualização da empatia e do *Mindfulness*, apresentaremos na forma de introdução os tópicos centrais da presente tese.

No caso do *Mindfulness*, sua aparição na psicologia foi o resultado do uso na medicina como "complementação terapêutica", encabeçada por Jhon Kabat-Zinn, um estudioso da meditação budista que em 1979 começou a introduzir a prática do *Mindfulness* para minimizar a dor crônica. Seu projeto foi organizado no formato de um programa de oito semanas chamado "Programa de Redução do Estresse baseado no *Mindfulness*" (MBSR), que deu origem às diferentes "Intervenções baseadas em *Mindfulness*" (MBIs), que levaram atualmente a um grande número de investigações apontando seus benefícios (LUTZ et al., 2008; TANG; POSNER, 2009; DELUI et al., 2013; EDENFIELD; SAEED, 2012; SRIVASTAVA, TALUKDAR; LAHAN, 2011). Também, nos últimos anos, algumas investigações vêm apontando suas deficiências (KUYKEN et al, 2015; DESBORDES et al, 2015; DORJEE, 2016; VAN DAM et al 2018; KREPLIN; FARIAS; BRAZIL, 2018). Devem ainda ser citadas as intervenções que surgiram como chamadas "terapias de terceira geração baseadas em *Mindfulness*", dentro da corrente comportamentalista.

Segundo Hayes (2004), que formalmente introduziu essa "nova geração" de terapias, estas vêm se caracterizando pela adoção de uma perspectiva mais experiencial, optando por estratégias de mudança indireta, ao invés do caráter direto das gerações anteriores (a primeira geração de terapias cognitivo-comportamentais se baseava na modificação do comportamento por meio do gerenciamento direto de contingências; na segunda geração a mudança deveria incluir, além do comportamento, pensamentos). Tais estratégias das terapias consideradas de terceira geração buscam a construção de repertórios extensos, flexíveis e eficazes, em vez da simples eliminação de problemas. Um dos aspectos mais interessantes desse tipo de terapia, segundo seus defensores, é que eles começam a questionar a ausência de um modelo próprio que possa substituir o modelo médico adotado na psicologia e que, como afirmado anteriormente, estabelece um conceito de ser humano fragmentado.

Segundo Perez (2006), o mérito terapêutico dessa nova geração consiste no abandono da simples luta contra os sintomas, aproximando-se da ideia de reorientação da vida, o que é conhecido como "reconstrução contextual", tarefa que, como este autor menciona, não é fácil, exigindo que os terapeutas tenham ideias claras em vários sentidos (filosófico, conceitual e prático). Entre as terapias desta terceira geração que

incluem *Mindfulness*, dentro de seus propósitos estão a "Terapia Cognitiva baseada em *Mindfulness*" (TEASDALE, SEGAL, SOULSBY, 2000), além de variantes da terapia cognitivo-comportamental que se movem na direção da aceitação e dos valores (BORKOVEC; SHARPLESS, 2004).

Apesar disso, é paradoxal que, de acordo com o exposto, busquemos superar a tendência da psicologia de se construir através do modelo médico e de ums concepção fragmentada de ser humano, porque essas técnicas são especialmente utilizadas para tratar diferentes tipos de doenças, direcionando-as desta maneira a um desses fragmentos do ser humano: o seu "lado patológico". Isso ignora, como Canguilhem (2009) corretamente aponta, o *continuum* que abarca normalidade e patologia, o que os torna idênticos em essência; mas que, sob uma perspectiva dualista como explicado acima, resulta impossível.

Assim, podemos dizer que, independentemente de seu alcance, essa prática de fragmentação e redução do ser humano e de sua psique a instâncias que não o descrevem em sua totalidade e menosprezam seu potencial, mesmo com um "novo grupo de terapias" para atuar, continuam reproduzindo o modelo médico, enfocando a patologia e, portanto, ignorando aspectos característicos do próprio desenvolvimento humano. Assim, como mencionado por Luna et. al (2013), o uso de métodos e teorias parciais (dicotômicas) e metodologias que não coincidem com o escopo dinâmico do objeto de estudo, levam a práticas não harmônicas, perpetuando a crise na agregação social e a integração do desenvolvimento humano.

Consideramos que no pano de fundo do problema em foco no nosso estudo de caso sobre "Empatia e Atenção Plena", estão as limitações de uma ciência reducionista e uma psicologia que se adapta a tais reducionismos. Isso resulta no fato de que não conseguem explicar a complexidade do ser humano, seu desenvolvimento equilibrado e, portanto, o contexto de interações em que este ser humano se modifica ativamente e se dinamiciza na lógica de uma Afetividade Ampliada, assim como apontado na introdução desta tese.

Embora essa lógica seja aplicável a cada uma das interações do indivíduo, no contexto com o qual estamos lidando encontramos um espaço muito interessante e, por que não dizer, revolucionário. Esta é a lógica da empatia a partir da visão expandida em que, ao contrário da ideia tradicional de empatia – comum na psicologia e, mais

atualmente, nas neurociências – é no palco da interação e especificamente na interação de qualidade que se perfaz o caminho para a reestruturação pessoal e social, isto é, de cada indivíduo e do outro, nessa dupla dinâmica. Neste sentido, a conceituação atual de empatia provida pelo STAA (a qual será aprofundada no próximo capítulo), é considerada uma possível solução para o problema do *Mindfulness* e da empatia que facilitaria o diálogo entre a cultura "tecno-científica-secular" e a cultura "espiritual" – isto é, da profunda qualidade humana, absolutamente necessária de ser retomada hoje em dia.

Nicolescu (apud OSORIO, 2015) refere-se a isso em termos de transdisciplinaridade, como a possibilidade de descobrir o espaço que existe entre, através e além das disciplinas fragmentadas do conhecimento, a fim de estabelecer ligações entre a ciência e a sabedoria que, de acordo com este autor, permitirá o desenvolvimento de uma nova espiritualidade que nos devolva o caminho.

Para concluir este primeiro capítulo, consideramos que, atualmente, a prática da psicologia não tem superado as diferentes barreiras determinadas pelas inconsistências ontológicas e epistemológicas das diferentes concepções que a compõem, visando à compreensão da psique humana e o desenvolvimento de métodos e ações para o seu desenvolvimento. Muitas das práticas desenvolvidas até agora parecem limitadas em seu escopo pelo fato de fragmentar a realidade das pessoas, deixando de lado parte de suas dimensões e privilegiando outras, por exemplo, intervindo no pensamento e deixando de lado os aspectos emocionais, subjetivos e espirituais.

Essa situação é evidente em intervenções cuja interpretação da realidade é dualista e não monista – o monismo implica observar os seres humanos como um todo e não se fragmentando em sua essência. Tal é o caso da *Mindfulness* quando "importado" para o Ocidente e aplicado como uma mera e aligeirada técnica, quando seus princípios ontológicos e epistemológicos básicos não são apenas deixados de lado, mas, na maioria dos casos, simplesmente ignorados ou encaixados nos princípios da psicologia ocidental. O caso da *Mindfulness* e da empatia é apenas um exemplo de algo maior que caracteriza as práticas psicológicas contemporâneas: a patologização, a redução e a fragmentação do ser humano.

CAPÍTULO II:

NOSSO FIO CONDUTOR E UNIFICADOR: O SISTEMA TEÓRICO DA *AFETIVIDADE AMPLIADA* (STAA)

Fazer ciência, assim como viver, implica em nos posicionarmos diante da realidade e só a partir daí decidir qual a lente que realmente pode nos ajudar a entender melhor essa realidade e não a evitá-la. Como diriam Sant'Ana-Loos e Loos-Sant'Ana (2013a), mantendo uma sintonia estrutural (teoricamente) e funcionalmente (na realidade).

Por esta razão este estudo, este "fazer ciência" proposto pelo Sistema Teórico da *Afetividade Ampliada* (STAA), adota uma posição monista perante a realidade, com especial ênfase no aspecto do desenvolvimento humano equilibrado e lançando mão de uma proposta teórica ou meta-teórica. A mesma começou a tomar forma a partir de 2007 com os pesquisadores René Simonato Sant'Ana-Loos e Helga Loos-Sant'Ana perseguindo uma visão ampliada de realidade e dos conhecimentos, e procurando estabelecê-los segundo suas respectivas conectividades e organização.

Esse projeto científico, denominado *Sistema Teórico de Afetividade Ampliada* (STAA), permite que alcancemos a visão monista necessária para a compreensão de como a realidade humana (incluindo aspectos não humanos) se constitui como um todo. Busca unificar diferentes perspectivas sobre o que seria o objeto de estudo da psicologia, ou seja, a *psique*. Para isso, primeiro define o que nos torna humanos e nos diferencia de outras espécies, propondo o conceito de "evolução invertida ou espelhada".

Esse conceito dá ao humano em desenvolvimento a capacidade de antecipar características ou ações que viriam por simples evolução, o que acabaria sendo uma adaptação passiva. A evolução invertida refere-se à capacidade intencional do homem de modificar sua realidade em busca do desejado, como seria o caso da busca homeostase (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013b; 2013d). Precisamente, este estado de equilíbrio ou homeostase constitui uma dimensão, chamada pelo STAA como Dimensão Totalizante ou dimensão do "Verdadeiro Eu". Esta dimensão, caracterizada pela linguagem e suas funções mais complexas, constitui o nível máximo

de desenvolvimento de uma pessoa, na qual a harmonia pode ser estabelecida entre as outras dimensões e com o mundo externo; sejaa outraa pessoas ou outros aspectos do mundo. É uma dimensão considerada "meta", exatamente por causa do conceito de homeostase que ela contém.

Mas alcançar esse equilíbrio é uma tarefa que depende necessariamente da interação, e não apenas de qualquer interação, mas de uma interação de qualidade. Para determinar essa qualidade, os autores propõem observar a direção dialética que permeia as interações e que pode ser definida como a *Dialética do Afetar e Ser Afetado* (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013b). Esse procedimento ou lógica busca equilibrar a existência das coisas de acordo com as relações que elas estabelecem entre si, almejando que sejam relações recíprocas e que persigam a capacidade de "agir afetivamente", ou seja, alinhadamente aos motivos e perspectivas do outro e da realidade mais ampla. Exige, então, um controle intencional das interações que, necessariamente, se baseia na condição de (sub) existência dos seres, isto é, o que os integra e, por sua vez, integra o desenvolvimento humano.

Essa condição de subexistência é explicada no STAA por meio da presença de três dimensões que se complementam para formar a estrutura psíquica (*Unidade Triádica* ou *Célula Psíquica*, nas palavras do STAA) de todo ser humano. Essas dimensões, seguindo a lógica da interação, do desenvolvimento e da busca da homeostase, são constantemente renovadas através de uma quarta instância que de acopla à unidade triádica e que, basicamente, promove a interação de cada Célula Psíquica com o restante do mundo, denominada *Alteridade*.

As três dimensões que compõem essa unidade seriam a dimensão do *Self*, a dimensão da *Identidade* e a dimensão da *Resiliência*. A primeira dimensão (*Self*) é moldada de forma subjetiva porque se baseia em crenças de autorreferência, ou seja, o conjunto de crenças relacionadas à percepção que um indivíduo tem sobre si mesmo e a avaliação que ele faz de suas características e habilidades, orientando-se e dirigindo seu comportamento com auxílio dessas crenças e concepções (SANT'ANA-LOOS ; LOOS-SANT'ANA, 2013d). Essas diferentes crenças subjetivas incluem vários recursos para interagir com outros indivíduos e com o ambiente que cerca cada indivíduo, o que confere a essa dimensão uma função *recursiva*.

Por sua vez, a segunda dimensão (*Identidade*) desempenha um papel decisivo no processo de interação entre o *self* e o ambiente, conforme as palavras de Sant'Ana-Loos e Loos-Sant'Ana (2013d): "[...] a identidade é apresentada como um envoltório membranoso capaz de deixar a subjetividade do *self* e passar na forma de ações que são apresentadas e vistas pela realidade do mundo externo e seus agentes, agora objetivamente". Assim, essa dimensão adotaria uma função *configurativa*.

Já a terceira dimensão (*Resiliência*) é a habilidade / capacidade de abandonar os conceitos e as teorias cristalizadas para ir às próprias origens e motivações, e encontrar soluções que os atualizem ou os façam "renascer" em uma nova forma sintática ou operacional. Isso significará a emergência de outro papel aos conceitos e teorias anteriormente construídos, e por que não, para a configuração de uma nova realidade (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, 2013b). Dadas essas características, essa dimensão cumpre uma função *criativa*.

Por fim, encontramos a dimensão *moduladora*, cuja principal tarefa é permitir a atualização e a reafirmação constante da tríade recursiva, configurativa e criativa. Isso se dá por meio da alteridade, instância psicológica que promove e, por sua vez, emerge e sustenta a(s) interação(ões). De acordo com Sant'Ana-Loos e Loos-Sant'Ana (2013d), a alteridade tem a função de "conectar", tornando cada indivíduo disponível para o outro, desencadeando empatia – aquilo que vai lhe permitir colocar-se "no lugar" do outro e vice-versa. Desta forma, a alteridade promove o "espaço de interação" que liga uma célula psíquica à outra, possibilitando trocas voltadas à busca da homeostase.

Nesse processo modulador, a atualização e a reafirmação das dimensões recursiva e configurativa ocorrem como já mencionado, uma vez que dito "espaço de interação" envolve tanto a identidade quanto o *self,* em uma troca constante que possibilita a validação (ou não) das diferentes crenças construídas pelo sujeito, tanto de si quanto do mundo. Este processo de validação de crenças através de feedback do outro é, em si mesmo, um processo regulatório comportamental.

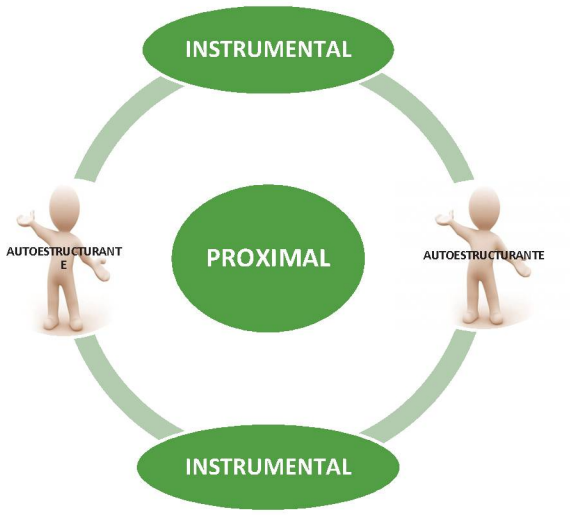
Dessa forma, a alteridade seria um tipo de impulso propulsor tanto do próprio conhecimento, quanto do reconhecimento do outro por meio de uma dinâmica introspectiva e, ao mesmo tempo, intrapessoal. A capacidade de reconhecer a importância do outro na construção individual é um exercício da alteridade. Segundo Nuevalos-Ruiz (2010), a alteridade deve ser considerada não apenas como característica

pessoal, mas como um processo dinâmico que passa, constitui-se e se evidencia em todas e cada uma das diferentes dimensões da pessoa e de suas relações com as demais. Dinamismo este que, como o autor explica, é apresentado como um elemento unificador e potencialmente capaz de alcançar harmonia, complementaridade e funcionalidade dentro da diversidade. E isso coincide com o que é defendido pelo STAA, em termos de considerar a alteridade como um componente essencial da dimensão moduladora, na medida que ela atravessa e é atravessada por todas as outras dimensões e visa, em última análise, alcançar o equilíbrio ou a homeostase entre seres que precisam se coordenar para sobreviver.

Esse processo envolvido na dimensão moduladora pode ser mais bem explicado e entendido pensando-se na empatia como uma "operacionalização" da alteridade, como mencionado pelos próprios autores. A habilidade concernente à capacidade humana de se relacionar e viver a alteridade que a empatia proporciona torna-se um recurso fundamental, pois permite que, de forma dual ("dois de cada vez"), cada qual se coloque no lugar do outro, no ponto de vista deste, e com ele estabeleça "aderências" (LOOS-SANT'ANA; SANT'ANA-LOOS, 2014). Portanto, os recursos biológicos para o desenvolvimento de condutas empáticas são inerentes à espécie humana, variando apenas em qualidade e não em quantidade. Ou seja, o predicativo de se dispor em relação ao outro pode variar de forma equilibrada (positiva) ou desequilibrada (não harmônica), modulando para cada indivíduo a construção da identidade de cada um e das interações decorrentes dessa conectividade.

Sant'Ana-Loos e Loos-Sant'Ana (no prelo) desenvolveram teorizações acerca da empatia, discernindo três tipos de empatia: a empatia *proximal*, a empatia *instrumental* e a empatia *autoestruturante*, sendo que as três devem atuar conjuntamente de maneira que a interação seja frutífera para ambos os lados envolvidos.

Figura 2. Fatores funcionais da empatia, segundo o STAA.



Fonte: Elaboração própria, inspirada no funcionamiento da empatia de acordo com o STAA.

Assim sendo, a *empatia proximal* decorre da conectividade existente entre o eu e o outro em uma interação. Os processos interacionais que (re)equilibram as trocas entre os indivíduos devem aproximá-los e adequá-los (naquele momento de interação) a um resultado equivalente, como em uma sentença matemática, na qual o objetivo é reduzir as diferenças e expressar-se em igualdade. Assim também ocorre com as pessoas, pois a empatia permite que elas sejam "unidas" (semanticamente) e, assim, harmonizadas, mesmo sendo individualmente diferentes uma da outra.

Já a *empatia instrumental* representa a possibilidade de que o outro seja visto como um recurso exógeno, capaz de se tornar uma extensão de si e auxiliar no desenvolvimento e na ampliação de atuação de cada indivíduo ao meio. Isso significa que interagir com o outro é, em certa medida, defender ou fazer realizar a sua própria existência. Nesse sentido, entra em cena a *empatia autoestruturante* (parte do "eu" que é reestruturada a partir do contato com o "outro"). A autoestruturação representa o desenvolvimento cognitivo e afetivo adquirido por meio da interação, permitindo a compreensão do outro (e dos aspectos do mundo que são veiculados por meio deste) a partir de uma capacidade que emerge e se atualiza, por vezes, no próprio contexto imediato de interação, tornando possível colocar-se em escala de igual proporção em relação ao outro e vice e versa (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, no prelo).

Nessa conceituação ou equação proposta pelo STAA, sua orientação monista é claramente manifesta, o que permite pensar a empatia não como uma característica que se tem ou não tem e em que medida, a partir da ideia de que a empatia proximal é reconhecida como um atributo da nossa própria existência e do sentido interacional da vida. De fato, a empatia proximal também permite dar uma direção dinâmica ao conceito de empatia que, nas posições mais utilizadas na psicologia e na educação possuem a aparência de dinamismo, mas quando analisadas em maior profundidade é possível detectar suas limitações impostas por definições dualistas.

Na literatura a empatia tem sido comumente caracterizada com base nos diferentes processos psicológicos subjacentes a ela, como o afetivo, cognitivo e motivacional, o que resulta em três classificações de empatia, conforme estudos elencados em nossa revisão bibliográfica. Porém, tais processos são próprios a qualquer ser humano, porque inegavelmente todos nós possuímos estes processos psicológicos. Os autores costumam apegar-se à premissa de que variáveis externas e internas diferentes se manifestam em algumas pessoas e não em outras. Ao contrário desta concepção, o STAA reconhece esses processos psicológicos como inseparáveis no fenômeno empático, o que permite que a empatia seja compreendida em um nível semântico coerente. Isso significa, ainda, ser inadequado definir um processo de origem social com elementos biológicos e psicológicos que determinariam (selecionando o tipo de determinismo) seu aspecto social.

Outro aspecto interessante da proposta do STAA em relação à empatia é seu caráter instrumental, capaz de liberar a empatia do conceito clássico e do imaginário social com base na dicotomia bem-mal. O instrumental, em vez de ser identificado como uma dessas partes, geralmente o mal, inclui fenômenos que têm sido descritos comumente como um resultado da "ausência" de empatia, como o fenômeno do *bullying* (intimidação), por exemplo.

Finalmente, o aspecto auto-estruturante da empatia, tal como proposta pelo STAA, é visualizado como processo que evoca dinamismo, movimento constante (plasticidade). Trata-se de um aspecto que, como os outros, está localizado no nível social, descrevendo o escopo da interação não apenas em um nível pessoal, mas dentro da própria interação. As posições dualistas da empatia parecem ignorar o caráter dual da empatia, transformando-a em uma característica fixa da pessoa e que se modifica pouco ou nada, para si ou para o outro.

A empatia entendida deste modo que aqui apresentamos assume um caráter completamente diferente e que, como explicado acima, busca sua expressão de maneira qualitativa, harmoniosa e equilibrada, a fim de cumprir sua função essencial para o desenvolvimento humano. Os possíveis desequilíbrios na dita expressão manifestam-se, evidentemente, durante a interação e são suscetíveis de retomar ou reconfigurar novamente, com a possibilidade de ganhar, a cada desequilíbrio, plasticidade suficiente para tornar o processo mais eficiente e a homeostase mais estável. A partir disso, pensar em intervir ou "tratar" a empatia deixa de ser um processo de capacitação para se tornar um processo em que o ser humano intervém com todo o seu ser, pois a empatia como atributo de sua existência permeia, modula todas as instâncias de nossa existência.

Em suma, uma perspectiva como a STAA nos permite compreender fenômenos tão complexos quanto a empatia como um elemento-chave para o desenvolvimento humano equilibrado e não como um elemento desequilibrador. Permite-nos descobrir como o estudo desses fenômenos foi influenciado e realmente prejudicado por nossos próprios problemas, desde a crise da psicologia especialmente ligada ao seu status científico, limitando uma exploração mais humana, no sentido amplo da palavra, de todos os aspectos constituintes do ser humano.

Finalmente, esta proposta teórica oferece os recursos teóricos e metodológicos para compreender as dificuldades no nível ontológico, epistemológico e axiológico que fundamentam o estudo da empatia e do *Mindfulness* como feito até agora.

CAPÍTULO III: EMPATIA

3.1 Empatia na literatura científica: contribuições da Psicologia e das Neurociências

O termo *empatia*, como é conhecido hoje, tem uma história bastante ampla, iniciada no século XIX. O termo alemão "Einfühlung", cunhado por diferentes filósofos alemães interessados em conceitos relacionados às artes e à estética, é o começo do que hoje conhecemos como empatia. Esta palavra, com suas raízes Ein (interior) e Fuhlen (sentimento), refere-se à capacidade de "sentir com". No entanto, como mencionado previamente, esta primeira noção de Einfühlung ainda estava distante de um conceito psicológico científico e se relacionava principalmente com o campo da estética e, especificamente, da estética dentro da arquitetura, já que enfatizava o papel da forma e sua predisposição cinestésica, o que viria a influenciar os processos de percepção e cognição (LANZONI, 2009).

Mais tarde, o filósofo alemão Robert Vischer ampliou o conceito de Einfühlung ao utilizá-lo para descrever a experiência do *self* diante de objetos inanimados na arquitetura, na natureza e na arte. Em seguida, o filósofo alemão Theodor Lipps (1851-1914), influenciado por este conceito e pela filosofia moral e empírica de David Hume, desenvolveu seu próprio conceito de Einfühlung, relacionando-o mais diretamente com os processos psicológicos que serviriam de base para a compreensão tanto de ilusões ópticas, como de outros estados mentais. De acordo com Lipps, essa compreensão tinha como base inconsciente algo como a "imitação interna" (FERNÁNDEZ-PINTO; LÓPEZ-PÉREZ; MÁRQUEZ, 2008), um processo que atualmente se encontra amplamente descrito e demonstrado (RIZZOLATTI; CRAIGHERO, 2004).

Simultaneamente ao trabalho de Lipps, em 1909, Edward Titchener introduziu o conceito de Einfühlung no campo da psicologia. De acordo com Titchener, a empatia representava um processo de conhecimento e auto-conhecimento, o ato de projetar emoções em outras pessoas seria um processo baseado e possibilitado, em grande parte, pela imitação, de acordo com o conceito já proposto por Lipps (SUDITU et al, 2011).

Desde a sua introdução formal no campo da Psicologia, o conceito de empatia foi sendo desenvolvido e passou por diferentes etapas, sendo objeto de vários debates que levariam à polarização de seu significado – por vezes como um processo puramente afetivo, por vezes claramente cognitivo. Hoje, graças à contribuição de disciplinas como

a Neurociência Social, foi possível estabelecer que a empatia se refere a um processo não apenas emocional ou cognitivo – aspectos que, na verdade, não deveriam ser separados – mas sim a um equilíbrio entre cognição, motivação e afeto, cujo resultado expressaria o que chamamos de comportamento pró-social, ou seja, um comportamento voluntário e benéfico para os outros e que se relaciona com o desenvolvimento emocional, da personalidade e inclui ações de ajuda, cooperação e altruísmo (BIRD et al, 2004, PHILIP et al, 2006).

Uma das abordagens psicológicas que introduziu o conceito de empatia como parte fundamental dos processos terapêuticos foi o modelo desenvolvido por Carl Rogers. Em seus primeiros trabalhos a este respeito, Rogers definiu a empatia como um estado que consistia em perceber com precisão o conjunto de referências internas de outra pessoa com componentes emocionais e significados "como se" o indivíduo fosse essa outra pessoa. Ele destaca a condição "como se" pois, sem essa condição o indivíduo estaria entrando em um estado de identificação e não de empatia (ROGERS, ROSENBERG, 1977). Posteriormente, Rogers reconheceu que a empatia não pode ser tratada como um estado e a redefine como um processo, considerando que ela segue várias facetas. É interessante como essas facetas descritas por Rogers, e discutidas a seguir, podem hoje ser reconhecidas pelas bases neurais subjacentes, validando de forma mais precisa o que fora descrito há muitos anos pela observação clínica.

Rogers descreveu as várias facetas que compõem o processo de empatia, de acordo com sua concepção, da seguinte maneira: a) penetrar o mundo perceptivo do outro; b) manter a sensibilidade para compreender os movimentos que o outro experimenta e seus significados; c) viver temporariamente a vida do outro "sem julgamentos"; d) transmitir a maneira como se sente o mundo do outro. Assim, de acordo com Rogers (1977), ser "empático" com o outro implica deixar temporariamente o próprio ponto de vista para entrar no mundo do outro sem preconceitos. É o "sentir com", como descrito anteriormente em relação à origem da palavra empatia.

Tomando como base essa conceituação de empatia, Rogers coletou evidências suficientes que demonstraram o quanto uma relação empática, como, por exemplo, a relação terapeuta-cliente ou professor-aluno, engendra mais frequentemente um maior aprendizado e mudanças construtivas nas pessoas – fato hoje extensamente estudado em relação a diferentes neuromoduladores, tais como a ocitocina, em processos de aprendizagem (KNAKIEVICZ, 2014).

Outro aspecto importante a notar na abordagem psicológica desenvolvida por Rogers relaciona-se com elementos comportamentais que, segundo o autor, promovem crescimento e movimento no contexto da interação. Esses elementos são: *Congruência*, ou seja, ser genuíno na relação, revelando ao outro "onde estamos" ou "de que lugar falamos", em termos emocionais; *Interesse Solidário*, atitude que promove a criatividade ao criar um clima de incentivo; e *Empatia*, da forma como foi descrita previamente. Destacar estes elementos é relevante devido à semelhança que o elemento denominado por Rogers "interesse solidário" tem com o atualmente denominado "componente motivacional" ou "interesse empático" que alguns autores descrevem como um "tipo' de empatia. O "interesse empático", ou como em sua tradução para o inglês *empathic concern*, acaba por conduzir à ação de ajuda dirigida a uma pessoa ou às pessoas pelas quais se sente empatia. Este componente será descrito em maior detalhes nas seções a seguir.

Outro dentre os modelos psicológicos que enfatizaram o conceito de empatia foi o modelo de aprendizagem social de Eisenberg. Para esta autora, a empatia pode ser entendida por meio do estudo do aspecto motivacional que leva um indivíduo a querer cuidar de outra pessoa. Ao contrário de Rogers, que considera o aspecto motivacional como um dos elementos comportamentais essenciais no contexto de interação, e a empatia como um modo complexo, exigente e intenso de ser, Eisenberg considera a empatia como uma resposta emocional possível de ser aprendida e modificada. A empatia, de acordo com esta autora, é definida como "uma resposta emocional resultado da compreensão da condição ou do estado emocional da outra pessoa, resposta essa que é consistente com o que a outra pessoa está sentindo ou com o que seria esperado que ela sinta." (EISENBERG; FABES, 1990).

Dentro deste modelo, um dos aspectos mais importantes é a autorregulação. Assim, Eisenberg sugere que as pessoas que são mais autorreguladas estariam mais propensas a desenvolver uma resposta empática do que aquelas que não o são. Esse aspecto seria coerente com a sua definição de empatia como uma resposta emocional.

Simultaneamente a Eisenberg, embora com uma abordagem diferente, Hoffman construiu sua própria abordagem envolvendo a empatia, a qual reúne diferentes aspectos além do emocional. Para este autor, a empatia, sendo uma resposta de tipo afetivo, tem raízes biológicas e, portanto, cumpre uma função adaptativa. Ainda assim, ela é uma resposta que pode ser modificada ao longo da ontogenia por meio de fatores de tipo

cognitivo. Nas palavras do autor, a empatia pode ser definida como "[...] a capacidade de uma pessoa de se colocar no lugar de outra, inferir seus sentimentos e, a partir disso, oferecer uma resposta emocional mais adequada possível de acordo com a situação do outro do que com a sua própria." (HOFFMAN, 2000, p. 19).

Até aqui, descrevemos brevemente algumas abordagens no campo da Psicologia que contêm, dentro de seus principais eixos, o conceito de empatia. A maioria delas converge para a necessidade de compreender o estado emocional da outra pessoa como condição necessária para o surgimento da empatia. No entanto, fica claro que não há um consenso sobre a contribuição de cada componente – seja de tipo afetivo, motivacional ou cognitivo – ao conceito geral de empatia.

Atualmente, este questionamento vem sendo trabalhado na área da Neurociência, especialmente da Neurociência Social. Entre os pesquisadores mais reconhecidos nessa área está Decety, que considera apropriado colocar a empatia no contexto do processamento emocional, o qual é um sistema de orientação adaptativa que evolui para orientar o comportamento (DECETY, 2015). Segundo este autor, o termo empatia se aplica a uma ampla gama de fenômenos que vão desde a experimentação de sentimentos de interesse pelo próximo, o que por sua vez gera uma verdadeira motivação a lhe ajudar, até a experimentação de emoções que podem coincidir com as emoções do próximo, ao reconhecimento do que o próximo possa estar sentindo ou pensando, chegando até a perda da noção de diferenciação entre si e o outro.

A partir desta conceituação, e com base em diferentes estudos empíricos, esse autor descreve três diferentes dimensões do conceito de empatia: o contágio emocional (*affective sharing*), como a capacidade de compartilhar ou tornar-se emocionalmente ativado ou afetado pela emoção do outro, sem haver uma confusão entre o eu e o outro, estando relacionado com um mecanismo não consciente; o interesse empático (*empathic concern*), sendo a motivação para cuidar do bem-estar do outro que se encontra em sofrimento, anteriormente entendida como simpatia (DECETY, 2010; ROSENBERG et al, 2015); e, finalmente, a tomada de perspectiva (*perspective taking*), que corresponde à empatia fortemente centrada no componente cognitivo, ou seja, a capacidade de se colocar conscientemente na perspectiva do outro e entender o que esse outro pensa (DECETY, SMITH, NORMAN; HALPERN, 2014; DECETY, 2015).

Esta transição de processos mais automáticos a processos mais direcionados ou conscientes, como no caso da tomada de perspectiva, constitui-se de maneira diferente em cada pessoa. De acordo com Chen, Chen, Decety e Cheng (2014), a disposição à empatia é diferente em cada pessoa e esta diferença seria determinada pela forma como foram definidas suas diferentes interações ao longo da vida, seus diferentes traços psicológicos e algumas diferenças de expressão genética.

Na verdade, Decety (2010), bem como Gonzalez-Liencres, Shamay-Tsoory e Brune (2013), consideram que dentro das possibilidades de se experimentar a empatia como contágio emocional estão o sentimento de simpatia ou interesse empático, incluindo a motivação para ajudar o outro, assim como o estresse pessoal, que é também um comportamento motivado, porém de cunho egoísta, que procura reduzir o estresse experimentado por meio do distanciamento ou subterfúgio ao estressor, o que claramente diminui o comportamento pró-social. Eisenberg et al (2015) operacionalizaram esse comportamento em termos de expressões de rejeição e raiva, as quais também contribuiriam para o distanciamento da situação e para a não-expressão de qualquer tipo de comportamento que busque oferecer alívio ao outro.

Em favor dessa ideia, várias investigações revelaram a influência que fatores como as formas de criação e educação e os modelos pedagógicos têm sobre o desenvolvimento de relações harmoniosas e equilibradas com os outros, especificamente em relação à aprendizagem de modelos apropriados de compreensão e expressão de emoções, e expressão de comportamentos relacionados à empatia (SCHAFFER, CLARK; JEGLIC, 2009; RICHAUD DE MINZI; LEMOS; MESURADO, 2011; QUINTANA ET AL 2013; SERRA; URREGO; MONTENEGRO; CASTILLA, 2015).

3.2 Empatia e outros conceitos similares: simpatia e preocupação empática

Aprofundando-nos no processo de desenvolvimento do conceito de *empatia*, vemos surgir com mais frequência outros conceitos que em várias ocasiões são equiparados ao conceito de empatia, chegando a causar certa confusão sendo, algumas vezes, utilizados de forma indiferenciada. Esta seção tem como objetivo diferenciar esses conceitos, encontrando o lugar de cada um dentro do processo de interação e dentro do próprio conceito de empatia.

Autores como Singer e Lamm (2009) observaram que, embora durante cada um desses processos (empatia, simpatia e preocupação empática) sejam geradas transformações afetivas em resposta ao estado emocional percebido no outro, apenas a empatia produz os mesmos sentimentos no observador, ao passo que nos outros processos eles não implicam necessariamente sentimentos compartilhados. Esta diferenciação decorre do significado ou da raiz etimológica das palavras empatia e simpatia, já que ambas as palavras compartilham a raiz grega *pathos*. No entanto, a diferença está nos prefixos *syn* (com, co-, junto) e *em* (dentro) (SINGER; LAMM, 2009).

A partir dessa diferenciação etimológica, justifica-se a ideia mencionada anteriormente sobre o fato de que somente a empatia poderia gerar os mesmos sentimentos na pessoa que observa determinada situação, ligando essa ideia diretamente ao conceito de "contágio emocional", o que implica vivenciar ou refletir o mesmo status emocional da outra pessoa. No entanto, tal como discutido na seção anterior, o contágio afetivo, um termo utilizado por Hatfiels, Cacciopo e Rapson (1994), refere-se a uma tendência natural e automática que leva uma pessoa a se sincronizar com o próximo por meio das expressões faciais, da voz, da postura e de movimentos. Esse processo, tal como discutido adiante, é suportado por uma rede neural complexa (Sistema de Neurônios-Espelho), o que lhe permite atuar como o componente mais primário de empatia e, ao mesmo tempo, inconsciente. Embora a descrição de contágio afetivo se alinhe amplamente com as primeiras descrições do conceito de empatia (conforme já explicado por LIPPS), hoje sabe-se que este contágio seria um dos componentes da empatia, como um processo ainda mais complexo.

Por outro lado, a palavra *simpatia* envolve o sentir com o outro, sem ser necessário experimentar a mesma emoção, mas com o desejo de oferecer alívio ao outro – o que tem sido relacionado ao conceito de interesse empático. Vários autores têm proposto essa relação, como o fez Rogers (1979) ao propor o termo "interesse solidário" como um dos elementos comportamentais que promovem o crescimento no contexto da interação. Segundo esse autor, o interesse solidário promove a criatividade, visto que ele estimula a ação. Por outro lado, Rosenberg et al (2015) mencionam que tanto a simpatia como a compaixão seriam os dois principais componentes do interesse empático, pois elas seriam emoções que predizem o comportamento pró-social, ou da palavra *sympathy*, que quando traduzida para o espanhol faz referência à palavra *compaixão*. No

entanto, como este é um conceito intimamente ligado a outros, tanto dentro da filosofia como das práticas budistas, trataremos em profundidade na seção sobre as bases filosóficas do Budismo e, especificamente, o conceito de empatia nessa filosofia.

3.3 Bases neurais da empatia

Quando do início dos estudos cietíficos sobre a empatia, alguns estudiosos como o filósofo T. Lipps e, mais tarde, E. Titchener, destacaram o papel crítico da "imitação interior" das ações alheias. De acordo com Lipps, em comparação com indivíduos não-empáticos, os indivíduos empáticos apresentavam maior imitação inconsciente de posturas, maneirismos e expressões faciais dos outros. Quase dois séculos após essa acertada observação, G. Rizzolati e seus colegas descobriram, quase por acaso, o que nós conhecemos hoje como Sistemas de Neurônios-Espelho (SNE). Este sistema foi inicialmente observado nos cérebros de macacos, quando os neurônios no córtex pré-motor ventral (área F5) e no lobo parietal inferior (PF) foram ativados tanto para executar ações manuais destinadas a um objetivo como ao observar outros macacos executarem essas mesmas ações (RIZZOLATTI et al, 1996).

No caso dos seres humanos, embora a verificação da existência de tais neurônios siga um caminho muito diferente ao utilizado em pesquisas com animais, foi possível verificar a existência desse mesmo sistema de neurônios-espelho graças à observação de ativações neuronais tanto na região dorsal do giro frontal inferior (IFG área 44 de Brodmann, homóloga a F5) e na porção rostral do lobo parietal inferior (área 40 de B., homóloga a PF) por meio de diferentes técnicas de neuroimagiologia, tais como imagiologia de ressonância magnética funcional (fMRI), estimulação transcraniana magnética (TMS) e electroencefalografia (EEG) (PFEIFER; DAPRETTO, 2009).

Os resultados dos vários estudos que revelaram a existência dos neurônios-espelho (SNE) em humanos indicam o importante papel deste sistema na compreensão não só das ações dos outros, mas também de suas intenções e de seus estados mentais (RIZZOLATTI; CRAIGHERO, 2004; CATTANEO; RIZZOLATTI, 2009). O mecanismo básico pelo qual seria possível explicar o funcionamento deste sistema tem início durante as interações mais simples, quando a configuração dos músculos faciais da pessoa que se tem em frente denota uma emoção particular (PROCHNOW;

HÖINGA; KLEISER; LINDENBERG; WITTSACKD; SCHÄFER; FRANZ; SEITZ, 2013).

Assim, os diferentes movimentos que uma pessoa executa para demostrar ou ocultar esta emoção constituem um tipo especial de ação (associada a um plano motor) que gera a ativação imediata de neurônios-espelho no *pars opercularis* (área 44 de Brodmann). Por meio das conexões desses neurônios com a amígdala cerebelosa, via ínsula anterior, a representação desta ação é associada a uma emoção, ou sentimento que aquela pessoa está experimentando (PFEIFER; DAPRETTO, 2009).

Isso também é explicado por Cattaneo e Rizzolatti (2009) por meio da descrição de dois sistemas neuronais com propriedades "espelhadas" em humanos. Um deles relacionado ao lobo parietal, ao córtex pré-motor e à região caudal do giro frontal inferior, chamada "sistema de espelho parieto-frontal", responsável pelo reconhecimento de movimentos voluntários (plano motor). Já o outro, formado por neurônios da insula e do córtex frontal medial (conexões com a amídala cerebelosa), è chamado de "sistema de espelho límbico", responsável pelo reconhecimento do comportamento afetivo (reconhecimento da emoção). Com base nessas características, diferentes autores postularam que o sistema de neurônios-espelho pode ser a base neural por meio da qual podemos entender as emoções dos outros, tornando-se um requisito para a capacidade de empatia.

Em oposição à afirmação anterior, autores como Turella, Pierno, Tubaldi e Castiello (2009), Decety (2010), Cheng et al (2014), Decety, Lewis e Cowell (2015), assumem uma postura mais cética em relação à possibilidade de converter este sistema no único ou principal sistema responsável por construções complexas, tais como no caso da empatia.

Por exemplo, Decety et al (2015) baseiam essa afirmação nos resultados obtidos em um estudo sobre psicopatia e nos componentes afetivos e motivacionais da empatia. Nesse estudo, os sujeitos com traços de psicopatia, ao contrário do que se esperaria em relação ao sistema de neurônios-espelho (isto é, pouca ou nenhuma supressão de ondas *Mu*), exibiram elevada supressão da onda *Mu* face à observação de pessoas que experimentavam dor na condição relacionada aos aspectos afetivos da empatia (contágio afetivo), demonstrando que este grupo de indivíduos experimentava contágio emocional devido à observação de tais pessoas, porém com um baixo interesse empático, ou seja,

baixa motivação para ajudar essas pessoas. Essa constatação levantou fortes questões sobre o papel concedido, até poucos anos atrás, ao sistema de neurônios-espelho como uma peça fundamental no processo de empatia. Entretanto, não há dúvidas sobre se é parte de uma rede neural complexa da qual esse sistema de neurônios-espelho faz parte.

Além do sistema de neurônios-espelho, a empatia é sustentada por outros circuitos neurais que envolvem o tronco cerebral, a amídala cerebelosa, o gânglio basal, o córtex cingulado anterior, a ínsula e o córtex órbito-frontal (DECETY, 2015). Por exemplo, o contágio afetivo envolve, além do sistema de neurônios-espelho, ligações bidirecionais entre o tronco cerebral, a amídala cerebelosa e os córtices sensoriais, bem como ligações com o hipotálamo, ínsula e o córtex somatossensorial. A tomada de perspectiva (identificado como componente cognitivo), envolve estruturas como o córtex pré-frontal medial (PFCm), o córtex frontal dorsolateral (dPFC) e a junção têmporo-parietal (TPJ) (SINGER, 2012; DECETY, 2010). Por último, o interesse empático (identificado como componente motivacional) envolve, além de mecanismos cerebrais, uma longa história evolutiva relacionada aos cuidados parentais (DECETY; SVETLOVA; 2012).

Desse modo, tem-se uma descrição das bases neurais que sustentam o processo de empatia, evidenciando a participação de diferentes sistemas neurais que interagem em contextos específicos, facilitando a expressão de diferentes comportamentos.

3.4 Desenvolvimento da empatia

De acordo com Decety (2015), ideias sobre o desenvolvimento precoce da empatia foram mudando ao longo do tempo, em parte por conta de evidências de pesquisas com crianças pequenas e bebês. Se no início acreditava-se que os bebês tinham uma habilidade inata para serem empáticos – ainda que não tivessem a mesma capacidade de experimentar sentimentos de interesse nos outros antes dos dois anos de idade – hoje essa crença vem sendo desafiada no âmbito científico. Pesquisas tentam demonstrar que esse aspecto, considerado durante muitos anos como uma confusão entre a criança e o outro, é uma reação que se relacionaria a uma baixa regulação da ativação emocional produzida pela situação.

Por outro lado, de acordo com Decety e Jackson (2004), o mecanismo básico de empatia repousa sobre uma habilidade inata de reconhecimento de que o "eu" e o "outro" podem ser diferentes, mas ao mesmo tempo podem ser semelhantes em alguns aspectos, mesmo que cada qual tenha suas próprias características. Diferentes estudos (LEGERSTEE; ANDERSON; SCHAFFER, 1998; DECETY, 2010; LIGHT; ZAHN-WAXLER, 2011; DAVIDOV; ZANH-WAXLER; ROTH-HANANIA; KNAFO, 2013) documentaram a presença de interesse empático (componente motivacional) em bebês entre 6-8 meses de idade em estudos sobre conduta de conforto (comportamento consolador). Tais estudos mostram que crianças não só conseguem distinguir a dor nos outros, como também são capazes de dirigir seus comportamentos para confortar o outro de acordo com pistas que indicam a diminuição da fonte de dor ou estresse. Crianças de dois anos de idade, segundo Davidov et al (2013), não mostram uma motivação egoísta (buscando algum benefício pessoal) para ajudar os outros, e sim um desejo genuíno de ver os outros serem ajudados. O resultado de tal comportamento é evidente em crianças de três a seis anos, nas quais o interesse empático promove o desenvolvimento de comportamentos pró-sociais (DECETY, 2010).

Em conclusão, a motivação fundamental do interesse empático na infância é claramente manifestada em um real interesse pelo bem-estar alheio. Mas, seria essa motivação permanente? À medida que as crianças crescem e desempenham um papel mais ativo como membros da sociedade, é possível que elas comecem a regular seu interesse empático de forma que ele comece a ser dirigido com mais frequência a familiares, a pessoas próximas ou a pessoas que claramente "merecem" (de acordo com o seu ponto de vista) este tipo de interesse.

Um exemplo claro disso é mostrado pelo estudo de Engen e Singer (2013), que sugeriu que a resposta empática, seja ela classificada como cognitiva ou emocional (de acordo com a rede neural ativada), depende do grau de afinidade percebida entre si e o outro. Por exemplo, no caso de uma situação de interação em que a outra pessoa mostre alguma característica classificada como "aberrante" (por exemplo, pertencer ao time de futebol concorrente) a resposta empática de componente emocional é suprimida, novamente sugerindo que a resposta empática emocional e motivacional aacaba por ser submetida ao componente cognitivo que, neste caso específico, é determinado por uma variável cultural.

Em outro estudo, Decety, Cowell, Lee, Mahasneh, Malcolm-Smith, Selcuk e Zhou (2015) avaliaram o altruísmo (relacionado ao interesse empático) e a cognição moral em uma população de 1.170 crianças entre 5 e 12 anos de idade em seis países diferentes – alguns deles criados sob princípios religiosos (diferentes tradições religiosas) e outros não. Os resultados mostraram que embora os pais em famílias religiosas tenham relatado que seus filhos expressavam mais empatia e sensibilidade por justiça no quotidiano, a variável "religiosidade" mostrou uma correlação inversa à manifestação de altruísmo e uma correlação positiva com as tendências punitivas. Os resultados deste estudo mostram claramente como as variáveis culturais, como a religião, podem ter efeitos sobre o desenvolvimento e a demonstração de empatia, como no exemplo anterior.

No geral, existe um consenso entre os autores em relação ao caminho seguido pelo desenvolvimento da empatia, assumindo-se que este esteja intimamente relacionado ao mesmo caminho do desenvolvimento funcional do cérebro e, especificamente, de certas redes e estruturas neurais. Assim, de acordo com Singer (2006), e Decety e Jackson (2004), os componentes emocionais da empatia são desenvolvidos muito mais cedo do que os componentes cognitivos, dependendo do desenvolvimento funcional inicial das áreas mais profundas do cérebro, como as áreas límbicas e o desenvolvimento funcional tardio das zonas pré-frontal e órbito-frontal. Quanto a essas últimas estruturas, Brink, Urton, Held, Kirilina, Hofmann, Klann-Delius, Jacobs e Kuchinke (2011) confirmaram a participação destas áreas no desenvolvimento de empatia, avaliado em 48 crianças com idade entre 4-8 anos, idade considerada crítica para o desenvolvimento da empatia.

No referido estudo, os autores observaram a resposta hemodinâmica do cérebro enquanto as crianças ouviam e observavam graficamente diferentes histórias sobre empatia. Esta observação levou à conclusão de que, nesta idade, o processamento tanto afetivo como cognitivo da empatia está associado com a ativação do córtex órbito-frontal, tanto médio como bilateral. Eles também observaram diferenças no desenvolvimento, especificamente para as histórias de componente mais afetivo, com um aumento da ativação cerebral de crianças mais velhas em áreas tais como o córtex órbito-frontal medial, o giro frontal inferior esquerdo e o córtex pré-frontal dorsolateral esquerdo. Então, as mudanças no desenvolvimento parecem se relacionar com a conhecida lateralização de funções, na qual, à medida que o desenvolvimento progride,

as funções mais compartilhadas ou exclusivas do hemisfério direito passam a ser majoritariamente controladas pelo hemisfério esquerdo. Além disso, esse resultado está relacionado à participação do hemisfério esquerdo na interpretação de eventos de caáter mais emocional, sendo interpretado como um claro indicador do desenvolvimento do componente cognitivo da empatia.

Um estudo realizado por Cheng, Cheng, Decety e Cheng (2013) mostrou resultado semelhante. Eles avaliaram a resposta hemodinâmica do cérebro e, adicionalmente, conduziram testes padronizados para medir a empatia (IRI; DAVIS, 1983) em um grupo de 65 pessoas, divididas em três diferentes faixas etárias (jovens, pessoas de idade média e adultos). Foram-lhes apresentadas imagens que mostravam partes do corpo sendo feridas, intencional ou acidentalmente. Os resultados mostraram diferenças atribuídas ao desenvolvimento, tais como adultos relatando menos empatia emocional quanto ao IRI e taxas de desconforto mais sensíveis à dor quando causada intencionalmente. Do mesmo modo, a resposta ou ativação de estruturas em resposta à dor como na ínsula anterior e no córtex cingulado medial anterior, relacionadas com a empatia afetiva, mostraram uma diminuição novamente relacionada com a idade, sendo menor a ativação para o grupo de idade mais avançada (68- 80 anos) em relação ao grupo de menor idade (20-35 anos). Entre os processos relacionados à empatia que seguem este curso de desenvolvimento estão: a) ativação afetiva; b) compreensão emocional; c) regulação da emoção (DECETY, 2010). Por sua vez, cada um destes processos é realizado por uma rede neural complexa que inclui estruturas cerebrais tais como sulco temporal, ínsula, e córtex medial e órbito-frontal, a amígdala cerebelosa e o córtex cingulado anterior, assim como processos autônomos e endócrinos relacionados a comportamentos sociais e estados emocionais.

Este curso do desenvolvimento da emátia também foi evidenciado no estudo de Cheng, Chen e Decety (2014). Por meio de registros eletroencefalográficos de potenciais relacionados com eventos (ERP) e de supressão de onda *Mu* (indicador eléctrico de empatia) induzidas por cenas apresentando dor, eles avaliaram um total de 57 crianças de 3 a 9 anos de idade e um grupo de 15 jovens adultos. Os resultados mostraram que o índice (N200) de ativação empática (primeiro componente de empatia a aparecer no desenvolvimento) mostra uma diminuição na sua amplitude associada com a idade, isto é, com maior idade, menor é o grau deste índice (N200). Em contraste, a taxa de compreensão cognitiva (componente cognitivo da empatia que se forma mais

tardiamente no desenvolvimento) mostrou um aumento associado com a idade, ou seja, quanto maior a idade, maior a taxa de compreensão cognitiva. Em relação à supressão da onda *Mu*, as crianças mostraram uma supressão mais forte ao observar tanto estímulos dolorosos como os não dolorosos (estímulos de controle).

Esses resultados sustentam, como mencionado previamente, a noção de que a ativação empática (*empathic arousal*, ligada ao componente afetivo) é o primeiro passo ontogênico da empatia que aparece durante o desenvolvimento e, à medida que o desenvolvimento prossegue, essa ativação empática é acompanhada mais e mais da diferenciação entre o "eu' e o "outro" (o que é considerado um aspecto crítico no desenvolvimento da empatia). Essa diferenciação permitiria, de acordo com as conclusões dos autores, uma melhor adaptação emocional e cognitiva, o que ajuda a entender melhor o estado mental dos outros, diferenciando-os dos seus próprios.

3.5 Avaliação e mensuração da empatia: testes e questionários mais utilizados na pesquisa

3.5.1 *Índice de Reatividade Emocional (IRI)*

O Índice de Reatividade Emocional (IRI, na sigla em inglês; DAVIS, 1980, 1983) é uma das escalas mais comumente utilizadas para avaliar tendências empáticas em humanos (ESCRIVA et al, 2004; CORTE et al, 2007; PULOS et al, 2004). Entre suas características mais importantes está o fato de ser considerada a única que se baseia em uma conceituação multidimensional de empatia, além de ser considerada a escala de autorrelato mais completa para avaliar a disposição empática. Soma-se a isso o fato de que ela é uma escala curta e de fácil manuseio.

O IRI baseia-se numa abordagem multimodal da empatia, por meio da qual é possível identificar o conjunto de tendências empáticas relacionadas com a tendência a ser sensível aos outros, mas também as tendências ou traços que permitem a diferenciação dos outros.

Em sua estrutura, o teste consiste em 4 escalas, cada uma composta por 7 itens:

1) Tomada de Perspectiva (TP), definida como a possibilidade de as pessoas adotarem outra tendência psicológica; 2) Fantasia (F),definida como a tendência a se identificar fortemente com personagens fictícios; 3) Preocupação Empática (PE),

definida como a tendência a experimentar sentimentos de afeto, simpatia e preocupação para com os outros; e 4) Angústia Pessoal (AP), entendida como a tendência a ter sentimentos de desconforto e preocupação quando se observam as experiências negativas dos outros (DAVIS, 1994).

As escalas de PE e AP permitem avaliar os componentes afetivos da empatia, enquanto a escala TP avalia o componente cognitivo. Por outro lado, embora a escala de Fantasia concentre-se em elementos fictícios, ela é regularmente incluída nos componentes afetivos do IRI. Os quatro testes estão incluídos no mesmo instrumento, pois representam facetas separadas do que é chamado de 'empatia'. O grupo de pesquisa que construiu o teste realizou diferentes estudos que reforçaram os padrões de confiabilidade e validade do IRI, bem como a natureza multidimensional da empatia (para detalhes, ver DAVIS, 1980, 1983; DAVIS; FRANZOI, 1991). Foi mostrado, por exemplo, que as quatro dimensões incluídas no teste constituem aspectos únicos, porém intimamente relacionados, da empatia. Além disso, foram demonstradas relações significativas entre os valores do IRI e o funcionamento interpessoal, a competência social e outras medidas relacionadas à empatia (DE CORTE et al, 2007).

3.5.2 *Escala Jefferson de Empatia para Médicos*

Essa escala foi criada com base na premissa de que as relações paciente-médico são fundamentalmente determinantes nos resultados finais de um tratamento específico. Nesse sentido, a empatia desempenha um papel fundamental para alcançar os melhores resultados clínicos (SPIRO et a., 1993). Desta forma, a empatia, no contexto da assistência médica, é definida como a capacidade de compreender as experiências e sentimentos dos pacientes, sendo essa compreensão a essência de uma relação significativa entre o paciente e seu médico. A fim de determinar as qualidades dessa relação, criou-se a Escala Jefferson de Empatia para Médicos, compreendendo 20 itens organizados em uma escala Likert, a qual permite avaliar a atitude de médicos em relação às necessidades expressas dos seus pacientes.

No contexto da escala, a empatia é definida com base em três fatores: tomada de perspectiva, atenção compassiva e "capacidade de se colocar no lugar do paciente". Essa escala mostrou estabilidade em grupos de estudantes de Medicina e sua confiabilidade alcança um alfa superior a 0,80 (ALCORTA-GARZA, 2001). Esses

padrões disseminaram seu uso, o que motivou diferentes estudos que buscavam verificar os critérios de validade e confiabilidade (HOJAT, 2001) em vários lugares como Estados Unidos, Israel, Itália, China e América Latina, México (Hojat, MANGIONES, 2001), nos Estados Unidos, Israel, Itália, China e América Latina e México (HOJAT; MANGIONES, 2001; ALCORTA-GARZA, 2001).

3.5.3 *Teste Reading the Mind in the Eyes (ou, A Leitura da Mente a partir dos Olhos)*

Este experimento, desenvolvido por Baron-Cohen et al em 1997, apresenta uma série de 25 fotografias onde é mostrada a região dos olhos de diferentes rostos e, a partir disso, o participante é convidado a escolher, dentre duas palavras, aquela que melhor descreve o que a pessoa na fotografia está sentindo ou pensando. Este teste busca determinar como o participante pode, por si só, entrar na mente de outra pessoa (neste caso, na mente dos modelos nas fotos) e entrar em sintonia com o seu estado de espírito. Por essa razão, o teste é descrito como um teste de "teoria da mente", definida como a capacidade das pessoas de atribuírem estados mentais a si mesmas ou a outros (PREMACK; WOODRUFF, 1978).

Ainda que o teste seja descrito no contexto da teoria da mente, cabe salientar que ele envolve apenas o primeiro estado de atribuição da teoria: "a atribuição do estado mental relevante" (por exemplo, compaixão), sem incluir a segunda fase que marca a referência aos conteúdos do dito estado mental. Em relação aos resultados dos testes, tem-se observado que na população em geral, os homens respondem a uma média de 18.8 (DP = 2,5), enquanto os valores obtidos por mulheres são significativamente mais elevados, com uma média de 21,8 (DP = 1,8). Estes valores referem-se às pontuações máximas atingidas por indivíduos adultos saudáveis. Ao longo do tempo e em diferentes estudos para melhorar seus níveis de validade e confiabilidade, várias modificações foram incluídas no teste original, incluindo o aumento do número de itens (número de fotografias apresentadas, passando de 25 para 36) e o número de opções de resposta para cada possibilidade (de 2 a 4). Outras mudanças são descritas em detalhes em Baron-Cohen et al (2001).

3.5.4 *Jogo Cyberball e Exclusão Social*

Este é um experimento que permite determinar os efeitos do isolamento em indivíduos que inicialmente faziam parte de um grupo do qual foram subsequentemente isolados. Em versões anteriores, os membros do grupo lançavam uma bola (entre eles) para, em seguida e durante 5 minutos, excluir certos membros do mesmo grupo dos lançamentos (a bola não era passada para eles por cinco minutos), observando-se as variações de comportamento derivadas dessa exclusão. Curiosamente, os membros que eram excluídos apresentavam comportamentos não verbais de afetação e estresse (WILLIAMS; SOMMER, 1997). Em um experimento subsequente, os participantes que foram isolados trabalharam mais significativamente em conjunto com outros membros do grupo, um comportamento interpretado como uma tentativa dos membros isolados de obter a aprovação de outros membros (WILLIAMS; JARVIS, 2006). Obviamente, para que os efeitos desejados possam ser observados, é necessária a participação de pessoas previamente treinadas que inicialmente estejam próximas de todos os participantes de forma empática para, em seguida, isolá-los, mostrando até mesmo certo "contentamento sádico" (WILLIAMS; JARVIS, 2006). Dadas essas necessidades e possíveis limitações, foi criado um programa de computador onde é possível simular os efeitos do isolamento usando as características essenciais do jogo na vida real. Uma vez criada a plataforma, foi realizado um primeiro estudo com essa finalidade e uma convocação foi feita pela Internet convidando potenciais participantes a jogarem "lançamentos de bolas" com jogadores em todo o mundo. Uma vez dentro do jogo, os participantes são "incluídos" com diferentes medidas (isto é, alguns recebem a bola 75% das vezes, outros a recebem 50%, 25% ou 0%) e, no final do teste, um questionário sobre as emoções geradas durante o jogo é aplicado. Os resultados mostraram, por exemplo, que os participantes excluídos experimentavam baixos níveis de pertencimento, autoestima, autocontrole e até mesmo uma perda de significado da vida (ZADRO; WILLIAMS; RICHARDSON, 2004). Todas essas emoções e pensamentos são diferentes daqueles relatados por pessoas que não foram excluídas.

3.6 Métodos de intervenção em empatia

Sabe-se que diferentes aspectos podem influenciar o desenvolvimento e a expressão da empatia, tais como fatores internos – constituição genética ou algumas condições neuropsiquiátricas –, e fatores externos – família, contexto escolar e cultural – (MCDONALD; MESSINGER, 2011; JUSTO; CARVALHO; KRISTENSEN, 2014).

Embora não seja possível, até o momento, medir o efeito a presença ou ausência desses aspectos na formação desta capacidade, é possível tentar explicar o desenvolvimento e aumento ou diminuição da expressão de empatia a partir da relação entre a pessoa e tais fatores. Como mencionado por Singer (2006), a predisposição biológica é importante para o desenvolvimento da empatia, mas sem a interação social e os laços emocionais com os outros, isso se torna impossível.

Tendo isso em mente, diferentes métodos foram estudados e desenvolvidos para tentar desenvolver e expressar a capacidade de empatia. Atkins (2013) menciona dois métodos como sendo os mais utilizados em ambientes de trabalho. Um deles tem se centrado principalmente no ensino de comportamentos considerados empáticos (habilidade de comunicação e escuta ativa) que, apesar de serem programas que tenham demonstrado eficácia em ambientes de trabalho, foram classificados como técnicas que melhoram mais as relações interpessoais do que os procedimentos ou métodos que resultem em um desenvolvimento pessoal significativo ou o desenvolvimento de habilidades de empatia (JENZ, 2007). Nas palavras de Atkins (2013), poder-se-ia considerar métodos que funcionam "de fora para dentro", o que de certa forma explicaria essa falta ou redução de um desenvolvimento pessoal significativo.

A próxima abordagem ou método se concentra em melhorar as habilidades pessoais para identificar, entender e gerenciar as emoções, mais comumente chamado de "Inteligência Emocional" (IE) (GOLEMAN, 2006). Este tipo de abordagem tem sido considerado a mais eficaz, além de oferecer uma oportunidade maior para o desenvolvimento pessoal. No entanto, as pesquisas que usaram esse tipo de abordagem se concentraram na medição da Inteligência Emocional, em vez de encontrar possíveis relações com a empatia.

Estas duas abordagens supõem, tacitamente, que para melhorar a empatia é necessária uma melhoria das competências, algo que, para Atkins (2013), seria ignorar o sentido mais profundo de empatia como um processo que perdura ao longo do tempo – o que este autor chama de "empatia sustentável", isto é, a capacidade de equilibrar o sentimento de conexão em relação ao outro sem perder a capacidade de diferenciar o "eu" do "outro".

Por outro lado, é surpreendente que, embora tenha se estabelecido e difundido na literatura que a empatia conta com pelo menos três componentes ou dimensões (afetiva,

cognitiva e motivacional/comportamental), um grande número de estudos que utilizam algumas das abordagens anteriores em suas intervenções referem-se apenas a uma "melhoria geral da empatia", tornando-se confuso o escopo que os programas de intervenção podem realmente ter.

Por exemplo, Rodriguez e Ribeiro (2011) aplicaram um programa de intervenção para aumento da empatia baseado no ensino de diferentes habilidades consideradas empáticas durante um período de sete semanas. Após este tempo, observou-se que, em comparação à linha de base, os participantes do programa obtiveram uma diferença significativa de respostas empáticas, avaliadas pela Escala Bryant de Empatia para Crianças e Adolescentes (1982), adaptada para a população brasileira. Apesar desta melhoria, o efeito não é diferenciado de acordo com os componentes mencionados anteriormente.

Ainda que isso pareça irrelevante ao se julgar o efeito de programas de intervenção, tal fenômeno não o é quando se pensa no contexto da interação e o quão necessário é para a pessoa que a qualidade das interações seja realmente afetada por este tipo de intervenção. Sem querer favorecer um ou outro componente de empatia, como mencionado na seção dedicada à conceituação da empatia de acordo com a literatura, o equilíbrio entre os diferentes componentes – caso esse tipo de classificação fosse, de fato, a mais fiel em relação ao que realmente *é* a empatia – seria ideal para atingir um efeito sobre o que mais nos interessa como espécie humana: interações qualificadas que poderiam levar a uma maior frequência de comportamentos pró-sociais e altruístas, o que, segundo Decety (2014), poderia também predizer uma alta sensibilidade à justiça e à tomada de decisão moral.

Outro grupo de intervenções ainda mais recentes tem sido o foco de várias pesquisas destinadas a avaliar o impacto do desenvolvimento e expressão de empatia em diferentes contextos, como no trabalho, na vida pessoal e na escola. Tal é o caso das técnicas de Atenção Plena ou *Mindfulness* (SCHONERT-REICHL et al, 2015; BIRNIE; SPECA; CARLSON, 2009; FRIEDEL et al, 2015; ATKINS, 2013).

Os mecanismos cerebrais subjacentes à eficácia das intervenções baseadas em *Mindfulness* contam com um grande conjunto de evidências científicas, o que as tornam úteis em vários cenários e condições específicas, tais como em casos de estresse, depressão e outros transtornos neuropsiquiátricos (KLIMECKI; LEIBERG; RICARD;

SINGER, 2013; TAN; LO; MACRAE, 2014; TANG; HÖLZEL; POSNER, 2015; SCHONERT-REICHL et al., 2015). Comparando-se as abordagens inicialmente mencionadas, tais como treinamento ou formação em habilidades de escuta ativa, habilidades de empatia e Inteligência Emocional, com técnicas baseadas em *Mindfulness* e meditação, estudos como o realizado por Klimecki, Leiberg, Ricard e Singer (2012; 2013) fornecem resultados que sugerem que em um curto período de formação em técnicas de tipo mais afetiva, como são algumas das técnicas baseadas em *Mindfulness*, produzem níveis mais elevados de emoções positivas e sentimentos de proteção e empatia pelos outros, quando comparados ao treinamento em habilidades empáticas do tipo mais cognitivo, como sugerido anteriormente por Atkins (2013). No entanto, até o momento, o verdadeiro efeito dessas práticas na empatia é desconhecido, dada a variabilidade nos estudos publicados a esse respeito até o momento.

Recentemente, Van Berkhout e Malouff (2016), por meio de uma meta-análise, avaliaram o efeito de diferentes programas de treinamento em empatia. Esta análise revelou que o efeito de tais programas é mediado por quatro fatores específicos, tais como: a) o grupo de pessoas que recebem o treinamento ou formação, sendo maior o efeito em profissionais ou estudantes universitários na área de saúde, pessoas para quais as habilidades empáticas são consideradas necessárias para o trabalho diário ou para o futuro; b) o tipo de medidas que são usadas para avaliar a empatia, sendo que os estudos que utilizaram mensuração de tipo narrativo, ou seja, que avaliam a compreensão da emoção sentida por outros, o sentir essas emoções ou comentá-las precisamente, foram os que relataram um maior efeito do programa em comparação a estudos que usaram outros tipos de medidas, como escalas ou testes e auto-relatos; c) a objetividade das medidas, neste caso, estudos que utilizaram medidas objetivas, tais como provas escritas ou relatórios comportamento comportamentais (taxas ou frequência) de empatia mostraram efeitos maiores do que os estudos usando apenas auto-relatos ou uma combinação de auto-relatos e medidas objetivas ; d) compensação pela participação em formações ou treinamentos, embora este seja um elemento mediador que raramente foi considerado em outros estudos. No estudo de Van Berkhout e Malouff, esse fator provou ser um importante mediador na proporção do efeito. Os mencionados autores comentam que os estudos que ofereceram compensações aos participantes motivaram-nos a assumir um maior compromisso com o treinamento ou formação (por não perder sessões, por cumprir todos os requisitos, etc.).

Outros fatores foram ainda identificados como importantes, embora não estatisticamente significativos, como é o caso do: a) uso de princípios de treinamento comportamental (a instrução, a modelagem, a prática e o feedback) mostra maior efeito em comparação com estudos que não usam estes princípios; b) o "tipo" de empatia treinada, sendo que os estudos que treinaram a empatia cognitiva e comportamental ou cognitiva, afetiva e comportamental apresentaram efeitos maiores do que aqueles que se focaram apenas nos aspectos afetivos e cognitivos.

3.7 Empatia, educação e desenvolvimento humano

Um dos espaços onde os seres humanos logo começam a se engajar em atividades significativas e socialmente úteis é a escola. Isto é possível graças ao estabelecimento de novas relações e à constante interação com outras pessoas (pares e professores), diferentes daquelas dos seus meios habituais.

Independentemente de eles compreenderem ou não sua responsabilidade para com essas outras pessoas ou se querem ou não pensar nelas, a organização da própria escola e da atividade escolar exige que se pense sobre o outro e seus interesses. Na verdade, esta nova situação social favorece o desenvolvimento afetivo/emocional, da personalidade e, ao mesmo tempo, da capacidade de "se colocar no lugar do outro", isto é, o desenvolvimento da empatia como uma das capacidades mais importantes durante o estabelecimento, manutenção e qualidade de nossas interações. Segundo Talizina (2009), o nível de desenvolvimento positivo da personalidade é determinado pelo grau de responsabilidade do sujeito face a outras pessoas, face a seu ambiente e face a si mesmo.

Esta ideia de responsabilidade pelo outro é encontrada no conceito de *Alteridade*, o qual, de acordo com Loos, Sant'Ana e Nuñez-Rodriguez (2010), implica uma relação entre o "eu" e o "outro" através da proximidade ("eu-outro"), cujo sentido primordial e último é a responsabilidade que o próprio ser tem pelo outro. Desta forma, ambas as partes assumem um compromisso e somente neste pacto de responsabilidade é que a relação em si ocorre, uma vez que cada um legitimamente considera a presença do outro.

Face a isso, podemos questionar: Isso é realmente o que acontece em nossas interações? Privilegiamos a presença do outro e assumimos a responsabilidade por isso? A postura racionalista extrema que prevaleceu durante séculos na história de nossa espécie, na filosofia e nas ciências, a qual considerava cognição e emoção como entidades diferentes e diametralmente opostas, deixou um legado que ainda hoje se manifesta na forma como lidamos com um ou outro âmbito. Para Damásio (2005), a tendência da filosofia racionalista sempre foi a de suspeitar da emoção para relegá-la ao reino do "animalesco" e "da carne". Pode-se dizer que, durante o século XX e até hoje, tanto a Neurociência quanto as Ciências Cognitivas minimizaram a importância da emoção. Alega-se que ela é excessivamente subjetiva e imprecisa.

Segundo Sierra et al (2015), essa tendência é também frequentemente vivenciada na prática, e levada para dentro das escolas. Tende-se a privilegiar os aspectos cognitivos em detrimento dos emocionais, o que não é muito conveniente para alcançar um desenvolvimento integral dos alunos. Assim, segundo Talizina (2009), pode-se encontrar muitos exemplos de alunos com boas notas, apesar de terem uma orientação claramente egoísta de sua personalidade (não-responsável para com o outro) e alguns exemplos de alunos com uma orientação social de sua personalidade, sem tais qualificações notáveis. Esta situação, menciona a autora, "[...] exemplifica a contradição da educação fragmentada: sendo social de acordo com o seu sentido, conteúdo e forma, é individual de acordo com seus resultados, perdendo assim o seu sentido social." (TALIZINA, 2009, p. 359).

Apesar desta infeliz tendência, durante os últimos quinze anos a pesquisa no campo da Inteligência Emocional (IE) avançou significativamente e as emoções agora estão gradativamente sendo resgatadas e a elas busca se dar um novo papel cultural na sociedade atual. As evidências em favor da emoção e sua importância para todos os processos cognitivos vêm questionando a tendência de descartá-la como se fosse um "luxo", ou um incômodo, ou um mero vestígio evolutivo. Fica claro que as escolas necessitam fazer uma mudança radical e incorporar definitivamente o aprendizado social e emocional em suas aulas e em seu cotidiano, se o objetivo da educação for a consolidação de uma sociedade avançada (MAYER; ROBERTS; BARSADE, 2008).

Seguindo essa tendência de re-unir aspectos cognitivos e emocionais, apareceu também nos últimos anos um crescente corpo de pesquisas sobre o conceito de empatia e a forte implicação que ela tem em diferentes aspectos, tanto pessoais quanto

interpessoais, educacionais e sociais. Vêm surgindo vários estudos que convergem para indicar alguns motivos que justificariam o estudo da empatia, seu desenvolvimento e manifestação tanto no âmbito familiar, como social e acadêmico. Por exemplo, Pavarino, Del Prette e Del Prette (2005) mencionam que as crianças com níveis adequados de empatia alcançam maior ajustamento social, melhores ligações interpessoais e o desenvolvimento de atitudes altruístas. Motta et al (2006) investigaram a relação entre práticas educativas e níveis de empatia em crianças que vivem em lares adotivos, e crianças que vivem com suas famílias, constatando níveis mais elevados de empatia nas crianças que vivem em lares estáveis e menor em crianças que vivem em lares adotivos, onde permaneciam por um curto período. Enquanto isso, Rodrígues e Ribeiro (2011) concentraram-se no impacto do desenvolvimento inadequado da empatia sobre a saúde mental, fenômeno que gera distorções na percepção de si mesmo, na capacidade de autorregulação e no autocontrole emocional, favorecendo comportamentos agressivos e até mesmo o surgimento de patologias comportamentais. Em 2013, Quintana et al, por sua vez, referiram-se ao fenômeno do *bullying* como uma deficiência ou supressão da capacidade empática, cada vez mais comum nas escolas, nos ambientes de trabalho, nas redes sociais e, em geral, nas interações cotidianas.

Por outro lado, um grande grupo de pesquisas tem se concentrado em demonstrar como várias práticas e programas de intervenção geram um impacto na manifestação e desenvolvimento da empatia. Estudos com adultos e com crianças têm destacado a importância de incluir essas atividades nos contextos de interação mais estrita, como o contexto clínico e educacional (SCHONERT-REICHL et al, 2015; BIRNIE; SPECA; CARLSON, 2009; FRIEDEL et al, 2015; ATKINS, 2013).

CAPITULO IV:

BASES FILOSÓFICAS DO *MINDFULNESS*: RELAÇÕES COM O BUDISMO

4.1 Budismo: origem direta do *Mindfulness* (ou Atenção Plena)

Para algumas pessoas, ouvir sobre *Mindfulness* significa falar sobre meditação e práticas orientais, em sua maioria ligada ao Budismo; entretanto, para outros, essa relação não aparece tão facilmente. Este capítulo tem como objetivo mostrar essa relação e sua direção. Começa por fazer um panorama geral das principais abordagens do Budismo, tentando ser especificamente fiel aos ensinamentos atribuídos a Buda e termina explicando acerca das principais abordagens do *Mindfulness*, a fim de buscar as principais convergências e/ou divergências. Para a construção deste capítulo, fontes budistas foram consultadas diretamente (livros de autores budistas, escritos originais de origem budista e consulta a um monge budista com cinco anos de monastério).

De acordo com Dunne (2015) há pelo menos três razões para se estudar as fontes budistas de *Mindfulness*. A primeira e mais óbvia é que as maiorias das adaptações clínicas do *Mindfulness* são explicitamente baseadas em práticas budistas. A segunda razão é que a literatura budista se revela tão ampla que entrar nela permitiria o surgimento de novas linhas de pesquisa sobre o assunto que, à primeira vista, não parecem tão óbvias. Finalmente, uma terceira razão para investigar as bases budistas, e talvez a que mais se aproxima dos interesses do presente estudo, está relacionada à possibilidade de que este estudo nos permite perceber como as abordagens contemporâneas da Atenção Plena (meditação *Mindfulness*, por exemplo) estão alinhadas ou se afastam das práticas e teorias budistas clássicas e fortemente fundamentadas. Assim, no caso de estar alinhado, conhecer as diferentes abordagens do Budismo poderia ajudar a determinar as técnicas e tradições que poderiam funcionar melhor com relação a certos interesses. No caso de estarem afastadas, isso significaria que as abordagens contemporâneas estariam assumindo outro tipo de lógica em relação aos ensinamentos budistas, o que claramente os distanciariam.

De acordo com fontes budistas, os principais ensinamentos de toda a doutrina foram transmitidos por Buda em vários discursos ou *sutras* que, por aproximadamente cinco séculos, foram preservados oralmente por seus discípulos monásticos e, mais

tarde, incorporados em folhas de palmeira que atualmente recebem formas atuais mais usuais, sendo consignadas em textos.

Uma das possíveis dificuldades, que até hoje existem para a interpretação e compreensão desses ensinamentos, relaciona-se com a linguagem em que foram originalmente transmitidas. Na parte norte da Índia, o *Pali* era a língua original e, portanto, a língua em que os ensinamentos eram transmitidos. Devido às características dessa linguagem, existem diferentes palavras que não podem ser traduzidas literalmente, de modo que as aproximações ao verdadeiro significado são a base do que é atualmente conhecido sobre os ensinamentos de Buda. Embora estas aproximações correspondam às interpretações mais próximas, foi recomendado manter ou referenciar constantemente as palavras diferentes em sua língua original.

Atualmente, os ensinamentos budistas são compilados no que é conhecido como *Tripitaka* (tri = três, pitaka = cesta, coleção), ou seja, "as Três Coleções" de textos sagrados budistas. Um deles, *Vinaya Pitaka*, refere-se à coleção relacionada à disciplina monástica; outro chamado *Pitaka Sutra*, é a coleção de discursos oferecidos por Buda e constitui uma das coleções mais importantes; e *Abhidharma Pitaka*, ou coleção da doutrina superior, uma série de análises mais formais dos próprios ensinamentos de Budda organizados no Pitaka Sutra. Como mencionado acima, esta coleção reúne todos os ensinamentos de Buda transmitidos verbalmente em seus famosos discursos que somam mais de dez mil documentos. Dada a natureza do presente estudo, limitaremo-nos a descrever aqueles de maior relevância de acordo com os objetivos do estudo.

Assim sendo, encontramos inicialmente um primeiro discurso intitulado "A posta em movimento da roda da doutrina" ou "*Dhammacakkappavattana Sutta*", oferecido por Buda depois de ter atingido o estado de iluminação ou Nirvana, durante o qual ele expõe aos seus discípulos as chamadas "Quatro Nobres Verdades" - "Cattari ariya saccani", considerada a essência dos primeiros ensinamentos budistas. Mais tarde, encontraremos um segundo discurso chamado "O Grande Discurso dos Quatro Fundamentos da Atenção" - "Maha-Satipatthana Sutta", a mais importante fonte canônica sobre a prática da meditação, na qual são dadas instruções claras sobre como desenvolver a Atenção Plena por meio da prática da meditação e mantendo os quatro fundamentos (as Nobre Verdades).

Quanto ao primeiro discurso, de acordo com Robert Wright, da Universidade de Princeton, em seu curso chamado "Budismo e Psicologia Moderna", as Quatro Nobres Verdades de Buda contêm tanto um diagnóstico da realidade humana, quanto uma prescrição das maneiras de lidar com essa realidade. O diagnóstico é representado nas duas primeiras verdades, enquanto a prescrição é representada pelas duas últimas.

Por sua parte, Thrangu Rinpoche (1994), em seu livro "As Quatro Nobres Verdades", explica que estes são os ensinamentos fundamentais do chamado "Veículo Inferior" ou *Theravada*, o primeiro dos três veículos da prática budista descritos no budismo tibetano, desde que essas verdades contêm os fundamentos essenciais de todo ensinamento ou *dharma* budista, e permitem que os estudantes iniciantes tenham uma visão clara desses princípios. De acordo com esse mesmo autor, o objetivo de Buda não era demonstrar aos seus discípulos suas múltiplas habilidades desenvolvidas através da prática, mas lhe mostrar um caminho para desenvolvê-las na mesma medida. Deste modo, o primeiro elo seria mostrar, através das Quatro Verdades, a real natureza de todas as coisas, de modo que a pessoa que descobrir e compreender esta natureza compreenda as principais causas do sofrimento humano, e, por sua vez, possa alcançar o estado de libertação e grande sabedoria.

4.2 As quatro nobres verdades

4.2.1 A primeira nobre verdade: a nobre verdade do sofrimento ou Dukkhaariya-sacca.

Buda disse o seguinte no primeiro discurso sobre a primeira verdade:

> **Isso, ó monges, é a Nobre Verdade do Sofrimento. Nascimento é sofrimento, velhice é sofrimento, doença é sofrimento, morte é sofrimento, associação com o que não se quer é sofrimento, separar-se do que se quer é sofrimento, não chegar ao que se quer é sofrimento.**

À primeira vista, o que Buda mencionou nesta primeira verdade parece óbvio em relação especialmente àqueles eventos comumente associados ao sofrimento ou a sentimentos desagradáveis. No entanto, esta verdade está especialmente preocupada com aqueles aspectos que o próprio Budismo chama de "sutis", os quais se referem precisamente àqueles que não estão diretamente associados ao sofrimento, mas com uma observação mais detalhada é possível vê-los claramente. Segundo Thrangu

Rinpoche (1994), o aspecto sutil do sofrimento é mais difícil de entender porque começa com a felicidade e sua impermanência. Desta forma, um aspecto de grande importância começa a emergir dentro dessa tradição que evoca correntes filosóficas de pensamento de natureza monista e está relacionada à continuidade ou não-separação. Assim, sofrer desse ponto de vista é apenas o fim do prazer, sendo essas duas emoções partes de um mesmo *continuum* e, portanto, um fenômeno em constante mudança e movimento. Através desta primeira verdade, Buda pretendia que seus discípulos alcançassem uma verdadeira compreensão do sofrimento, sua natureza e seus aspectos mais sutis. Somente assim seria possível começar a cultivar uma verdadeira motivação para se libertar do sofrimento que é gerado pelo apego, em direção aos estados de felicidade.

Nesta primeira verdade é importante entender a profundidade do significado da palavra sofrimento (*dukkha*). Este termo Pali pode ser entendido de três maneiras: a) *Dukkhadukkha* (sofrimento-sofrimento) – em Pali repetir uma palavra implica enfatizar o significado de algo ou alguém – então "Dukkha-dukkha" refere-se ao sofrimento real como dor física ou psicológica; b) *Viparinamadukkha* (sofrimento como mudança) – de acordo com o que foi explicado acima sobre o aspecto sutil do sofrimento, pode-se entender que esse aspecto inclui estados de felicidade. Não porque os estados de felicidade em si mesmos estejam "sofrendo", mas por causa de sua transitoriedade ou não-permanência; c) *Sankhara-dukkha* (sofrimento condicionado) – este aspecto inclui o sofrimento gerado pelo que é o produto das causas. Os cinco agregados são o produto de causas, eles são condicionados, isto é, submetidos a certas condições. E tudo o que é condicionado é sofrimento. De acordo com o Budismo, tudo o que é condicionado está sujeito a emergir e cessar, então esse contínuo "surgimento e cessação" dos cinco agregados levam ao sofrimento. Uma vez inserido no panorama do verdadeiro significado do sofrimento, Buda continuou em direção à segunda nobre verdade.

4.2.2 A segunda nobre verdade: a nobre verdade da origem do sofrimento ou Dukkha-samudaya-ariya-sacca.

Em relação a essa verdade, Buda diz aos seus discípulos:

> **Isto, ó monges, é a Nobre Verdade da Origem do Sofrimento. É o desejo que produz novos renascimentos, que acompanhado de prazer e paixão sempre encontra novo deleite, agora aqui, agora ali. Ou seja, o desejo pelos prazeres sensuais, o desejo pela existência e o desejo pela inexistência.**

A segunda verdade ensinada por Buda contém diferentes aspectos de grande importância a serem compreendidos. O primeiro deles relaciona-se com o aspecto do desejo como causa principal ou origem do sofrimento. Esse desejo deve ser entendido como um processo interno do sujeito e não como algo fora dele. Segundo Gyatsu (2008), o desejo ao qual se referia Buda é o resultado de uma percepção errônea da natureza das coisas, conhecida como "ignorância", em termos budistas. Essa percepção está diretamente relacionada aos sentidos e como eles contribuem para aumentar essa ignorância, fazendo avaliações exageradas sobre as qualidades ou defeitos de pessoas, situações e coisas. Essas avaliações, ao mesmo tempo, levam ao surgimento do desejo e do ódio enquanto emoções prejudiciais, por isso é o que dificulta sua resolução (GYATZU, apud SARMIENTO-GÓMEZ, 2013).

Nessa ordem de ideias, a aparência dessas emoções levará inevitavelmente à realização de diferentes ações, todas impulsionadas para alcançar o desejado. Em termos budistas, essas ações configuram o que conhecemos como carma (*karma* ou *kamma*) e, como resultado desse carma, somos condicionados ao ciclo da existência e, em seguida, ao sofrimento inerente da existência. Nesta verdade, Buda pretende mostrar aos seus alunos como o desejo, assim etendido, leva ao que conhecemos como apego, isto é, ao desejo exagerado de obter ou manter algo, seja uma situação, uma coisa ou uma pessoa, que quando não é possível alcançar ou manter, inevitavelmente leva ao sofrimento.

Este aspecto contém um elemento sensível que está relacionado à compreensão da origem do sofrimento, que não é dado pelas próprias pessoas ou situações, ou seja, não depende de fatores externos, mas sim da relação que a pessoa estabelece com eles, permeado de desejo e consequente apego.

Transferir a responsabilidade para a própria pessoa e não para fatores externos é, sem dúvida, um dos aspectos mais utilizados no Ocidente para mudar o foco das intervenções psicológicas baseadas em técnicas de meditação baseadas em *Mindfulness*.

Uma vez entendido o que realmente significa sofrimento, sua natureza e sua origem, Budda mostrou pra seus discípulos que existe uma maneira específica de acabar com esse sofrimento, que é expressa na terceira e quarta nobre verdade.

4.2.3 A terceira nobre verdade: a nobre verdade da cessação do sofrimento ou Dukkha nirodha-ariya-sacca.

Sobre a cessação do sofrimento, Buda diz:

> **Isto, ó monges, é a Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento. É a total extinção e cessação desse mesmo desejo, seu abandono, seu descarte, sua libertação, sua não-dependência.**

Se entendermos os aspectos mais sutis do que significa sofrimento e se entendermos que a origem disso é a relação que estabelecemos com os diferentes elementos que despertam nosso desejo de proximidade e permanência com esses elementos, podemos dar o passo seguinte, que é abandonar toda a ação que nos leva a experimentar o sofrimento e suas causas.

De acordo com o que foi explicado acima sobre o aspecto do carma ou as diferentes ações que realizamos para alcançar o que queremos, emerge a ideia de diferentes tipos de ações: mental, verbal e física. Ao mesmo tempo, essas ações podem ser divididas em ações virtuosas ou não virtuosas. De acordo com esta nobre verdade, cultivando todas as ações virtuosas, estaremos garantindo um estado de felicidade, enquanto que mantendo essas ações não virtuosas, estaremos garantindo um estado de sofrimento.

Entre as ações chamadas não virtuosas, podemos listar as ações físicas como danos à vida, comportamento sexual inadequado e roubo, bem como ações verbais como mentir e manter conversas sem sentido são consideradas não virtuosas, bem como suas consequências no estado mental de quem ele os executa quase imediatamente. Finalmente, Buda mostrou a seus discípulos, neste discurso das nobres verdades, que havia um caminho que, se fosse seguido, seria possível alcançar essa cessação definitiva do sofrimento e suas causas, as quais se manifestariam na quarta e última verdade.

4.2.4 *A quarta nobre verdade: a nobre verdade do caminho que leva à cessação do sofrimento ou Dukkha-nirodha-gamini-patipada-ariya-sacca.*

> **Isso, ó monges, é a Nobre Verdade do Caminho que leva à Cessação do Sofrimento. Simplesmente este Nobre Caminho Nobre; isto é, Entendimento Correto, Pensamento Correto, Linguagem Correta, Ação Correta, Vida Direta, Esforço Direto, Atenção Reta Completa e Concentração Direta.**

Essa verdade descreve o que é conhecido como o nobre caminho do *Octuplo*, pois são descritos oito passos que, quando praticados, levarão à completa cessação do sofrimento. Segundo Nandisena (2000), os oito passos são divididos em três grupos, cada um determinado pelo nível de prática do estudante: grupo de moralidade (*sila*), grupo de concentração (*samadhi*) e grupo de sabedoria (*pañña*).

Como mencionado acima em relação às diferentes ações, existem ações físicas, mentais e verbais. Os mencionados oito passos buscam, através dos aspectos da moralidade, concentração e sabedoria, refinar cada uma dessas ações. Assim, por exemplo, ações físicas e mentais são os passos da *ética*: a linguagem correta, ação correta e de vida digna. A linguagem correta está relacionada com a abstenção de mentir, a abstenção de difamação, a abstenção de linguagem áspera e a abstenção de linguagem frívola. A ação direta está relacionada à abstenção de matar seres vivos, à abstenção do roubo e à abstenção de comportamento sexual inadequado. Enquanto o caminho da vida digna (correta) significa obter os meios necessários para a subsistência com uma linguagem correta e com ações corretas.

No caso das ações mentais, os passos a seguir fazem parte do grupo de concentração que inclui: esforço direto, atenção direta e concentração direta, e o grupo de sabedoria que consiste em dois componentes: entendimento correto e pensamento correto. O primeiro deles (compreensão) é sobre como compreender os aspectos do carma, isto é, compreender que ações ruins trazem efeitos ruins, e que boas ações trazem bons efeitos. O segundo está relacionado a manter um pensamento de renúncia, ausência de má vontade e ausência de crueldade. Para Thera (1962), a atenção correta (*samma-sati*) mantém a mente livre de influências aflitivas e enganosas, constituindo a base para o entendimento correto, que seria o que impulsiona a fazer as coisas certas e a fazê-las corretamente.

Para resumir, Thrangu Rinpoche (1994) alude às quatro nobres verdades da seguinte forma:

Devemos estar conscientes e saber o que é sofrimento.

Devemos reconhecer a origem universal do sofrimento.

Devemos cessar qualquer manifestação de sofrimento.

Devemos estabelecer nosso próprio caminho de libertação.

Entender essas verdades não é um processo puramente intelectual, é um processo que requer e precisa passar pela experiência e modular a emocionalidade para vivê-las, principalmente para aqueles que querem entende-las verdadeiramente, avançar da maneira que foi proposta por Buda. Precisamente por isso, voltamo-nos para a descrição do segundo dos discursos mencionados no início deste capítulo, o grande discurso dos fundamentos da Atenção Plena (ou do *Mahā-satipaṭṭhāna sutta*).

4.3 Os fundamentos da atenção (ou *Mahā-satipaṭṭhāna sutta*)

Supõe-se que este discurso tenha sido tomado como a base teórica de diferentes programas de meditação originados no Ocidente, constituindo, assim, uma leitura obrigatória para qualquer um que deseje, como mencionado, avançar para além da compreensão intelectual, obtendo a experiência de descobrir o verdadeiro sentido desses preceitos filosóficos.

Yogānubhāvo, yadidaṃ anurodha-virodhavippamutto arati-ratisaho abhūtapakkhepa-bhūtāpanayanavirahito ca hoti.

> *Porque este é o poder do praticante, ou seja, a libertação da satisfação e insatisfação, para ser capaz de suportar o prazer e o desprazer, e parar de colocar o irreal e parar de tirar o real.*

No discurso sobre os fundamentos da atenção (BHIKKHU NANDISENA, 2013), Buda direciona seus ensinamentos em torno de quatro aspectos principais: a contemplação do corpo, a contemplação da sensação, a contemplação da consciência e a contemplação do *dharma* (ou *dhamma*). Esses pilares da atenção constituem o que poderia ser chamado de "aspecto prático ou experiência" e se referem especificamente à prática da meditação e a como, por meio dela, todo o entendimento intelectual torna-se experiência, podendo o aluno trilhar o caminho ou caminhos da libertação.

4.3.1 Contemplação do corpo

Entre os aspectos referentes à contemplação do corpo estão a respiração e posturas corporais, entre outros, para somar um total de catorze tipos de contemplação do corpo.

A respiração. Buda diz em referência à respiração:

> **Aqui, bhikkhus [4] , um bhikkhu, tendo ido para a floresta, para o pé de uma árvore ou para um lugar isolado, senta-se cruzando as pernas, mantém seu corpo ereto e estabelece sua atenção na frente dele. Sempre atento, ele inala, sempre atento, exala. Inalando por muito tempo, ele entende "eu inalo muito"; exalar por muito tempo compreende "exalo muito". Inalando curto, ele entende "eu inalo curto"; exalando curto, entende "exalar curto". "Experimentando todo o corpo [do ar], eu vou inalar", é assim que ele treina; "Experimentando todo o corpo [do ar], eu exalo", é assim que ele treina. "Acalmando o condicionado pelo corpo, vou inalar", assim ele é treinado; "Acalmando os condicionados pelo corpo, expire", treinando assim.**

As posturas do corpo.

> **Um bhikkhu, quando está indo, entende "eu vou"; quando ele é parado, ele entende "eu estou de pé"; quando ele está sentado, ele entende "eu estou sentado"; quando deitado, ele entende "estou deitado"; a maneira como seu corpo é colocado, então você entende isso.**

O claro entendimento

> **Um bhikkhu, quando ele vai para frente e quando ele vai para trás, aplica uma compreensão clara; quando você olha para frente e quando olha para trás, aplica uma compreensão clara; quando você dobra seus membros e quando você estica seus membros, aplique uma compreensão clara; quando ele usa os três hábitos e quando ele carrega a tigela, ele aplica uma compreensão clara; quando come, quando bebe, quando mastiga e quando saboreia, aplica uma compreensão clara; quando ele obedece aos chamados da natureza, ele aplica uma compreensão clara; Quando ele está andando, quando está de pé, quando está sentado, quando está dormindo, quando acorda, quando fala e quando fica em silêncio, aplica um claro entendimento.**

A aparência repulsiva do corpo

> **Um bhikkhu reflete sobre esse mesmo corpo, desde a sola dos pés para cima, das pontas do cabelo para baixo, envolto na pele e cheio de várias impurezas: "Há nesse corpo: cabelos, cabelos, unhas, dentes, pele carne, tendões, ossos, medula, rins; coração, fígado, pleura, baço, pulmões; intestinos, mesentério, alimento não digerido, excremento, [cérebro], 2 bile, fl ué, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, linfa, saliva, muco, sinóvia, urina. "**

Sobre os elementos materiais

> **Um bhikkhu reflete sobre este mesmo corpo, assim como em pé ou colocado em relação aos elementos primários: "Há neste**

> **corpo o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar".**

Nove tipos de contemplação do cemitério:

> **Se um bhikkhu vê um corpo descartado em um depósito de lixo, com um dia morto, dois dias morto ou três dias morto, inchado, roxo, escorrendo, ele faz a comparação com este mesmo corpo: "Este corpo é realmente também da mesma natureza, será assim, não vai além disso ".**
>
> **Se um bhikkhu vê um corpo descartado em um lixão, sendo devorado por corvos, sendo devorado por falcões, sendo devorado por urubus, sendo devorado por garças, sendo devorado por cães, sendo devorado por tigres, sendo devorado por panteras, sendo devorado por chacais, sendo devorado por vários tipos de vermes, ele faz a comparação com esse mesmo corpo: "Realmente este corpo também é da mesma natureza, será assim, não vai além disso".**
>
> **Se um bhikkhu vê um corpo descartado em um aterro de cadáveres, um esqueleto, unido pelos tendões, com um pouco de carne e osso, ele faz a comparação com o mesmo corpo: "Realmente este corpo também é da mesma natureza, será bem, não vai além disso ".**

As seguintes contemplações, até a nona, seguem a mesma sequência até que o corpo tenha virado pó.

4.3.2 Contemplação da sensação

Diz Budda sobre a sensação:

> **Quando um bhikkhu experimenta uma sensação agradável, ele entende: "Estou experimentando uma sensação agradável"; Quando ele experimenta uma sensação dolorosa, ele entende: "Estou experimentando uma sensação dolorosa"; Quando ele experimenta uma sensação nem agradável nem dolorosa, ele entende: "Estou experimentando uma sensação nem agradável nem dolorosa".**

4.3.3 Contemplação da consciência

> **Um bhikkhu entende a consciência com paixão como "consciência com paixão"; ele entende a consciência sem paixão como "consciência sem paixão". Entenda a consciência com raiva como "consciência com raiva"; compreende consciência sem raiva como "consciência sem raiva".**

> **Entenda a consciência com ignorância como "consciência com ignorância"; compreende consciência sem ignorância como "consciência sem ignorância". Entenda a consciência contratada como "consciência contraída"; compreende consciência dispersa como "consciência dispersa". Entenda a sublime consciência como "consciência sublime"; ele entende a consciência não-sublime como "consciência não sublime". Compreende a consciência superável como "consciência superável"; compreende a consciência intransponível como "consciência insuperável". Entenda a consciência concentrada como "consciência concentrada"; inclui a consciência desconcentrada como "consciência desconcentrada". Entenda a consciência liberada como "consciência liberada"; inclui a consciência não liberada como "consciência não liberada".**

4.3.4 Contemplação do dharma ou dhamma

As práticas contemplativas dos ensinamentos ou *dharma* são divididas em contemplação sobre: a) os cinco impedimentos que podem ser resumidos como: desejo sensual, má vontade, sonolência, preocupação e, finalmente, dúvida; b) os cinco agregados ou *skandhas*: forma ou materialidade, sensações, percepção, formações (mental) e consciência; c) as seis bases internas e externas, que compreendem o olho e as formas visíveis, incluem o ouvido e os sons, incluem o nariz e os cheiros, compreendem a língua e os sabores, compreendem o corpo e os objetos táteis, entendem a mente e os *dhammas*, como também entendem a ligação que surge na dependência de cada uma dessas bases internas e externas; d) os sete fatores da iluminação: a iluminação da atenção, a iluminação da investigação dos *dhammas*, a iluminação do esforço, a iluminação do regozijo, a iluminação da tranquilidade, a iluminação da concentração e a iluminação do equanimidade; e) as quatro nobres verdades, explicadas acima.

No final deste discurso, Buda explica os benefícios de desenvolver uma prática com base nesses quatro pilares, desenvolvendo a Atenção, que seria um conhecimento mais elevado do aqui e agora, ou, se ainda houver aderência, o estado de não-retorno. No entanto, este último não é explicado neste discurso.

Thera (1962) explica, em seu livro intitulado "O Coração da Meditação Budista", que a atenção à mente é a chave principal de todo o processo meditativo, pois abrange tudo, tanto o sofrimento quanto suas causas, bem como o caminho para estancá-lo. Talvez o que Buda tenha mencionado como conhecimento superior "do aqui e agora" seja exatamente o que Thera chama de "pura atenção" àquilo que só diz respeito ao presente.

Até o momento expusemos o conteúdo de dois dos discursos mais referenciados no Ocidente com a introdução do *Mindfulness*. Nesses discursos, tanto os relacionados às nobres verdades quanto os fundamentos da Atenção, encontramos uma ênfase muito pronunciada na internalização dos diferentes ensinamentos como parte essencial do caminho espiritual, e uma ênfase menos pronunciada na prática da meditação. Embora isso seja explicado em termos de contemplação de diferentes aspectos, parece fazer sentido apenas como um meio pelo qual os ensinamentos serão internalizados, e não como uma técnica isolada dos ditos ensinamentos. Este aspecto relacionado à meditação como um meio de internalizar os ensinamentos será explorado ao longo da seção seguinte.

4.4 Os veículos da prática budista

Prosseguimos para estudar, agora, os chamados "veículos da prática budista", três exatamente, que provêm da tradição do Budismo Tibetano, talvez um dos mais difundidos no Ocidente. Segundo Delgado (2009), é a referência mais imediata de Meditação Vipassana que inspirou a maioria das aplicações terapêuticas da Atenção Plena.

Os três veículos da prática budista são claramente explicados por Thrangu Rinpoche (1995) em seu livro intitulado "Os três veículos da prática budista". De acordo com este autor, um monge budista da tradição tibetana, é necessário entender que quando Buda ensinava, ele não o fazia como um grande erudito, querendo demonstrar um ponto de vista filosófico específico. Sua intenção era a de apresentar a essência dos profundos ensinamentos espirituais e, por isso, ele ensinou de acordo com as habilidades de seus discípulos. Em outras palavras, isso significa que os ensinamentos budistas são dirigidos a cada aluno da forma mais apropriada possível, ao nível de cada um, porque cada pessoa tem diferentes desejos e motivações para acolher tais ensinamentos.

Para este fim, estes três veículos (*yanas*), denominados *Theravada*, *Mahayana* e *Vajrayana,* aparecem na prática budista.

4.4.1 Theravada

Theravada significa, literalmente, "veículo menor", entretanto este nome não obedece à importância dos ensinamentos aqui estudados, nem é sinônimo de ser um veículo mais ou menos importante. O nome obedece à ordem do que deve ser o primeiro caminho do praticante, no qual os ensinamentos se adaptarão às suas habilidades e permitirão que, no futuro, percorram o *Mahayana* (ou o segundo veículo).

Os ensinamentos fundamentais deste primeiro veículo são constituídos pela primeira roda do *dharma*, chamada *dharmacakra*, na qual as quatro nobres verdades, já explicadas acima, são ensinadas. Desta forma, o objetivo deste primeiro veículo, como mencionado por Rinpoche (1995), é a compreensão intelectual dos ensinamentos, especificamente, as quatro nobres verdades.

A principal motivação do aluno nesse nível é alcançar uma compreensão profunda dessas verdades, passando por diferentes etapas. Começa com a acumulação, em termos de virtudes e atitudes, confiança e fé nos ensinamentos, todos destinados a garantir as condições que permitirão a emergência dessas qualidades. Ao mesmo tempo, o estudante experimentará *insights* diferentes que lhe permitirão progredir em seu caminho. É precisamente através da meditação que isso se torna possível, seu objetivo principal, através de diferentes práticas, é a total compreensão e validação das quatro nobres verdades, o sofrimento e suas causas.

Uma das primeiras práticas que permitirá esse objetivo é a meditação sobre a impermanência. Esta meditação reduzirá a inclinação natural do apego nas coisas do mundo, pois através dela se pode apreciar a rapidez com que as diferentes circunstâncias mudam, já que elas são impermanentes.

A segunda prática centra-se na natureza do sofrimento, na ideia de que mesmo aquela situação ou coisa que parece absolutamente calma e agradável, devido à sua própria natureza, pode evoluir para o sofrimento. Isso nos permite entender que o sofrimento faz parte até das coisas que parecem prazerosas.

A terceira prática será focada na ideia de vazio, e a quarta, na ausência de ego ou *self* (esses dois conceitos serão discutidos em profundidade mais adiante). Assim, esses quatro aspectos são os principais para a prática meditativa deste primeiro veículo.

Entretanto, como parte deste primeiro estágio, ou passagem através do primeiro veículo, é normal observar que a mente do estudante é em grande parte "selvagem", inquieta e facilmente irritável (RIMPOCHE, 1995). Por essa razão, em *Theravada* a prática é projetada para treinar a mente e torná-la mais dócil, calma e, assim, lidar com qualquer situação. Como parte da tradição budista, este processo de treinar a mente está fortemente relacionado com a tomada de votos por aqueles que pretendem seguir o caminho monástico; no entanto, para aqueles que não têm essa motivação, a formação será a mesma, porém relacionada ao tipo de compromissos que a pessoa tem que assumir quando decide empreender o caminho espiritual ou o desenvolvimento pessoal. Envolve disciplina quando meditando, mudança de padrões, constante reflexão e estudo, sendo estes apenas alguns desses compromissos.

Deste modo, pode-se ver como a motivação do praticante do caminho *Hinanyana* está relacionada principalmente ao trabalho para sua própria felicidade e liberação, através da compreensão dos principais ensinamentos, ou seja, das quatro nobres verdades. Nesse estágio, a pessoa não está especialmente interessada em trabalhar para os outros. Por essa razão, a primeira roda do *dharma* dos ensinamentos de Buda ensina e mostra o caminho da autolibertação, o primeiro passo.

4.4.2 Mahayana

Mahayana significa "o grande veículo" e a razão de ser assim chamado está ligada à grande motivação, envolvendo a visão e a prática que esse caminho implica. Insere-se neste veículo um termo muito importante dentro do budismo, que é chamado de *bodhisattva* – que, basicamente, significa a atitude de quem pratica o *Mahayana*. Se em *Theravada*, o primeiro veículo, a motivação do estudante foi dirigida a ele mesmo, a sua felicidade e liberação, a motivação do *bodhisattva* é dirigida aos outros, aprendendo a desejar bem-estar e coisas virtuosas para eles. Essa é uma das grandes diferenças entre esses dois veículos. Muito embora, neste veículo, o trabalho pessoal não foi deixado de lado sob esta nova motivação; nesta fase de desenvolvimento espiritual, o interesse de engendrar para si o bem-estar carrega o perigo de querer aproveitar para o auto-interesse outros cenários, e eventualmente acabar usando os outros para seu benefício próprio.

O *bodhisattva* deve cultivar um desejo imparcial voltado para o amor e a compaixão pelos outros, todos os seres sencientes, sem exceção, e a razão para isso é

simplesmente que se o praticante se concentra apenas em um grupo específico de pessoas, e está desejando o bem somente para eles, está excluindo todos os outros e poderia, eventualmente, prejudicá-los. Assim, o praticante deste caminho reconhece que todos os seres sencientes têm o desejo de ser feliz, de serem livres de sofrimento e que sua motivação deve ser desenvolvida para ajudá-los a alcançar este objetivo.

Para este fim, o *bodhisattva* medita sobre os chamados *quatro imensuráveis: amor ilimitado, compaixão ilimitada, alegria ilimitada e imparcialidade ilimitada.* Thrangu Rinpoche (1995) chama a atenção para a importância de iniciar com a prática da imparcialidade ilimitada, a fim de evitar o perigo do amor e da compaixão parcial. Esta prática se concentra em não se deixar influenciar pelo apego ou pela agressão. Embora o amor ilimitado implique esperar que todos (todos!) alcancem felicidade e compaixão ilimitada significa desejar que todos estejam livres do sofrimento.

Finalmente, o praticante deve desenvolver *bodhicitta:* este caminho é a mente de amor e compaixão; no entanto, esta é uma qualidade muito mais sutil e essa sutileza conecta-se ao desenvolvimento da sabedoria. A sabedoria permite ao praticante não apenas ajudar os outros, mas ajudá-los da melhor maneira. Ou seja, dando o melhor de si para isso e fazendo com que o outro que está sendo ajudado permaneça da melhor maneira possível, voltado para ações que realmente o levem a diminuir seu sofrimento.

Deste modo, o caminho ou o veículo do *Mahayana* constitui o que é conhecido como a segunda roda do *dharma,* ou roda intermediária, em que os principais ensinamentos de Buda giram em torno do conceito de vazio.

Para entender esse conceito, é necessário aceitar que, em geral, todos os fenômenos estão vazios. No entanto, essa lacuna não implica necessariamente que coisas ou fenômenos não existam; significa apenas que todas as coisas dependem umas das outras para sua manifestação, uma vez que estão em inter-relação permanente. Por essa razão, Buda sempre preferiu falar sobre o vazio relacionando permanentemente a ideia de vazio com a ideia de interdependência.

Um aspecto de particular importância para entender esse conceito é o que podemos chamar de "mente do observador". Isso porque um dos aspectos da inter-relação entre os objetos é como eles se definem como uma coisa ou outra dependendo da mente do observador. Desta forma, todos os possíveis adjetivos que podemos conceder a uma pessoa, coisa ou situação são absolutamente interdependentes, não

apenas dos outros fenômenos que os causam, mas também da mente desse observador. Nas palavras de Thangu Rinpoche, "a interdependência ocorre principalmente entre a mente definidora e o mundo aparente" (p. 35).

O praticante do caminho Mahayana deve entender e internalizar esses conceitos de modo que você pode avançar se necessário, para a terceira roda do dharma, bem como prática chamada paramitas: generosidade, conduta virtuosa, paciência, diligência e habilidade.

4.4.3 O caminho do Vajrayana

A palavra *Vajra* significa imutável ou indestrutível. Este caminho centra-se na qualidade não variável dos fenômenos ao nível absoluto e é por isso que é chamado o "veículo do imutável". Este caminho é subdividido em dois: o *sutrayana* e o próprio *vajrayana*. Essencialmente, o aluno deve começar estudando os diferentes sutras que contêm a base teórica do *dharma* e que permite ao aluno uma maior compreensão dele. Esse entendimento será internalizado através do *Vajrayana*, que consiste em técnicas de meditação profunda que, necessariamente, requerem um guia ou guru.

Nesse nível, além das práticas tradicionais de meditação e *insight*, pratica-se uma meditação de tipo analítico, a qual permite estudar detalhadamente o conteúdo de sua própria mente. O *Vajrayana* contém diferentes especificidades em suas práticas que escapam ao objetivo do presente estudo, razão pela qual não haverá ênfase nelas.

De um modo geral, o caminho do *Vajrayana* é um caminho que, de acordo Thrangu Rimpuche (1995), é o mais rápido para alcançar o objetivo final de libertação e de iluminação, comparando-se aos outros dois veículos anteriores. No entanto, este caminho pode ser difícil para os alunos não-budistas propriamente ditos, justamente pelo tipo de práticas ensinadas.

Por meio do que foi aqui exposto pudemos ter uma breve ideia de como os três veículos da prática budista especificam os aspectos mais importantes a serem considerados na formação de uma pessoa que pretende desenvolver a Atenção Plena. Esses três veículos compartilham aspectos gerais, tais como a combinação de estudo e experiência, que seria dada pelos ensinamentos ou *dharma* (estudo) e diferentes meditações-contemplações (experiência). Tudo isso deve ser apoiado pela intenção de chegar a um estado de libertação ou *Nirvana*.

Por outro lado, cada um dos veículos difere em suas motivações particulares que levam à prática e ao estudo, especialmente a forma como o *Theravada* e o *Mahayana* são vivenciados. A motivação pessoal é focada especialmente no primeiro veículo, no próprio desenvolvimento; já no segundo, a libertação pessoal tem o propósito de ajudar a libertação dos outros. No caso do *Vajrayana*, o terceiro veículo, a motivação continua sendo a de ajudar os outros; no entanto, requer um forte trabalho pessoal de desenvolver diferentes qualidades especiais, incluindo sabedoria e orientação com a ajuda de um professor ou guru.

Até agora, um esboço geral foi feito dos principais aspectos teóricos do Budismo, ou pelo menos os mais familiares no Ocidente, que resultam principalmente da expansão de práticas derivadas do Oriente e, especificamente, desta tradição budista em particular. Na sequência, o objetivo será o de expor os principais aspectos práticos de tais ensinamentos, o que constitui atualmente o foco de maior interesse nas práticas ocidentais, isto é, as chamadas "técnicas de meditação".

4.5 Técnicas de meditação budista

De acordo com Thrangu Rimpoche (2000), para praticar meditação conforme ensinado por Buda, um dos princípios fundamentais é "tomar o controle da mente", ou seja, tornar claros os problemas que a afligem, permitindo que todas as boas qualidades sejam desenvolvidas.

Este mesmo autor expõe dois aspectos principais da meditação em seu trabalho intitulado "Um guia para a meditação Shamatha": tranquilidade (*shamatha*) e visão (*vipashyana*). O aspecto da tranquilidade é trabalhado através da meditação conhecida como *Shamatha* (sânscrito) ou *Shiné* (tibetano), meditação que permite alcançar a pacificação mental como um meio de acalmar e estabilizar a mente.

O aspecto da visão é trabalhado através da meditação *Vipashyana* (sânscrito) ou *Lha Tong* (tibetano). Enquanto estas duas meditações podem ser aprendidas simultaneamente, de acordo com Rimpoche (2000), "acalmam a mente pelo exercício da paz mental e da vista superior (visão), que é o que permite então reconhecer a sua natureza" (p. 50). Isso sugere que a prática deve começar precisamente com a meditação da pacificação mental e, depois, entrar na meditação da visão profunda. De fato, o

próprio autor enfatiza a necessidade de iniciar a meditação com tranquilidade ou meditação *shamatha*, e a razão para isso é que geralmente a mente não está em repouso e, muitas vezes, nascem muitos pensamentos. Enquanto alguns deles são positivos, existem muitos negativos, e ainda outros neutros. Especialmente aqueles negativos, que ocupam a maior parte do tempo, devem ser lidados e essa é a principal razão para praticar a meditação.

4.5.1 Meditação Shamata (Shiné)

A prática de *shamatha* envolve dois aspectos: a postura e o que é feito com a mente. Para a postura, os chamados "ensinamentos de *Vairocana*" são seguidos, compreendendo sete aspectos que estimulam a clareza mental. De acordo com estes ensinamentos, se a postura corporal é correta, a mente agitada pode acalmar-se (RIMPOCHE, 2001).

Os sete aspectos desses ensinamentos podem ser resumidos da seguinte forma:

a) Sente-se em algum tipo de almofada. A razão pela qual é enfatizada nesta posição é que ela é a melhor posição para acalmar a mente. Dependendo da flexibilidade do aluno, recomenda-se sentar em uma postura de *vajra*, que normalmente é conhecida no Ocidente como uma postura de *lótus* ou postura fácil, isto é, com pernas cruzadas.

b) A posição das mãos: como as mãos são usadas extensivamente para acompanhar nossas expressões verbais, mover nossas mãos tende a provocar mais pensamentos. Por esta razão, as mãos devem estar em repouso; algumas posições sugeridas são colocá-las em cima das coxas ou uma em cima da outra, com as palmas voltadas para cima.

c) Coluna reta: deve ser o mais reta possível. Este aspecto é muito importante, porque mantendo a coluna reta, os canais sutis irão circular adequadamente, permitindo que a mente relaxe naturalmente e se acalme.

d) Mantenha os ombros retos, evitando cair em uma postura relaxada que rapidamente leve à letargia, em vez de à atenção.

e) A mandíbula deve virar levemente para o interior, como resultado de se manter as costas retas, permitindo que os alongamentos da coluna e do pescoço terminem adequadamente.

f) A língua deve tocar o palato superior. A razão é que quando a mente começa a relaxar, produz-se uma boa quantidade de saliva que acaba preenchendo a boca, sendo necessário engolir com maior frequência.

g) O olhar deve ser fixado à frente ou em um ponto para baixo, a fim de ajudar a manter a atenção.

Uma vez tratado o aspecto do corpo ou o aspecto físico da meditação, vem o segundo aspecto mencionado acima, a saber, o aspecto mental, o que fazer com a mente. Em geral, esse aspecto é tratado guiando-se o praticante nos seguintes pontos principais: não prolongar o conteúdo do passado, isto é, não pensar sobre o passado, ou ficar procurando lembrá-lo, ou coisas assim; como também não se concentrar no futuro, isto é, não especular ou ruminar, planejar ou pensar em geral sobre o futuro; por fim, apenas concentrar-se no presente.

Na prática da meditação procura-se experimentar tudo o que acontece a cada momento, sendo que isso contraria a tendência comum da mente, que é a de pensar no passado ou no futuro. Além dessas instruções, é possível usar a respiração como um método de ancoragem para a mente. Isso pode ser feito de diferentes maneiras, como respirações de contagem, seguindo a respiração com a mente ou fazer respirar, contendo o ar sutilmente, seguindo as instruções de Buda: "Se você tem muitos pensamentos, mantenha a respiração" (RIMPOCHE, 2001).

Outras técnicas ensinadas na meditação *shamata* incluem o uso de objetos neutros, tais como suporte para manter a atenção. Esses objetos neutros podem ser qualquer coisa, desde um pequeno bastão localizado do outro lado do campo visual ou a exibição de um pequeno ponto de luz na área entre as sobrancelhas. Outro tipo de apoio são os chamados objetos sagrados, como é o caso de usar uma estátua de Buda como suporte para manter a atenção. É importante notar que em todas essas técnicas a falta de distração não se refere à atenção exclusiva. Significa simplesmente que, de um modo muito descontraído, a mente não perde de vista o foco, como, por exemplo, a respiração ou o objeto escolhido.

Então, como um complemento à prática de *shamatha*, o cultivo do amor e da compaixão é essencial, pois são aspectos essenciais da prática budista. De acordo com Rinpoche (2001), isso não é uma prática opcional: dada a nossa realidade de viver com outros seres, existe a *necessidade* de cultivar essas qualidades. Deste modo, ser amoroso e compassivo facilita a coexistência e faz bem para a própria pessoa. Na filosofia budista, o estado emocional ideal é a compaixão, entendida como uma emoção transcendente, um sentimento de unidade com todas as pessoas. Nesta prática, como descrito durante a abordagem *Mahayana*, devemos começar a cultivar a imparcialidade ilimitada, vez que a tendência das pessoas é a de sentir amor e compaixão de forma parcial, ou seja, a um grupo limitado de pessoas, geralmente as mais próximas. Quando cultivamos a imparcialidade, podemos cultivar amor e compaixão genuínos.

Uma vez que a mente tenha conseguido acalmar de seu constante "ir e vir", graças aos suportes externos, ela começa a praticar o que é conhecido como "descansar a mente na oitava consciência". Para isso devem ser praticados dois aspectos essenciais: atenção e vigilância (*mindfulness* e *consciência*). A *atenção* consiste simplesmente em não perder de vista ou esquecer a intenção de meditar sem distração, enquanto a *vigilância* consiste em reconhecer o que acontece na mente a cada momento, por exemplo, saber se a atenção foi perdida ou não.

Durante a prática da meditação é comum encontrar estados como agitação ou letargia, comumente chamados de obstáculos durante a prática. Dentro da meditação *shamata*, quando surge qualquer um desses estados, o simples fato de reconhecer tal estado mental e relaxar é suficiente para continuar a prática. No entanto, Rimpoche (2001) menciona uma exceção especial em referência à agitação, produzida por um tipo especial de pensamentos: aqueles que são confortáveis para o praticante – portanto, torna-se fácil apegar-se a eles. Nesse caso, é importante que o praticante reconheça claramente que o apego a esses pensamentos interessantes interfere no ato de meditação. Para o caso de agitação e letargia, mais uma vez, as técnicas de respiração geralmente são suficientes para ajudar a sair desses estados.

4.5.2 Meditação Vipashyana (Lha Tong)

Esse tipo de meditação visa contemplar a natureza da mente e, ao fazê-lo, ver a natureza dos fenômenos. Para isso, é necessário retornar aos ensinamentos de Buda

sobre o sofrimento e, especialmente, sobre as causas do sofrimento. Como já mencionado durante a exposição das nobres verdades, a causa do sofrimento está nas emoções perturbadoras, como apego, aversão e apatia. Quando essas emoções perturbadoras cessarem, o sofrimento também cessará automaticamente. No entanto, Buda também ensinou que não é possível abandonar diretamente as emoções perturbadoras, mas, novamente, é imperativo lidar com sua causa. A causa de emoções perturbadoras é, geralmente, apreensão ou apego excessivo ao *self*. Por essa razão, um dos principais aspectos da tradição budista é a ideia do "não-eu" ou ausência do ego.

A ausência do ego possui dois aspectos: a crença no eu como uma coisa sólida e a crença no que é "meu" como aquilo que *pertence* a esse Eu. Segundo Rinpoche (2001), [...] "não podemos nos livrar de uma crença simplesmente suprimindo-a. No entanto, podemos nos libertar dela invalidando-o através da lógica" (p. 29). Por esta razão, este tópico é de especial importância dentro da tradição budista, bem como dentro da prática da meditação *Vipashyana*.

Entender o conceito de não-eu requer diferentes reflexões. Por exemplo, ao focar a atenção no aspecto do eu como algo sólido, é necessário fazer uma análise do próprio corpo. Geralmente é fácil reconhecer-se referindo-se ao próprio corpo como "eu"; no entanto, a reflexão começa quando se pergunta: onde exatamente está o "eu"? Se o aluno fizer um "tour' por cada uma das partes de seu corpo tentando responder a essa pergunta, ele rapidamente perceberá que não há como localizar esse "eu" de forma localizada, relacionando-o a uma parte específica. Então ele passa a perceber que o "eu" simplesmente existe como uma imputação que *necessariamente* se baseia na ideia de todas as partes tomadas em conjunto, como um agregado.

Uma análise ainda mais detalhada disso é feita refletindo-se sobre os cinco agregados, mencionados anteriormente. Esses cinco agregado,s ou componentes do ser, formam ou materialidade humana: sensação, percepção, mente, formações e consciência têm sido a base para a compreensão do conceito de "eu" no budismo e, por sua vez o conceito de "não-eu". O raciocínio segue a mesma ordem em que esses componentes diferentes chegam à conclusão de que o "eu" não está em qualquer um deles isoladamente; em seguida, o raciocínio conclui pela não-existência do "eu" como entidade absoluta.

Agora, o segundo aspecto do ego é a crença no que é "meu" como aquilo que pertence a esse "eu". Uma vez que o aluno tenha percebido a ideia do "não-eu", pode fazer uma nova análise sobre a ideia de "meu". Uma das melhores maneiras de entender isso é simplesmente notável: colocar o "meu" em um objeto, que ao mesmo tempo sofre algum tipo de dano, inevitavelmente leva ao sofrimento; basta compararmos este mesmo evento quanto acontece a um objeto que é livre de nossa posse.

Assim podemos, gradativamente, entender a natureza das coisas e, com essa nova visão ou compreensão, a meditação se concentra diretamente na observação da mente. De acordo com Rimpoche (2001), a meditação começa a tomar as sete posições *Vairocana* já mencionadas e vai entrando em uma prática de *shamatha*, ou seja, permitir que pensamentos se dissolvam até que, finalmente, a mente descansa e a calma é atingida. Apesar dessa calma, a ocorrência de pensamentos diferentes (positivos, negativos e neutros) são normais, especialmente no início.

Neste caso, a Rimpoche oferece as seguintes instruções:

> [...] observe sua natureza, observe os pensamentos diretamente e tente descobrir de onde eles vieram. Esse pensamento nasceu em seu corpo ou fora dele e, se sim, onde exatamente? Olhe então para a substância do pensamento: ele tem cor ou forma? Então olhe para o seu conteúdo: o pensamento tem algum tipo particular de apego, raiva, fé ou devoção? O pensamento tem uma localização ou uma substância que lhe permite reconhecê-lo? Quando você procura a localização e a substância do pensamento, não encontra nada. Mas mesmo quando você olha para ver como o pensamento nasce, você não pode dizer que o pensamento nasce gradual ou repentinamente. Você não encontra nada... (p. 43).

Deste modo, a prática de *Vipassana*, aquela visão profunda oferecida por esse tipo de meditação, é realizada quando o aluno compreende e experimenta o significado do "vazio". Este é o meio indispensável para dissipar todos e cada um dos obstáculos possíveis para desenvolver a chamada "natureza de Buda", ou seja, o potencial inato de cada pessoa para experimentar um mundo puro e sentimentos puros. Deste ponto de vista, a razão pela qual as pessoas habitualmente não percebem este mundo como puro é que elas são obscurecidas por suas emoções perturbadoras. Neste ponto, é possível entender que, durante a prática da meditação ou através dela, a eliminação de qualquer pensamento não é buscada, mas a compreensão de sua verdadeira natureza.

Para finalizar é necessário fazer menção ao fato de que, embora estas práticas de meditação *Shamatha* e *Vipassana* são, em essência, os dois principais aspectos da

prática budista, cada prática meditativa tem seus próprios objetivos e métodos específicos, de acordo com o tempo e processo de cada pessoa ou estudante. Além disso, como descrito acima, cada veículo ou prática budista usa essas técnicas de meditação como um meio para atingir o seu objetivo e cumprir a principal motivação de cada aluno, em cada uma das etapas.

CAPÍTULO V:

MINDFULNESS: A INCURSÃO DO ORIENTE PARA O OCIDENTE

Há mais de três décadas, práticas de origem oriental vinculadas ao aspecto espiritual dos seres humanos têm despertado um crescente interesse no ocidente por serem entendidas como modelos alternativos de comportamento humano que oferecem uma oportunidade de crescimento pessoal. De acordo Fadiman e Frager (1979), parte do interesse por estas práticas e filosofias têm uma origem social importante quando, no ocidente e especialmente nos Estados Unidos, muitos escritores e acadêmicos, entre outros, começam a questionar visões diferentes ou o "status quo" em termos religiosos e políticos, assim como na ciência.

Por sua vez, Simon (2006) menciona três fatores diferentes que ajudaram na expansão do uso dessas práticas no Ocidente. Um deles está relacionado tanto com o movimento de jovens ocidentais que, motivados por esse estilo de vida, promoviam tradições orientais, como também com o movimento de fuga de um grande número de monges tibetanos após a invasão chinesa do país em 1951, que terminou na abertura de numerosos centros budistas de tradição tibetana no ocidente.

Um segundo fator está relacionado com a evolução e, nas palavras deste autor, com a "maturação" da psicologia cognitiva, especificamente em relação a terapias conhecidas como "terapias de terceira geração" (VALLEJO, apud SARMIENTO-B; GÓMEZ-A, 2013). Nessas terapias, as técnicas de *Mindfulness* desempenham um papel de liderança. Atualmente, muitas dessas técnicas têm sido amplamente estudadas, como é o caso da redução do estresse baseada em *Mindfulness* (MBSR: KABAT-ZINN, 2003); a terapia cognitiva baseada em *Mindfulness* (MBCT: SEGAL, WILLIAMS, TEASDALE, 2002); a terapia de aceitação e compromisso (ACT: HAYES, STROSAHL e HOUTS, 2005) e terapia comportamental dialética (DBT: LINEHAN, 1993; GARCÍA PALACIOS, 2006).

Por último, os avanços empreendidos no campo das Neurociências permitiram que o *Mindfulness* tenha hoje um corpo amplo de evidências em relação aos seus mecanismos de ação em nível cerebral. Desta forma, diferentes métodos de estudo do cérebro, como a neuroimagem e o processamento informatizado de sinais de eletroencefalografia, tornaram possível o estudo desses fenômenos com um grau de

precisão espacial e temporal que em décadas anteriores não fora possível (SIMON, 2006).

Embora neste estudo nos referimos especificamente às técnicas de *Mindfulness* derivadas diretamente de práticas de meditação budista, outras filosofias orientais também fazem parte desta grande incursão de práticas orientais no ocidente, tais como a Yoga e o Sufismo, por exemplo. Conforme Fadiman e Frager (1979), essas doutrinas convergem no interesse de viver de acordo com certos parâmetros espirituais que têm efeitos definidos e específicos sobre a consciência. É uma orientação para o interior da pessoa que permite ao longo do tempo perceber como é inadequado seguir padrões externos em detrimento do desenvolvimento interior.

Assim, o foco principal dessas doutrinas é o crescimento transpessoal, isto é, se relacionar com algo maior ou que vá além do próprio *self* pessoal ou "*self* inferior", uma vez que existe uma distinção entre esse e o "*self* superior" (NINA, 2006). O *self* inferior seria o ego, a consciência de ter mente e corpo (e a idéia explicada na seção anterior relativa ao "eu" e ao "meu"), por isso sua tendência a se concentrar nas limitações e na consciência da separação entre o indivíduo e o mundo. Já o *self* maior ou "grande *self*" é tão grande quanto o universo inteiro e inclui todos os seres da criação. Neste ponto, especialmente, a orientação monista dessas doutrinas é evidente, constituindo-se uma mudança na forma de pensar e agir das abordagens dualistas mais frequentes no Ocidente.

A partir desta concepção monista, é possível entender que um dos objetivos do exercício das práticas desse tipo de doutrina, e particularmente do budismo, é o domínio do *self* inferior e não sua eliminação, como é comumente entendido. Da mesma forma, essa concepção se mostra inserida na dinâmica das relações sociais ou das interações estabelecidas em cada contexto, uma vez que o que dirige os relacionamentos sociais é a ideia de que cada pessoa possui a natureza de Buda ou "natureza búdica" e, portanto, deveria se relacionar com cada ser como se fosse o próprio Buda. As relações sociais compreendidas a partir dessa concepção tornam-se uma oportunidade para colocar em prática os ideais e qualidades desenvolvidos por meio das práticas.

Por último é importante destacar, como mencionado por Nina (2006), que no Budismo e em muitas outras tradições orientais a vida e a prática, ou exercício espiritual, não estão separados. O crescimento ou desenvolvimento espiritual não é

apenas um meio para um fim – é o fim em si mesmo. É um processo constante e contínuo, uma vez que não há um fim para a realização dos princípios espirituais dessas tradições. Isto é extremamente importante para o presente estudo, já que parte da crítica que gostaríamos de propor é que precisamente parte do que pode acontecer com esta incursão do *Mindfulness* do oriente para o ocidente é exatamente a perda dos elementos estruturais mais ligados à sua origem – o que consideramos uma apropriação inadequada de uma sabedoria milenar.

5.1 Definindo *Mindfulness*

A palavra *Mindfulness* vem da tradução da palavra *Sati* em Pali, a língua utilizada no norte da Índia, de onde teria vindo o "Buda", também conhecido como Siddhartha Gautama. Na verdade, a palavra "Sati' tem o significado de *cuidado* ou *consciência*. Para alguns autores, como Thera (1962), ela recebe o significado de Atenção Direta (*Samma-sati*). Em espanhol, o termo mais usado para se referir ao *Mindfulness* é *Atenção Plena*, seguindo precisamente esse princípio. De fato, tal como mencionado na seção anterior, Rimpoche (2000) refere-se à palavra *Mindfulness* como Atenção – porém, apenas em referência a um elemento importante na prática da meditação, juntamente com a palavra *Awareness* (consciência).

No contexto ocidental, *Mindfulness* tem sido descrito de diferentes formas desde o seu surgimento. Por exemplo, Kabat-Zin (1984) referiu-se ao *Mindfulness* como "prestar atenção intencionalmente ao momento presente, sem julgamentos". Shapiro e Schartz (1999), por sua vez, descreveram *Mindfulness* como uma consciência centrada no presente, não elaborativa ou julgadora, durante a qual cada pensamento ou sentimento é reconhecido e aceito como é.

Outros autores, como Brown e Ryan (2003), definem *Mindfulness* como uma habilidade natural, um estado de consciência que implica atenção aberta e receptiva à experiência e eventos em curso. Para Hayes (2004), *Mindfulness* implica, além da capacidade atenta ao momento presente, a capacidade de voluntariamente suspender qualquer tipo de feedback cognitivo avaliativo sobre o que está sendo vivenciado a cada momento. Todas as definições anteriores convergem no processo de atenção como uma parte central do *Mindfulness* e na condição de não julgar qualquer um dos eventos foco de tal atenção.

No contexto dos autores budistas *Mindfulness* também é definido como "manter a consciência vivendo na realidade presente" (THICH NHAT HANH, 1975). Rimpoche (2000, 2006), por exemplo, define a meditação da mesma forma como foi definido o *Mindfulness*, como o processo por meio do qual a pessoa observa e toma consciência do que está acontecendo em cada momento em seu corpo e em sua mente, aceitando as experiências que são apresentadas como elas são. Para esse autor, especificamente, a *atenção plena* e a *consciência* são consideradas aspectos essenciais do *Mindfulness* e de *Awareness*; isto é, atenção e vigilância, respectivamente. A *atenção* consiste simplesmente em não perder de vista ou esquecer a intenção de meditar sem distração, enquanto que a *vigilância* consiste em reconhecer o que acontece na mente a cada momento, por exemplo, saber se a atenção foi perdida ou não.

A partir de todas essas definições, pode-se concluir que o *Mindfulness* pode ser entendido como uma prática de meditação, mas também como um conjunto de processos psicológicos relacionado à atenção, à consciência e ao não-julgamento e, assim, como uma construção teórica. Por esta razão, aprofundaremo-nos, a seguir, nestes diferentes aspectos ou variantes possíveis do conceito de *Mindfulness*.

5.2 *Mindfulness* como meditação

Ao referir-se ao *Mindfulness* como um método ou técnica de meditação, faz-se referência ao tipo de meditação budista chamado *Vypassana* e, especificamente, à meditação praticada no caminho *Theravada*, conforme explicado na seção anterior relativamente às principais práticas de meditação (KABBAT-ZIN, 1990; ROSCH, 2015).

Atualmente, diferentes abordagens terapêuticas reunidas sob o nome de "terapias de terceira geração" (dentro da perspectiva da psicologia cognitivo-comportamental) fazem uso da prática formal de *Mindfulness* como meditação. Dentre elas, destacam-se o rograma de Redução de Stress com base em *Mindfulness* (MBSR, KABAT-ZINN, 1990), a Terapia Cognitiva baseada em *Mindfulness* para a Prevenção de Recaídas em Depressão (MBCT, SEGAL; WILLIAMS; TEASDALE, 2002) e o Programa de Prevenção de Recaídas baseado em *Mindfulness* (MBRP, MARLATT, 2005). Estas diferentes linhas terapêuticas têm buscado compor um corpo de evidências de sua eficácia em diferentes quadros psicológicos, até mesmo para além do stress e da

depressão (BISHOP, 2002; LENGACHER et al., 2010; ZÁRATE; CÁRDENAS; ACEVEDO-TRIANA; SARMIENTO-BOLAÑOS; LEÓN, 2014).

5.3 *Mindfulness* como um processo psicológico

De acordo com Germer (2005), *Mindfulness* enquanto processo psicológico corresponde ao que propõe a tradução espanhola, ou seja, *Atención Plena* (*Atenção Plena*). Assim, esse autor sugere as seguintes características do processo psicológico envolvido no *Mindfulness*: a) não conceitual, ou seja, a consciência sem absorção em seus próprios pensamentos; b) focada no presente, apoiando-se na atenção focalizada; c) sem julgamentos, limitando-se a observar sem invocar referências da própria experiência; d) intencional, com um objetivo claro e esforço de permanecer nele; e) observação participante, em termos da consciência do que está acontecendo no próprio corpo e mente; f) não verbal, dando prioridade ao âmbito perceptivo; g) exploratório, sempre buscando investigar níveis mais sutis de percepção; h) libertador, pois cada momento de consciência "*mindful*" nos proporciona liberdade sobre o sofrimento condicionado.

É importante esclarecer que, ainda que esses recursos possam ser parte do processo psicológico do *Mindfulness*, não necessariamente aparecem todos de uma vez, pois, conforme mencionado anteriormente, trata-se de um processo gradual, o que implica que a presença de cada um desses recursos estará em relação direta com outros fatores, tais como tempo de prática, o ritmo de internalização do aprendizado, bem como de outros aspectos teóricos e epistemológicos subjacentes às práticas; e, é claro, à personalidade e disposição do praticante.

O mesmo é expresso por Shapiro et al (2006), que dizem que aspectos como a *intenção* também experimentam uma evolução ao longo do tempo da prática, começando-se com uma maior ênfase na autorregulação, seguido da autoexploração e, em estágios mais avançados da prática, a autolibertação. De acordo com esses autores, dissociar a prática de *Mindfulness* de seu contexto filosófico e epistemológico pode implicar em sérias dificuldades.

5.4 *Mindfulness* como um constructo psicológico

O constructo *Mindfulness* é descrito como uma característica inerentemente humana associada à *atenção* e também à *consciência* (BISHOP et al, 2004), conforme já aludido. Assim, tal característica pode variar em intensidade de pessoa para pessoa e pode ser melhorada ou aumentada por meio de práticas, tais como, a meditação (BROWN; RYAN, 2003).

Laneri (2014) explica o *Mindfulness* como um constructo a partir de dois estados de consciência chamados "Mindful" e "Mindless". O primeiro estado é descrito como uma ancoragem plena no momento presente e, portanto, na atividade que está sendo executada, o que seria completamente oposto ao segundo estado, Mindless. Esse estado refere-se a um funcionamento cognitivo e comportamental mais automático do que consciente, no qual a rotina não é questionada e não há consciência real ou a atenção à atividade que está sendo realizada, o que pode ser interpretado como uma perda de contato com o momento presente. Essa conceituação de *Mindfulness* baseia-se precisamente em alguns dos principais mecanismos a nível cerebral que sustentam o *Mindfulness* como uma prática meditativa, os quais serão abordados mais adiante. A partir dessas conceituações e de outras similares, surgiram diferentes testes que visam mensurar esse constructo e, assim, informar sobre as diferentes variações que ele pode manifestar. Exemplos de tais testes são a *Escala de Consciência* e *Atenção Mindfulness*: MAAS (BROWN; RYAN, 2003), o *Inventário Kentuck de Habilidades de Mindfulness*, KIMS (BAER; SMITH, ALLEN, 2004), o *Inventário Freiburg de Mindfulness*, FMI (WALLACH et al, 2006) e o *Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness*, FFMQ (BAER; SMITH, HOPKINS, KRIETEMEYER. TONEY, 2006), entre outros.

5.5 Bases Neurobiológicas do *Mindfulness*

Durante os últimos quinze anos, pesquisas sobre técnicas de *Mindfulness* aumentaram em número, assim como em descobertas, a maioria delas relacionadas às mudanças geradas como resultado de uma prática regular. Essas mudanças incluem sistemas complexos do ser humano, como o funcionamento e a estrutura cerebral, e também sistemas endócrinos e imunológicos, principalmente. A seguir, serão expostos os principais resultados em relação ao tipo de prática realizada, o tempo de prática e os sistemas afetados como resultado da referida prática.

Para começar, Tang, Hölzel e Posner (2015) consideram a regulação emocional e a autoconsciência como os principais componentes das práticas meditativas para controle da atenção. Com base nesses componentes, serão descritas as principais descobertas quanto às evidências de mudanças no comportamento, atividade cerebral e estrutura cerebral como resultado do exercício do *Mindfulness*.

Com relação às diferentes estruturas envolvidas e alteradas nos praticantes de meditação (independente de variáveis como experiência e relacionadas especificamente às práticas de *Mindfulness*), Tang et al (2015) identificaram por meio de uma metanálise, oito regiões do cérebro que são alteradas em pessoas que meditam: o córtex fronto-polar, que se refere à melhoria da autoconsciência em consequência da prática; os córtices sensoriais e a ínsula, áreas que têm sido relacionadas à consciência corporal e processos como dor e empatia; o hipocampo, região relacionada ao processo de memória; o córtex cingulado anterior (ACC), médio e orbitofrontal, áreas conhecidas por sua relação com o senso de *self* e regulação emocional; o corpo caloso e o fascículo longitudinal superior, áreas relacionadas à comunicação intra e inter-hemisférica.

Em seguida, descrevemos os principais processos psicológicos que estão diretamente relacionados a essas estruturas cerebrais e que, como consequência, seriam afetados igualmente pela prática do *Mindfulness*, a saber: processos de atenção, regulação emocional e autoconsciência (*self-awareness*).

5.6 Atenção e *Mindfulness*

Diferentes tradições enfatizam a necessidade de cultivar a atenção e sua regulação, especialmente nos primeiros estágios da prática (LUTZ, SLAGTER; DUNNE, DAVIDSON, 2008; TANG; POSNER, 2009), já que o controle suficiente da atenção é necessário para permanecer durante a prática. Desta forma, diferentes estudos têm investigado experimentalmente o efeito relatado por um número de praticantes que indicam uma melhora na regulação da atenção como resultado da prática frequente. Os componentes atencionais que têm evidências a seu favor são o processo de monitoramento durante o conflito, alerta e orientação.

O *monitoramento durante o conflito* é um processo que está relacionado ao fato de monitorar e resolver conflitos entre os diferentes processos mentais executados por

diferentes áreas ao mesmo tempo, o que também é conhecido como *atenção executiva*. Autores como Tang et al (2007) e Van Leeuwen, Willer e Melloni (2009) evidenciaram que a prática de 20 minutos diários de *Mindfulness* até uma prática de três meses sob supervisão (programa) apresenta efeitos sobre o componente da atenção.

Quanto ao componente *alerta* da atenção, evidências sugerem melhorias como resultado da prática prolongada, ou seja, um efeito de longo prazo e não de curto prazo, o que claramente se relacionaria com o fator experiência ou tempo de prática. Por exemplo, os estudos de Tang et al (2015) e de Jha, Krompinger e Baime (2007) evidenciaram uma melhoria de alerta tônico, ou seja, a capacidade de permanecer alerta por longos períodos.

Por último, melhorias no componente de *orientação* foram relatadas em estudos longitudinais envolvendo longos períodos de prática. Por exemplo, três meses de prática com a meditação *Shamatha* mostraram efetividade no processo de orientação direcionado a estímulos visuais (MACLEAN, 2010). O mecanismo neural subjacente a estas melhorias em diferentes componentes de atenção estão ligados principalmente ao córtex cingulado anterior (ACC) e ao córtex pré-frontal dorsolateral (PFC), os quais revelaram um aumento da ativação em meditadores durante diferentes estudos controlados (TANG et al, 2015).

5.7 Regulação emocional e *Mindfulness*

A regulação emocional tem sido um dos processos comumente relacionados aos benefícios da prática de *Mindfulness*. Este processo refere-se às diferentes estratégias que podem influenciar o tipo de emoções que são geradas e quando elas são geradas, sua duração, e como essas emoções são vividas e expressas. Entre os processos de regulação da emoção com os quais a prática de *Mindfulness* tem sido relacionada estão principalmente deficiências de atenção, isto é, atenção a processos mentais incluindo emoções, alterações cognitivas, ou seja, alteração dos padrões típicos de reação às próprias emoções e, finalmente, a modulação de respostas, ou seja, a diminuição tônica de níveis de supressão de uma emoção (GROSS, 2014).

Segundo Tang et cols (2015), as diferentes técnicas que avaliaram os efeitos de *Mindfulness* sobre a regulação da emoção relataram resultados diferentes, tais como a

redução da interferência emocional devido a estímulos desagradáveis (ORTNER; KILNER; ZELAZO, 2007), diminuição da reatividade fisiológica e retorno à linha de base emocional mais facilmente após um evento de estresse (GOLEMAN; SCHWARTZ, 1976), bem como a diminuição nas dificuldades de regular a emoção, segundo diferentes relatos (ROBINS; KENG; EKBLAD; BRANTLEY, 2012).

Contudo, entre os mecanismos neurais subjacentes a essas mudanças está o fortalecimento dos mecanismos de controle cognitivo pré-frontal que regulariam a atividade em regiões associadas ao processamento afetivo, como a amígdala cerebelosa. Este controle cognitivo é produzido graças ao papel crucial de processos como a consciência do momento presente e a aceitação não avaliativa, processos fundamentais no *Mindfulness*. Segundo Teper, Segal e Inzlicht (2013), esses processos básicos de *Mindfulness* aumentam a sensibilidade face às diferentes chaves afetivas que ajudariam a detectar a necessidade de controle (regulação emocional).

Especialmente na área da regulação emocional, diferentes estudos identificaram a variável *expertise* como um aspecto fundamental da prática e, portanto, dos efeitos relacionados a ela. Em termos gerais, diferenças foram observadas na ativação, conformação e uso de redes neurais entre meditadores experientes e iniciantes. Por exemplo, em relação à amígdala cerebelosa, diferentes estudos (GOLDIN; GROSS, 2010; LUTZ et al, 2014; Taylor, 2011) observaram que a prática de *Mindfulness* leva ou está associada à uma diminuição da ativação da referida estrutura em resposta a estímulos emocionais durante o estado meditativo, bem como durante o estado de repouso – tais constatações sugerem que a redução na ativação da amígdala causaria uma diminuição na ativação emocional. Embora essas descobertas sejam consistentes em praticantes iniciantes, elas não são igualmente evidentes em praticantes experientes (TAYLOR, 2011). O mesmo aconteceu no estudo da ativação das áreas do córtex pré-frontal (CPF) entre meditadores principiantes e experientes (TAYLOR, 2011; HOLZEL et al., 2013), o que pode ser interpretado, de acordo com os próprios autores, como uma redução no desejo de controlar a situação e uma maior aceitação dos estados emocionais, principalmente em meditadores experientes.

Esta relação entre regiões fronto-límbicas (córtex pré-frontal e amígdala) e, especificamente, a função reguladora do controle executivo tem sido estudada por meio da análise da conectividade funcional entre estruturas (HÖLZEL et al., 2013). Nesse estudo em particular, verificou-se que após participar de um programa de *Mindfulness*,

as pessoas diagnosticadas com ansiedade generalizada mostraram mudanças na correlação entre a atividade das regiões frontais e a amígdala, ou seja, de uma conectividade negativa inicial a uma conectividade positiva. Estes resultados sugerem que a meditação envolve o monitoramento da ativação emocional em vez da supressão das respostas emocionais ou a diminuição da ativação emocional e isso, de acordo com os próprios autores, seria uma "assinatura exclusiva" do *Mindfulness* na regulação emocional (HÖLZEL et al, 2013).

5.8 Autoconsciência (*self-awareness*) e *Mindfulness*

A palavra *autoconsciência*, no contexto da prática de *Mindfulness*, está inquestionavelmente associada ao conceito budista de "self", ou melhor, do "não-self" e do conceito de *desapego*, discutido na seção dedicada a essa filosofia. Em termos gerais, de acordo com o Budismo, a identificação com um "self estático" é uma condição para o sofrimento (estresse pessoal), enquanto a aceitação de um "não-self" ou de um "self que não é estático" estaria relacionada ao bem-estar emocional. Dessa forma, a prática da meditação levaria a um desapego gradual em direção a essa crença em um "self estático". Devido à complexidade da investigação desses conceitos em disciplinas como a Neurociência, essa é uma área de estudo ainda em emergência e são poucos os estudos disponíveis. No entanto, é possível abordar essa relação entre as descobertas a partir de neuroimagens e os autorrelatos relacionados ao conceito de *self* por meio de dois processos mais amplamente descritos: o processamento autorreferencial e o de consciência do momento presente.

Um estudo pioneiro que serviu como fonte para vários autores que definem *Mindfulness* como um estado que nos permite sair do automatismo e, assim, melhorar a autoconsciência, é o estudo conduzido por Farb et al (2007) em que, tomando como referência as bases neurais que sustentam o processo de autorreferência (autorreferência narrativa, influenciada pela experiência e autorreferência momentânea, relacionadas ao momento presente), procurou-se estabelecer se a prática do *Mindfulness* poderia aumentar a capacidade de se desprender da tendência à autorreferência narrativa e, assim, revelar as redes neurais envolvidas na atenção ao momento presente por meio da autorreferência momentânea.

Os resultados deste estudo mostraram que o treinamento em *Mindfulness* permite a formação e o uso de uma rede diferente para a interpretação da atividade viscerosomática através do córtex medial pré-frontal medial (rede habitual de auto-referência narrativa), criando outras formas de consciência sensorial com o apoio do córtex pré-frontal lateral e algumas estruturas do hemisfério direito, como a ínsula, o córtex somatossensorial secundário e o lobo parietal inferior (áreas envolvidas no processamento afetivo-emocional), tendo como resultado a capacidade de prestar atenção ao momento presente, isto é, o uso da autorreferência momentânea.

Estudos como este, utilizando diferentes técnicas de neuroimagem e registro da atividade cerebral, ajudaram a construir um dos principais argumentos a favor da prática do *Mindfulness*: a formação gradual de uma nova rede ou sistema funcional do cérebro que permite uma interpretação relacionada ao momento presente, tanto afetiva como cognitiva, de eventos sensoriais externos e internos (DAVIDSON et al, 2003; HÖLZEL et al, 2007; BREWERA et al, 2011).

Contudo, enquanto o processamento autorreferencial parece diminuir como resultado da prática de *Mindfulness*, o processamento da consciência do momento presente, pelo contrário, aumenta ou melhora. Se analisarmos isso à luz do que foi mencionado anteriormente, em relação aos conceitos de "não-self" e desapego vindos do Budismo, podemos explicar bem essa relação. A prática de *Mindfulness* permite gradativamente que o processo de autorreferência, ou seja, que a constante identificação com a própria experiência – no qual estão incluídas todas as crenças autorreferenciadas – seja atenuado a fim de prestar mais atenção a eventos e sensações no momento presente, mudando assim a interpretação destes, não mais em termos da experiência passada e das diferentes emoções ligadas a elas, mas da experiência presente.

Essa maior atenção ao momento presente estaria estruturalmente relacionada com a ínsula, estrutura que em meditadores experientes tem mostrado uma maior espessura como consequência da prática, segundo Lazar (2005). Esse autor propôs, em um dos estudos pioneiros nessa área, a hipótese de que a prática da meditação estaria associada não somente ao uso de uma rede neural diferente daquela usada durante o estado de repouso do cérebro, conhecida como "*default mode net*" (base neural da autorreferência), mas também com mudanças na estrutura do cérebro. Para testar essa hipótese, o grupo de Lazar estudou as imagens de ressonância magnética de um grupo

de budistas com vasta experiência na prática da meditação *insight* (*Vipassana*) e um grupo de sujeitos de controle sem experiência em meditação.

O objetivo do estudo foi estabelecer e comparar a espessura cortical em algumas estruturas específicas do cérebro. Desta forma, as imagens estudadas revelaram uma espessura maior no córtex pré-frontal e na ínsula anterior direita (regiões cerebrais associadas à atenção, interocepção e processamento sensorial) em praticantes de meditação de *insight*, mas não no grupo de controle. As descobertas deste estudo foram corroboradas anos depois por Hölzel et al (2008), que procuraram avançar as constatações de Lazar usando um método para avaliar a espessura de diferentes estruturas em todo o cérebro, algo que Lazar não conseguiu com seu método. Desta forma, comparando as imagens de RMf de vinte indivíduos experientes em meditação e vinte indivíduos sem experiência anterior nesta prática, Hölzel et al descobriram que a concentração de massa cinzenta no hipocampo direito e na ínsula anterior direita foi significativamente maior no grupo de praticantes de meditação. Além disso, eles encontraram uma maior ativação do giro temporal inferior no hemisfério esquerdo – o que corroborou constatações anteriores desse mesmo grupo de pesquisadores (HÖLZEL et al, 2007). A conclusão que obtiveram é que tanto as mudanças estruturais quanto funcionais no cérebro dos praticantes, neste caso os budistas, poderiam estar relacionadas, adicionalmente, à atividade religiosa e às experiências místicas às quais elas estão expostas, caracterizadas por um sentimento de profundo prazer e *insight* (VALIENTE-BARROSO; GARCÍAGARCÍA, 2010).

5.9 Empatia e *Mindfulness*

Com base nas diferentes evidências até agora descritas, principalmente em favor da prática de *Mindfulness* e seus efeitos nos processos relacionados à empatia, como a regulação emocional, por exemplo, é possível pensar que a prática de *Mindfulness* pode ter um efeito importante no desenvolvimento da empatia e sua expressão. De fato, diferentes estudos relataram mudanças (aumentos ou melhorias) na empatia como resultado da prática do *Mindfulness*. No entanto, de acordo com o conceito de empatia usado nesses estudos, os diferentes resultados parecem limitados para determinar qual é realmente o efeito do *Mindfulness* sobre a mesma.

A definição padrão de empatia, como discutida nas seções anteriores, é composta por três aspectos psicológicos: afetivo, cognitivo e motivacional, os quais seriam a base para os três tipos de empatia comumente reconhecidos na literatura: emocional, cognitiva e comportamental, respectivamente, os quais seriam necessários para a expressão harmoniosa ou equilibrada da empatia. Apesar disso, os diferentes resultados parecem sugerir que a prática de *Mindfulness* ocasionalmente tem efeito apenas no aspecto cognitivo da empatia; em outras ocasiões, no afetivo; em outras, não parece ter efeito; e, em outras, são relatados efeitos sobre a empatia em geral.

Diante deste cenário, faz-se necessário especificar de forma mais sistemática possível, qual seria o efeito do *Mindfulness* na empatia, mantendo relação com o conceito utilizado e tentando explicar esses resultados com base nas evidências teóricas e empíricas até o momento disponíveis. É necessário questionar, por exemplo, qual a dinâmica dos diferentes componentes da empatia dentro de um programa de intervenção baseado em *Mindfulness* ou porque o *Mindfulness* pode ser diferente de outros programas de intervenção ou práticas.

Recentemente, Lamothe et al (2016) realizaram uma revisão sistemática sobre o efeito de programas baseados em *Mindfulness*, com especial interesse na empatia e nas competências emocionais em profissionais de saúde. Depois de conduzir cuidadosamente essa revisão, os autores concluíram que esses programas estão associados a melhorias quanto ao estresse, esgotamento (*burnout*), ansiedade e depressão, principalmente, enquanto melhorias na empatia e outras habilidades emocionais ainda requerem um estudo mais aprofundado dadas as inconsistências nos resultados. Por exemplo, em relação à empatia, sete estudos avaliaram especificamente a empatia após a participação em um programa baseado em *Mindfulness*. Destes, cinco mostraram melhorias na empatia, medidas através de autorrelato (Escala Jefferson de Empatia em Médicos) – medida que está associada a um tamanho de efeito menor em treinamentos de empatia (VAN BERKHOUT; MALOUFF, 2016) e que apesar de contar com três medidas diferentes de empatia (tomada de perspectiva, atenção compassiva e da "capacidade de se colocar no lugar do paciente"), os resultados são somente relatados na escala geral de empatia ou índice geral de empatia.

Por que isso não seria suficiente? Como afirmado durante a descrição do desenvolvimento da empatia e seus componentes, sentir empatia não é necessariamente equivalente a expressá-la; além disso, diferentes fatores podem modificar o interesse

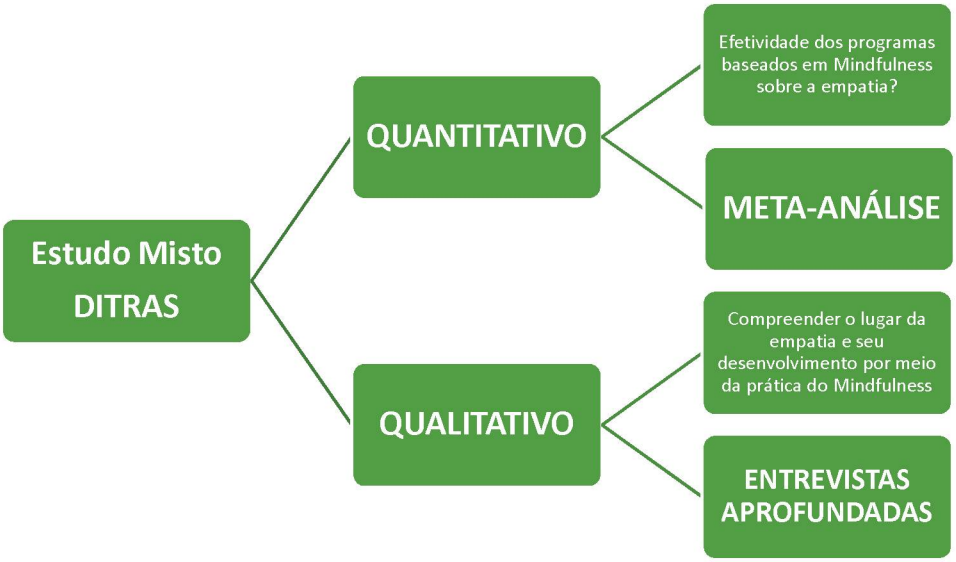
inicial pelos outros, o que é evidente durante o desenvolvimento infantil. Adicionalmente, de acordo com as evidências científicas disponíveis, *Mindfulness* poderia ter um efeito em cada um dos componentes da empatia, do emocional ou afetivo, passando pelo cognitivo e finalmente ao motivacional ou interesse empático. Apesar disso, não é o que se evidencia e, por esse motivo, nos perguntamos a razão disso. Entre os possíveis fatores que poderiam oferecer uma explicação, consideramos: a forma de conceituar a empatia, a compreensão dos fundamentos filosóficos que sustentam as práticas de *Mindfulness* e como esse entendimento é incorporado à prática e ao uso ocidental do *Mindfulness*, entre outros aspectos de cunho procedimental, os quais, espera-se, possam ser estudados com maior profundidade.

3 METODOLOGIA

O plano e a estrutura do presente estudo passaram por diferentes estágios os quais foram fundamentais para a eleição dos diferentes caminhos metodológicos. Inicialmente, as discussões, a tomada de consciência do problema e a imersão na perspectiva teórico-metodológica para análise do mesmo, bem como as demais atividades acadêmicas realizadas em parceria com os criadores do *Sistema Teórico da Afetividade Ampliada* (STAA) (LOOS-SANT'ANA; SANT'ANA-LOOS) ajudaram na conformação da estrutura final do projeto de estudo, na definição dos objetivos principais e no delineamento da metodologia. Posteriormente, e como resultado de ditas discussões, e do aprofundamento teórica sobre os tópicos a serem estudados, foi definida a abordagem do estudo a partir de uma perspectiva mista, de desenho transformativo sequencial (DITRAS), como proposto por Hernandez, Fernandez e Baptista (2010).

O desenho metodológico incluiu, assim, duas etapas de coleta de dados, tanto quantitativos quanto qualitativos, sendo que os resultados das duas etapas serão integrados durante a interpretação. A principal característica desse desenho é a perspectiva teórica ampliada a que guia o estudo, neste caso o STAA. A Figura 3 mostra a sequência metodológica seguida:

Figura 3. Sequência metodológica do estudo.



Nessa figura expõe-se a sequência metodológica seguida no presente estudo. Assim, o primeiro passo corresponde ao aspecto quantitativo do estudo, o qual tem como objetivo estabelecer, a partir de uma revisão bibliográfica sistemática, a efetividade que diferentes programas baseados em *Mindfulness* possuem sobre o desenvolvimento ou a melhora da empatia, usando para isso uma Meta-Análise (MA).

A necessidade de se estabelecer a referida relação surgiu ao longo da revisão da literatura científica na qual têm sido reportados resultados contraditórios em relação ao efeitos observados; ou seja, enquanto alguns estudos reportam melhorias, outros não mostraram diferenças ou apresentaram mudanças somente em algumas das dimensões da empatia, mas não em todas. Assim, em concordância com Gimenez (2012), um dos objetivos de uma MA é fazer um mapeamento dos resultados obtidos pela literatura específica durante um certo período de tempo e deixar clara a incerteza, ou seja, confirmar a suposição de que não tem sido possível chegar a um consenso em relação aos fenômenos envolvidos devido à existência de resultados díspares nos estudos existentes.

O MA é um conjunto de ferramentas estatísticas úteis para sintetizar os dados de um grupo de estudos referentes a um tópico específico, neste caso o efeito de diferentes Intervenções baseadas em *Mindfulness* (MBIs) sobre a empatia. Dita síntese se inicia recompilando os valores do efeito daquilo que está se estudando em cada pesquisa, com a finalidade de valorar o efeito num contexto específico. Assim, se o tamanho do efeito é consistente, o efeito do tratamento pode ser considerado como forte. Atualmente, o

guia mais utilizadao para o desenho de revisões sistemáticas e MA é conhecida como PRISMA (de acordo com seu nome em inglés, *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*).

O esquema embaixo resume os principais elementos da lista de elementos a serem analisados, assim como os passos para a construção de uma MA:

Figura 4. Diagrama de fluxo relativo a uma MA.

Em relação ao aspecto qualitativo do presente estudo, este surgiu da necessidade de compreender o fenômeno de interesse em diferentes sentidos. Por um lado, considerou-se a necessidade de aprofundar alguns dos resultados obtidos na fase quantitativa, com a finalidade de melhorar sua compreensão. Por outro lado, e perseguindo o principal objetivo dessa investigação, foi preciso indagar sobre o conceito de empatia utilizado, a forma como é definido e tratado no interior de um programa baseado em *Mindfulness*. Por último, levando em conta a origem religiosa (budista) dosreferidos programas, assim como o seu caráter secular, foi considerado importante explorar diretamente junto aos praticantes de *Mindfulness* sobre a relação entre Budismo e as práticas baseadas em *Mindfulness*. Adicionalmente, foi decidido

contar com a participação de pessoas praticantes de Budismo como uma fonte importante de informação e comparação

3.1 Participantes

Considerando os aspectos previamente mencionados, o número total de participantes foi de 16 pessoas, divididas em dois grupos: a) Budistas (B) (4 praticantes e 4 mestres), elegidos por sua condição de praticantes de meditação budista; e b) praticantes de *Mindfulness* (MF) (4 participantes e 4 instrutores). A prática de *Mindfulness* foi demarcada dentro do formato MBSR. Outras características que foram levadas em conta incluíram: gênero, tempo de prática/estudo e nacionalidade. A Tabela 1 mostra as informações mais relevante relativas aos participantes do presente estudo

Tabela 1. Descrição dos participantes do estudo.

Participante	Gênero	Grupo-subgrupo	Escola (B)	Tempo de prática/estudo	Nacionalidade
1	F	MFi		4 anos (2Y)	Colombiana
2	F	MFi		5 (MF) 11 (Y)	Colombiana
3	F	MFi		4 (MF) 4 (B) 5 (Y)	Colombiana
4	M	MFi		19 anos (Y-M)	Brasileira
1	F	MFp		1 ano	Colombiana
2	F	MFp		1 ano	Colombiana
3	F	MFp		4 anos (10 Y)	Colombiana
4	F	MFp		2 anos	Brasileira
1	M	Bm	Gelug	14 anos	Colombiana
2	F	Bm	Theravada	14 anos	Mexicana
3	M	Bm	Theravada	6 anos	Colombiana
4	M	Bm	Theravada	30 anos	Mexicana
1	F	Bp	Nichiren	25 anos	Brasileira

2	F	Bp	Theravada	6 anos	Mexicana
3	M	Bp	Gelug	20 anos	Colombiana
4	F	Bp	Kagyu	32 anos	Colombiana

É importante destacar que, no grupo MF-instrutores, todos iniciaram na prática da meditação a partir da tradição do yoga, migrando algum tempo depois para o ensino e a prática de MF. Esse elemento foi considerado relevante nas análises posteriores, bem como a nacionalidade dos participantes.

3.2 Procedimentos de coleta e análise de dados

Como representado na Figura 3, a técnica selecionada para a coleta dos dados na fase qualitativa foi a entrevista em profundidade. Os principais eixos temáticos da entrevista foram: os conceitos de MF e empatia, as experiências pessoais e as motivações para a prática de meditação, assim como as possíveis relações desta com a empatia. Contudo, como se sabe, através de uma entrevista em profundidade podem surgir novos elementos que ajudam a compreender a relação entre os eixos principais em análise.

As 16 entrevistas foram realizadas de maneira individual, em um ambiente adequado, sendo apropriadamente considerados todos os elementos requeridos para este tipo de atividade. Seis entrevistas foram realizadas pessoalmente em Bogotá (Colômbia); as outras dez foram realizadas virtualmente (via skype ou Google). Todas as entrevistas foram registradas em áudio e transcritas posteriormente para a análise correspondente.

Por fim, as informações coletadas foram analisadaa através da estratégia de *análise de conteúdo*, a qual permitiu:

a) Denotar o conteúdo manifesto assim como o conteúdo latente dos dados analisados;
b) Reelaborar os dados brutos agrupando-os em fatores transversais e "categorias" ou conjuntos homogêneos de ordenação do material de sentido similar através da

construção de matrizes, até se chegar à conceitualização ou regra descritiva que justificou o seu agrupamento;

c) Atividades de reflexão e retroalimentação permanente a respeito do significado da investigação no contexto da prática. Tal tipo de postura permite maior profundidade e riqueza analítica.

Observou-se que o uso das estratégias qualitativas e quantitativas permitiu uma abordagem em maior profundidade da temática em estudo. Nessa perspectiva, os resultados do MA que derivaram dos estudos disponíveis na literatura a respeito do *Mindfulness* (MF) e sua relação com a empatia puderam ser analisados em maior profundidade, graças as informações surgidas das entrevistas e das análises de conteúdo.

3.3 Aspectos éticos da investigação

O projeto de pesquisa foi apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Dom Bosco (UNIDBSCO), na cidade de Curitiba, Paraná (Brasil), por meio de processo realizado na Plataforma Brasil. O comitê emitiu um conceito favorável à realização da pesquisa (conforme número de parecer: 2.189.737 do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dom Bosco, em anexo).

4 RESULTADOS

4.1 Mensurando os efeitos da prática de *Mindfulness* sobre a empatia: uma meta-análise

Para configurar os resultados desta primeira parte, fizemos uma busca exaustiva dos diferentes estudos que incluíram as palavras-chave relacionadas à temática em questão, com a finalidade de identificar as possíveis a serem incluídas na meta-análise.

A **Tabela 2** resume os principais resultados de acordo com as palavra-chave e a fonte da informação:

Tabela 2. Resultados agrupados de acordo as palavras-chave e a fonte da informação.

Database	Keywords	N
Scopus	"(mindfulness AND children)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	368
	"(mindfulness AND adults)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	1598
	"(mindfulness AND young)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	539
Web of Science	"(mindfulness AND children)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	106
	"(mindfulness AND young)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	67
	"(mindfulness AND adults)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	164
Pubmed	"(mindfulness AND children)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	103
	"(mindfulness AND young)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	296
	"(mindfulness AND adults)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	743
PsycArticles	"(mindfulness AND children)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	14
	"(mindfulness AND young)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	51
	"(mindfulness AND adults)) AND (empathy OR emotional OR affective OR "Empathic Concern")	45

Após os estudos terem sido recopilados, estabeleceram-se os seguintes critérios de inclusão:

1. Tipo de desenho metodológico (pré-teste – intervenção – pós-teste);
2. O tipo de tratamento (intervenção baseada em *Mindfulness*: MBSR, terapia cognitiva baseada em atenção plena (TCAP);
3. Ano de publicação: período de dez anos (2006-2016);
4. Uso de testes específicos para empatia;
5. Tratamento estatístico dos dados e disponibilidade de material suplementar;
6. Tipo de população: foram incluídos estudos com crianças, adolescentes e adultos.

Controle de viés

Para o processo de seleção dos estudos, participaram três (3) pessoas na fase de revisão, seleção, extração dos dados necessários de cada publicação. Catorze (14) estudos cumpriram os critérios de inclusão, embora dentre esses catorze estudos apenas onze (11) foram finalmente incluídos nas análises, devido ao fato das informações quantitativas dos mesmos não ter sido disponibilizada. Após solicitar diretamente aos autores o envio da informação necessária para os estudos serem incluídos, só 3 deles responderam resultando um total de 11 estudos para a meta-análise.

4.2 Análise estatística

Como mencionado na metodologia da meta-análise, os valores do tamanho do efeito de cada estudo (e destes, em conjunto) permitiram determinar o efeito global da variável independente (no nosso caso, as intervenções baseadas em *Mindfulness*) sobre a variável dependente (Empatia). Existem diferentes procedimentos para se calcular o valor do efeito, sendo um dos quais e o teste estatístico de "Hedges's g" (para uma maiores detalhes, consultar LEDESMA et al, 2008; COE; SOTO, 2003). De maneira a determinar o valor do efeito, foram tomados os valores médios dos testes realizados antes (pré) e depois (pós) da intervenção e, a partir destes, foram calculados os valores de Hedges's *g* para o tamanho do efeito. Adicionalmente, foi reportado o desvio padrão usando um intervalo de confiança (IC) de 95%. Visto que os estudos diferiam em aspectos tais como o tamanho da amostra, as características da intervenção, entre outros,

foi necessário calcular o índice de heterogeneidade, (I^2) usando-se o Qui-Quadrado, que varia de 0-100%. Um qui-quadrado superior a 50% indica heterogeneidade substancial, e acima de 75%, heterogeneidade considerável (PEREIRA; GALVÃO, 2014). Deste modo, foi assumido que, se os valores de I^2 resultavam abaixo de 50%, a meta-análise seria realizada usando-se um modelos de efeitos fixos, assumindo-se que as diferenças entre os tamanhos do efeito dos estudos individuais é devida somente ao fato de que nos estudos foram usadas amostras de sujeitos diferentes; caso contrário, o modelo de efeitos aleatórios seria usado (JANG et al, 2013). Esse modelo, além de levar em conta a variabilidade decorrente de eventual erro amostral (efeitos fixos), considera a variabilidade entre os estudos como os desvios relativos ao tamanho do efeito médio (MARTINEZ et al, 2009).

Por outro lado, para determinar o viés das publicações, foi utilizado o "gráfico de funil" para cada uma das meta-análises, juntamente com o teste de Egger (SEDGWICK, 2013), o qual propõe como hipótese nula a existência de assimetria e, como hipótese alternativa, a inexistência de assimetria. Desta forma, qualquer valor de *p* menor que 0.01 ($p<0.01$) determinaria a existência de assimetria e, portanto, de viés (STERNE; EGGER, 2001). Todas as análises incluídas no presente estudo foram executadas com auxílio do software *Comprehensive Meta-Analysis 2.0.* O valor considerado para determinar significância estatística foi de $p < 0.05$.

4.3 Resultados das análises estatísticas no contexto da meta-análise

Tendo em vista as características do estudo, a análise dos resultados foi realizada levando-se em conta o tipo de teste usado para avaliar empatia. Nos estudos incluídos (ver Tabela 3), os testes mais utilizados foram: o *Índice de Reatividade Interpessoal* (IRI; n=6) e a *Escala de Empatia Médica de Jefferson* (n=3). Os estudos adicionais usaram o *Empathy Construct Rating Scale* (ECRS) (n=1) e o *Distress Task* (n=1). Inicialmente, foi realizada uma análise que incluiu a totalidade das publicações, com a finalidade de se observar o efeito global dos programas baseados em *Mindfulness* sobre a empatia. Posteriormente, foram efetuadas análises para cada teste dividindo-se os estudos em dois grupos: um com o teste IRI (predominante nos estudos analisados) e outro com os demais testes usados. Tal distribuição foi feita com a finalidade de equilibrar o número de estudos por teste. Dessa forma, foi possível analisar cada uma

das dimensões de empatia avaliadas pelo IRI e pela escala Jefferson, mas não das outras escalas, devido ao reduzido número de estudos que as utilizaram.

4.3.1 Efeitos do Mindfulness sobre a empatia: todos os estudos

Como mencionado previamente, nesta análise foram incluídos todos os estudos selecionados. Isso foi possível devido ao fato de que as pontuações de cada teste foram normalizadas sob uma mesma escala e, assim, permitem avaliar o efeito do tratamento sobre a resposta do teste de forma geral. É importante sinalizar que existe a possiblidade de que as escalas sejam diferentes em sua sensibilidade para reconhecer o efeito do tratamento, devido ao seu embasamento conceitual, razão pela qual foi realizada também uma análise para cada escala em separado.

A **Figura 4B** mostra o gráfico de funil com a totalidade dos estudos incluídos. O cálculo posterior do teste de Egger mostrou simetria entre as publicações (t = 1.71; p = 0.107). Já que a porcentagem de heterogeneidade (I^2) foi maior que 50% (I^2 = 63.96), foi usado o modelo de efeitos aleatórios, cujo resultado mostrou um alto grau de heterogeneidade entre os estudos ($Q_{(40)}$ = 91.17;p<0.001), observando-se um total de 91% de variabilidade entre eles. Este resultado foi esperado devido às múltiplas diferenças entre as publicações. Deve-se notar que o resultado indica que não há um critério claro para determinar que um tratamento (ou intervenção) é efetivo, nem parâmetros específicos para a medição de transformações ou desenvolvimento da empatia ou nas variáveis relacionadas após o tratamento de *Mindfulness*. O tipo de intervenção, o tempo, a forma como é aplicada e outras variáveis teriam de ser fundamentadas em análises globais (conforme pretendido por meio da presente meta-análise), que permitam diminuir as incongruências observadas a partir das múltiplas diferenças no enfoque usado em cada estudo.

Tabla 3. Caracterización general de los estudios incluidos en el meta-análisis. MBSR, Mindfulness - based stress reduction; MBCT, Mindfulness Based cognitive therapy ; EX, grupo experimental; CT, grupo control, IRI: índice de reactividad emocional.

Estudio	N	País	Diseño	media de edad	Programa	Duración del programa	Tiempo entre evaluación pre-pos	Prueba Empatía
Sahdra et al., 2011	58	USA	pre-post	48 anos	Traditional meditation techniques	12 semanas	12 semanas	IRI
Galantino et al., 2005	84	USA	pre-post	43 anos	Mindfulness Meditation adapted for MBSR	8 semanas	8 semanas	IRI
Birnie et al., 2010	51	Canada	pre-post	47.4 anos	MBSR	8 semanas	8 semanas	IRI
Kemper et al., 2015	112	USA	pre-post	No informa	MBSRTR Mind–Body Skills Training for Resilience, Effectiveness, and Mindfulness	no definido	no definido	IRI solo dos sub escalas:empathic concern subscale-perspective taking
Schonert-Reichl et al., 2015	99	Canada	pre-post	10.24 anos	MindUp (EX) - regular social responsibility program (CT)	12 semanas	12 semanas	IRI modified for children, only empathic concern and perspective-taking subscale
Rimes et al., 2011	17	England	pre-post	No informa	MBCT	8 semanas	8 semanas	IRI
Asuero et al., 2014	68	España	pre-post	47 anos	Mindfulness Education Program	8 semanas	8 semanas	Jefferson Scale of Physician Empathy
Asuero et al., 2013	87	España	pre-post	47.3 anos	MBSR	8 semanas	8 semanas	Jefferson Scale of Physician Empathy
Krasner, et al., 2009	70	USA	pre-post	No informa	Formal Mindfulness Meditation	8 semanas	8 semanas	Jefferson Scale of Physician Empathy
Shapiro et al., 1998	37	USA	pre-post	No informa	MBSR	8 semanas	8 semanas	Empathy Construct Rating Scale (ECRS)
Poehlmann-Tynan et al., 2016	25	USA	pre-post	47 meses	Mindfulness Intervention (Kindness Curriculum)	12 semanas	12 semanas	Distress Task (Empathic response)

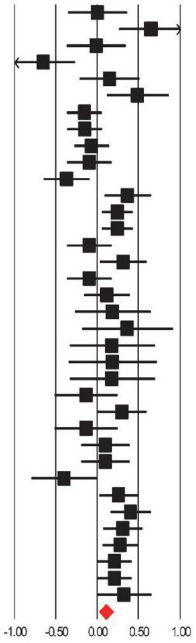
Fuente: creación propia

Ao final das análises, o modelo reportou que as pontuações observadas nos testes de empatia, após a intervenção com *Mindfulness* foram melhores (Z value = 2.628; p < 0.009; ver meta-análise **Figura 4A**), embora o tamanho final do efeito tenha sido pequeno (Hedges's g = 0.10; SE = 0.041; IC 0.028 to 0.189). Para identificar se o efeito observado foi resultado da aplicação prévia do teste (efeito de aprendizagem) ou foi efetivamente derivado da intervenção baseada em *Mindfulness*, realizamos uma meta-análise unicamente com os grupos controles. A análise de simetria não mostra viés através das publicações (test de Egg's; t = 0.115; p = 0.909; **Figura 5B)** e a porcentagem de heterogeneidade foi 0 (I^2 = 0.000). Usando o modelo de feitos fixos, conseguimos observar uma heterogeneidade de apenas 7.9%, sem diferenças significativas entre elas ($Q_{(10)}$ = 7.91;p = 0.543). Adicionalmente, não foram observadas diferenças nas pontuações pré-pós teste (Z value = 0.871; p = 0.384), de acordo com o esperado para os grupos controle. Esses resultados são particularmente importantes, devido ao fato de que eles robustecem a ideia de que as mudanças observadas após a intervenção com *Mindfulness* derivaram da referida intervenção.

Nos tópicos a seguir tais resultados serão detalhados de acordo com os componentes da empatia considerados na fundamentação teórico-conceital dos testes utilizados.

(A

Study name	Subgroup within study	Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Sahdra et al., 2011	Empathic concern CT	0.005	0.184	0.034	-0.355	0.365	0.025	0.980
Sahdra et al., 2011	Empathic concern EX	0.651	0.197	0.039	0.265	1.036	3.309	0.001
Sahdra et al., 2011	Personal distress CT	-0.009	0.184	0.034	-0.369	0.351	-0.051	0.960
Sahdra et al., 2011	Personal distress EX	-0.651	0.197	0.039	-1.036	-0.265	-3.309	0.001
Sahdra et al., 2011	Perspective taking CT	0.154	0.185	0.034	-0.209	0.516	0.832	0.406
Sahdra et al., 2011	Perspective taking EX	0.490	0.189	0.036	0.120	0.860	2.597	0.009
Galantino et al., 2005	Empathic concern EX	-0.153	0.109	0.012	-0.366	0.060	-1.409	0.159
Galantino et al., 2005	Personal distress EX	-0.150	0.109	0.012	-0.363	0.063	-1.376	0.169
Galantino et al., 2005	Perspective taking EX	-0.067	0.108	0.012	-0.279	0.146	-0.615	0.539
Bimie et al., 2010	Empathic concern EX	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Bimie et al., 2010	Personal distress EX	-0.369	0.143	0.020	-0.649	-0.090	-2.588	0.010
Bimie et al., 2010	Perspective taking EX	0.369	0.143	0.020	0.090	0.649	2.588	0.010
Kemper et al., 2015	Empathic concern EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Kemper et al., 2015	Perspective taking EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Schonert et al., 2015	Empathic concern CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Empathic concern EX	0.318	0.146	0.021	0.032	0.603	2.182	0.029
Schonert et al., 2015	Perspective taking CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Perspective taking EX	0.121	0.143	0.020	-0.159	0.400	0.846	0.397
Rimes et al., 2011	Empathic concern EX	0.187	0.233	0.054	-0.270	0.644	0.802	0.423
Poehlmann et al 2016	Simulated distress CT	0.366	0.279	0.078	-0.180	0.912	1.314	0.189
Poehlmann et al 2016	Simulated distress EX	0.181	0.262	0.069	-0.333	0.694	0.689	0.491
Poehlmann et al 2016	Representations of empathy CT	0.187	0.271	0.074	-0.344	0.719	0.690	0.490
Poehlmann et al 2016	Representations of empathy EX	0.181	0.262	0.069	-0.333	0.694	0.689	0.491
Asuero et al., 2014	Compassionate care - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Compassionate care - EX	0.302	0.153	0.023	0.002	0.603	1.972	0.049
Asuero et al., 2014	Perspective taking - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Perspective taking - EX	0.102	0.150	0.023	-0.192	0.396	0.679	0.497
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - EX	0.102	0.150	0.023	-0.192	0.396	0.679	0.497
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - CT	-0.400	0.202	0.041	-0.795	-0.004	-1.981	0.048
Krasner, et al., 2009	Compassionate care - EX	0.262	0.120	0.014	0.026	0.498	2.178	0.029
Krasner, et al., 2009	Perspective taking EX	0.406	0.123	0.015	0.165	0.648	3.301	0.001
Krasner, et al., 2009	Standing in the patient's shoe - EX	0.313	0.121	0.015	0.076	0.551	2.585	0.010
Asuero et al 2013	Compassionate care - EX	0.280	0.108	0.012	0.068	0.492	2.583	0.010
Asuero et al 2013	Perspective taking - EX	0.211	0.107	0.012	0.001	0.422	1.966	0.049
Asuero et al 2013	Standing in the patient's shoe - EX	0.211	0.107	0.012	0.001	0.422	1.966	0.049
Shapiro et al, 1998	Empathy Construct Rating Scale EX	0.328	0.165	0.027	0.004	0.652	1.983	0.047
		0.108	0.041	0.002	0.028	0.189	2.628	0.009



(B

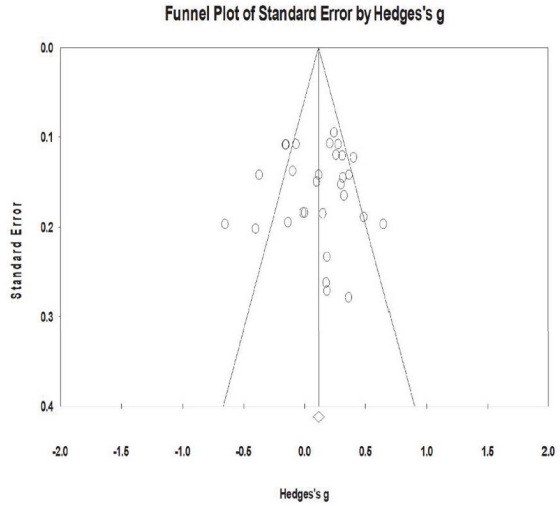


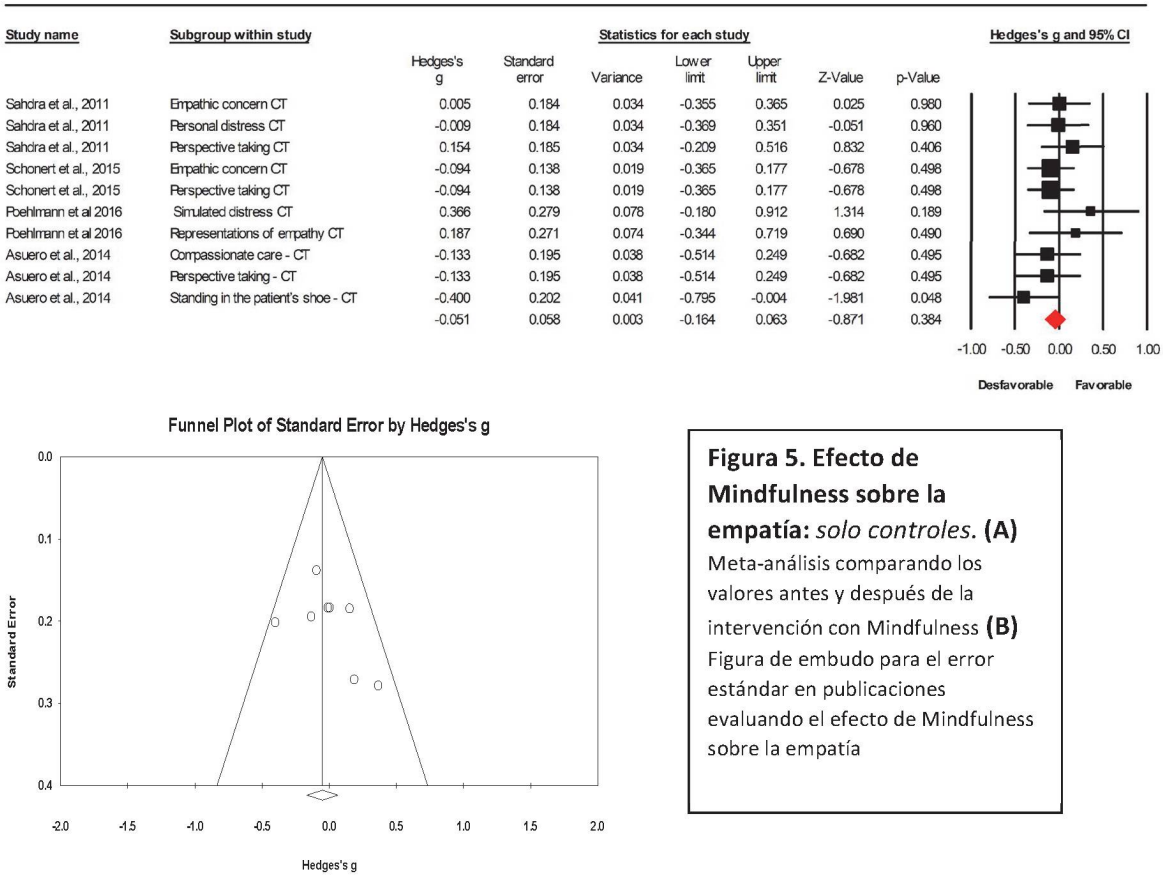
Figura 4. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *todos los estudios.* **(A)** Metaanálisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones evaluando el efecto de Mindfulness sobre la empatía

4.3.2 Efeioso do Mindfulness sobre a empatia: Índice de Reatividade Interpessoal

Como esperado, as análises anteriores mostraram uma alta heterogeneidade entre os estudos e uma das possíveis fontes de variabilidade poderia se relacionar com a escala usada para avaliar a empatia. Desta forma, as análises subsequentes se basearam nos componentes conceituais da escala utilizada, começando pelo IRI (Índice de Reatividade Interpessoal). O gráfico de funil (**Figura 6B**) mostra que alguns dos estudos encontram-se fora dos limites inferiores e superiores, sugerindo algum tipo de viés. Porém, o teste de Egger mostrou a existência de simetria entre os estudos (t = 0.115; p = 0.909), eliminando – ao menos de acordo com o critério desse teste – a

possibilidade de viés. Por outro lado, a análise de heterogeneidade ($I^2 = 72.42$) sugeriu a utilização de um modelo de efeitos aleatórios. O referido resultado mostrou que, mesmo sendo usada a mesma escala, foi evidente um alto grau de heterogeneidade entre as publicações ($Q_{(19)} = 65.28; p < 0.05$), observando-se um total de 65% de variabilidade entre elas. Adicionalmente, os resultados pós intervenção não foram diferentes daqueles prévios à mesma (Z value = 0.849; p = 0.396, **Figura 6A**). Da mesma forma, o tamanho final do efeito foi mínimo (Hedges's $g = 0.052$; SE = 0.062; IC 0.069 a 0.174)

Em razão de tais resultados, foi feita uma análise separada de cada uma das dimensões de empatia retomadas pela escala. Nesse sentido, é importante esclarecer que

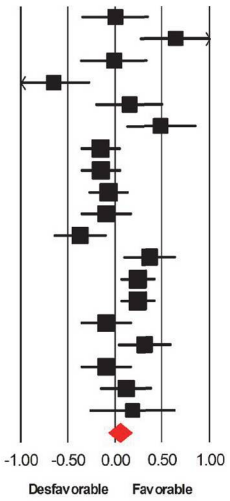


Study name	Subgroup within study	Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Sahdra et al., 2011	Empathic concern CT	0.005	0.184	0.034	-0.355	0.365	0.025	0.980
Sahdra et al., 2011	Personal distress CT	-0.009	0.184	0.034	-0.369	0.351	-0.051	0.960
Sahdra et al., 2011	Perspective taking CT	0.154	0.185	0.034	-0.209	0.516	0.832	0.406
Schonert et al., 2015	Empathic concern CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Perspective taking CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Poehlmann et al 2016	Simulated distress CT	0.366	0.279	0.078	-0.180	0.912	1.314	0.189
Poehlmann et al 2016	Representations of empathy CT	0.187	0.271	0.074	-0.344	0.719	0.690	0.490
Asuero et al., 2014	Compassionate care - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Perspective taking - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - CT	-0.400	0.202	0.041	-0.795	-0.004	-1.981	0.048
		-0.051	0.058	0.003	-0.164	0.063	-0.871	0.384

Figura 5. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *solo controles.* **(A)** Meta-análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones evaluando el efecto de Mindfulness sobre la empatía

nem todas as publicações incluíram a informação para cada dimensão individualmente, seja porque esta avaliação não foi feita ou porque não foi reportada, de tal modo que o número total de dados incluídos para cada análise variou em função desse aspecto em particular. Adicionalmente, a análise de viés foi realizada somente usando-se o gráfico de funil, em função do fato de que o teste de Egger é recomendado apenas quando 10 ou mais elementos tenham sido incluídos na análise.

Study name		Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Sahdra et al., 2011	Empathic concern CT	0.005	0.184	0.034	-0.355	0.365	0.025	0.980
Sahdra et al., 2011	Empathic concern EX	0.651	0.197	0.039	0.265	1.036	3.309	0.001
Sahdra et al., 2011	Personal distress CT	-0.009	0.184	0.034	-0.369	0.351	-0.051	0.960
Sahdra et al., 2011	Personal distress EX	-0.651	0.197	0.039	-1.036	-0.265	-3.309	0.001
Sahdra et al., 2011	Perspective taking CT	0.154	0.185	0.034	-0.209	0.516	0.832	0.406
Sahdra et al., 2011	Perspective taking EX	0.490	0.189	0.036	0.120	0.860	2.597	0.009
Galantino et al., 2005	Empathic concern EX	-0.153	0.109	0.012	-0.366	0.060	-1.409	0.159
Galantino et al., 2005	Personal distress EX	-0.150	0.109	0.012	-0.363	0.063	-1.376	0.169
Galantino et al., 2005	Perspective taking EX	-0.067	0.108	0.012	-0.279	0.146	-0.615	0.539
Birnie et al., 2010	Empathic concern EX	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Birnie et al., 2010	Personal distress EX	-0.369	0.143	0.020	-0.649	-0.090	-2.588	0.010
Birnie et al., 2010	Perspective taking EX	0.369	0.143	0.020	0.090	0.649	2.588	0.010
Kemper et al., 2015	Empathic concern EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Kemper et al., 2015	Perspective taking EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Schonert et al., 2015	Empathic concern CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Empathic concern EX	0.318	0.146	0.021	0.032	0.603	2.182	0.029
Schonert et al., 2015	Perspective taking CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Perspective taking EX	0.121	0.143	0.020	-0.159	0.400	0.846	0.397
Rimes et al., 2011	Empathic concern EX	0.187	0.233	0.054	-0.270	0.644	0.802	0.423
		0.052	0.062	0.004	-0.069	0.174	0.849	0.396



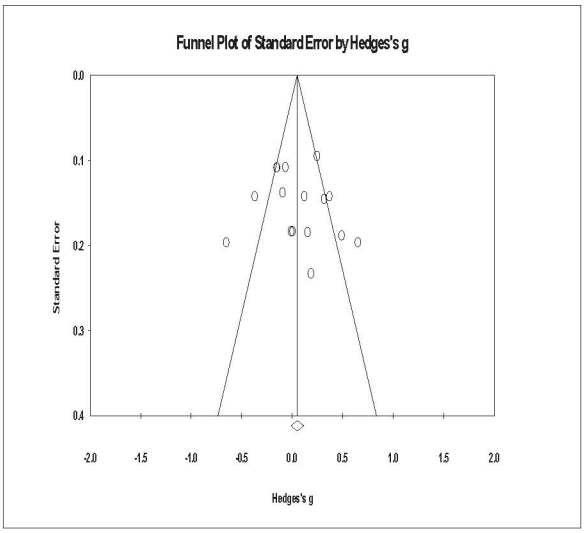


Figura 6. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *Índice de Reactividad Interpersonal.* **(A)** Meta-análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones evaluando el efecto de Mindfulness sobre la empatía.

4.3.3 Índice de Reatividade Interpessoal-Estresse pessoal

Somente três estudos incluíram essa sub-escala. A **Figura 7B** mostra o gráfico de funil para as publicações que consideraram este tópico e a análise mostrou sua assimetria. Devido à porcentagem de heterogeneidade identificada (I^2 = 59.55), foi empregado um modelo de efeitos aleatórios, resultando em um baixo grau de heterogeneidade (7.4%), assim como inexistência de diferenças significativas entre os estudos ($Q_{(4)}$ = 7.41;p = 0.06). Finalmente, as pontuações observadas para empatia após a intervenção com *Mindfulness* foram significativamente diferentes (Z value = -2.31; p = 0.021), embora o tamanho do efeito tenha sido, mais uma vez, pequeno (Hedges's g = 0.28; SE = 0.120; IC -0.515 to -0.042, **Figura 7A**).

4.3.4 Índice de Reatividade Interpessoal-Preocupação Empática

Cinco estudos foram incluídos na análise dessa subescala do IRI. O gráfico de funil (**Figura 8B**) mostra assimetria, permitindo se assumir a ausência de viés. A análise da heterogeneidade ($i^2 = 68.42$) levou a utilizar um modelo de efeitos aleatórios, o qual mostrou que as publicações variaram em 22%, embora dita variação tenha sido estatisticamente diferente ($q_{(8)} = 22.17$; $p < 0.05$). O tamanho final do efeito foi pequeno (Hedges's $g = 0.114$; se = 0.091; ic 0.064 a 0.293, **Figura 8A**) ou não foram observadas diferenças entre as pontuações antes e após a intervenção baseada em *Mindfulness* (z value = 1.255; p = 0.209).

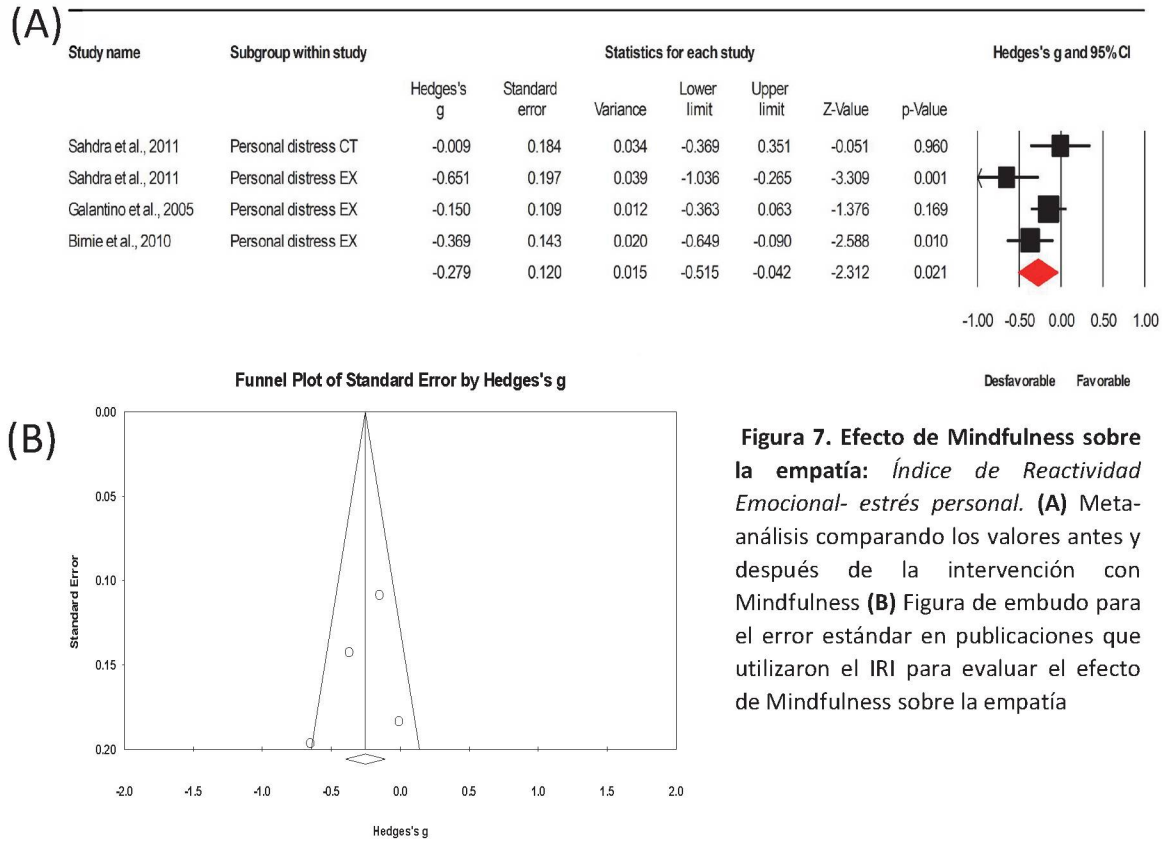


Figura 7. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *Índice de Reactividad Emocional- estrés personal.* **(A)** Meta-análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron el IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

4.3.5 Índice de Reatividade Interpessoal-Tomada de Perspectiva

O gráfico de funil para as publicações é representado na **Figura 9B** e não evidencia assimetria. Por conta de que a porcentagem de heterogeneidade foi maior que

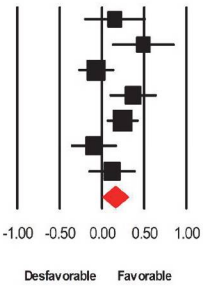
50% (I^2 = 56.42), foi usado um modelo aleatório, evidenciando uma variabilidade de 14% entre as publicações ($Q_{(7)}$ = 13.771;p < 0.05). Em relação aos efeitos da intervenção, não foram observadas diferenças antes e depois da mesma (Z value = 2.011; p = 0.044, **Figura 9A**).

4.3.6 Efeitos do Mindfulness sobre a empatia: outros testes

Para a presente análise foram incluídas todas as publicações em que a escala usada para avaliar empatia foi diferente do IRI, isto é, a *Escala de Empatia Médica de Jefferson* (n=3), o *Empathy Construct Rating Scale* (n=1) e o *Distress Task* (n=1). Interessantemente, o grau de heterogeneidade entre os cinco estudos não foi significativo ($Q_{(17)}$ = 21.440; p = 0.162), observando-se um grau de variabilidade de somente 21%, muito menor que quando comparados com aqueles testes que usaram o IRI. Devido ao fato da variabilidade ter sido abaixo de 50%, usamos um modelo de efeitos fixos (I^2 = 25.37). Não foram observadas assimetrias (t = 1.71; p = 0.1075) concluindo-se que não existe um viés aparente entre as publicações analisadas (**Figura 10B**). Finalmente, foi observada uma diferença significativa entre os valores médios antes-depois da intervenção (Z value = 4.46; p < 0.05, **Figura 10A**), embora o tamanho do efeito foi, mais uma vez, pequeno (Hedges's g = 0.194; SE = 0.043; IC 0.109 to 0.279).

(A)

Study name		Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Sahdra et al., 2011	Perspective taking CT	0.154	0.185	0.034	-0.209	0.516	0.832	0.406
Sahdra et al., 2011	Perspective taking EX	0.490	0.189	0.036	0.120	0.860	2.597	0.009
Galantino et al., 2005	Perspective taking EX	-0.067	0.108	0.012	-0.279	0.146	-0.615	0.539
Bimie et al., 2010	Perspective taking EX	0.369	0.143	0.020	0.090	0.649	2.588	0.010
Kemper et al., 2015	Perspective taking EX	0.246	0.095	0.009	0.059	0.433	2.582	0.010
Schonert et al., 2015	Perspective taking CT	-0.094	0.138	0.019	-0.365	0.177	-0.678	0.498
Schonert et al., 2015	Perspective taking EX	0.121	0.143	0.020	-0.159	0.400	0.846	0.397
		0.157	0.078	0.006	0.004	0.311	2.011	0.044



(B)

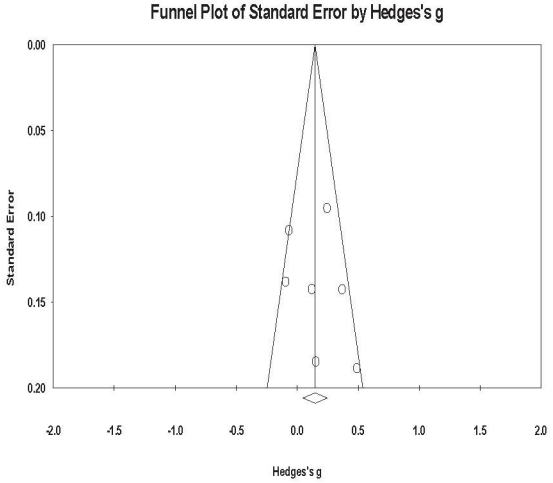
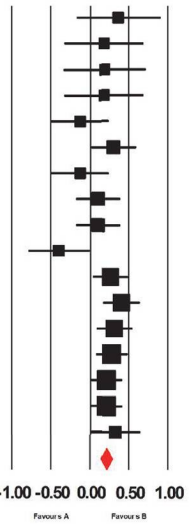


Figura 9. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *Índice de Reactividad Emocional-perspective taking*. **(A)** Meta-análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron el IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

(A)

Study name	Subgroup within study	Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Poehlmann et al 2016	Simulated distress CT	0.366	0.279	0.078	-0.180	0.912	1.314	0.189
Poehlmann et al 2016	Simulated distress EX	0.181	0.262	0.069	-0.333	0.694	0.689	0.491
Poehlmann et al 2016	Representations of empathy CT	0.187	0.271	0.074	-0.344	0.719	0.690	0.490
Poehlmann et al 2016	Representations of empathy EX	0.181	0.262	0.069	-0.333	0.694	0.689	0.491
Asuero et al., 2014	Compassionate care - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Compassionate care - EX	0.302	0.153	0.023	0.002	0.603	1.972	0.049
Asuero et al., 2014	Perspective taking - CT	-0.133	0.195	0.038	-0.514	0.249	-0.682	0.495
Asuero et al., 2014	Perspective taking - EX	0.102	0.150	0.023	-0.192	0.396	0.679	0.497
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - EX	0.102	0.150	0.023	-0.192	0.396	0.679	0.497
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - CT	-0.400	0.202	0.041	-0.795	-0.004	-1.981	0.048
Krasner, et al., 2009	Compassionate care - EX	0.262	0.120	0.014	0.026	0.498	2.178	0.029
Krasner, et al., 2009	Perspective taking EX	0.406	0.123	0.015	0.165	0.648	3.301	0.001
Krasner, et al., 2009	Standing in the patient's shoe - EX	0.313	0.121	0.015	0.076	0.551	2.585	0.010
Asuero et al 2013	Compassionate care - EX	0.280	0.108	0.012	0.068	0.492	2.583	0.010
Asuero et al 2013	Perspective taking - EX	0.211	0.107	0.012	0.001	0.422	1.966	0.049
Asuero et al 2013	Standing in the patient's shoe - EX	0.211	0.107	0.012	0.001	0.422	1.966	0.049
Shapiro et al, 1998	Empathy Construct Rating Scale EX	0.328	0.165	0.027	0.004	0.652	1.983	0.047
		0.205	0.036	0.001	0.134	0.276	5.659	0.000



(B)

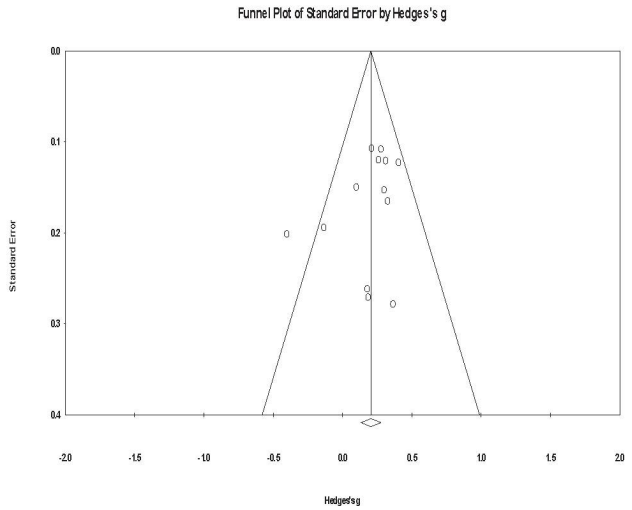


Figura 10. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *Otras pruebas.* **(A)** Metaanálisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron otras pruebas diferentes al IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

4.3.7 Efeito de Mindfulness sobre a empatia: Escala de Empatia Médica de Jefferson-Cuidado Compassivo

Para essa e as outras subescalas avaliadas pelo teste, foram incluídos três estudos nas análises. O gráfico de funil (**Figura 11B**) mostra uma clara assimetria entre os dados dos grupos experimentais "equilibrados" pela ausência do efeito no único grupo controle incluído, evidenciando um claro viés de publicação nessa subescala. Contudo, a continuamos com as análises porque a assimetria poderia ser resultado do reduzido número de publicações identificadas e incluídas na meta-análise final. A análise de heterogeneidade (I^2 = 24.58) levou à utilização de um modelo de efeitos fixos, o qual evidenciou um baixo grau de heterogeneidade entre os estudos ($Q_{(4)}$ = 3.97;p = 0.26) e

uma variabilidade de apenas 4%. Ao se comparar os valores antes-depois (Z value = 3.43; $p < 0.05$) foi encontrada uma diferença significativa (Z value = 3.43; $p < 0.05$), porém um efeito de pequena magnitude (Hedges's g = 0.23; SE = 0.067; IC 0.099 a 0.361, **Figura 11A**).

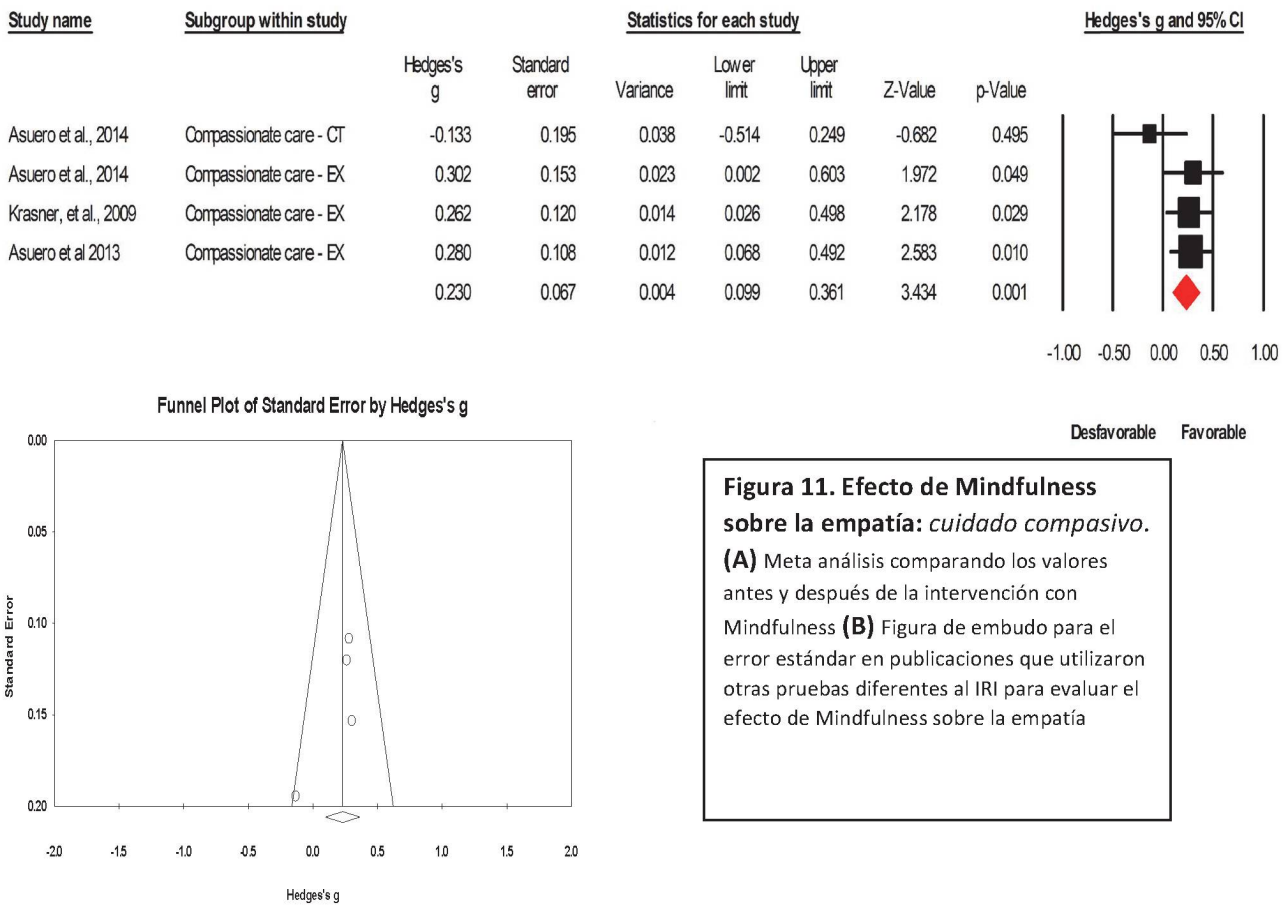


Figura 11. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *cuidado compasivo.* **(A)** Meta análisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron otras pruebas diferentes al IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

4.3.8 Efeitos do Mindfulness sobre a empatia: Escala de Empatia Médica de Jefferson-Tomada de Perspectiva

O gráfico de funil mais uma vez mostrou assimetria entre as publicações, indicando, porém, ausência de viés. A análise de heterogeneidade (I^2 = 51.29) determinou o uso de um modelo de efeitos aleatórios, mostrando um baixo grau de heterogeneidade entre os estudos ($Q_{(4)}$ = 6.16; p = 0.104) e uma variabilidade total de 6%. Contudo, não foram identificadas diferenças pré e pós intervenção (Z value = 1.82; p = 0.067; **Figura 12A**).

4.3.9 Efeito de Mindfulness sobre a empatia: Escala de Empatia Médica de Jefferson-Colocar-se no Lugar do Outro

Finalmente, a **Figura 13B** mostra o gráfico de funil referente às publicações nessa subescala. Somente o valor do grupo controle ficou dentro dos limites inferiores e superiores, enquanto os grupos experimentais não. Isso permite concluir que os dados são simétricos e não possuem evidente viés. Nessas análises foi utilizado um modelo de efeitos aleatórios (I^2 = 68.95), através do qual foi demonstrada uma variabilidade de 10% ($Q_{(4)}$ = 9.66;p<0.022), mostrando, adicionalmente, que dita variabilidade foi diferenciada entre os estudos. Não foram encontradas diferenças pré-pós intervenção sobre a empatia (Z value = 0.775; p = 0.438; **Figura 13A**).

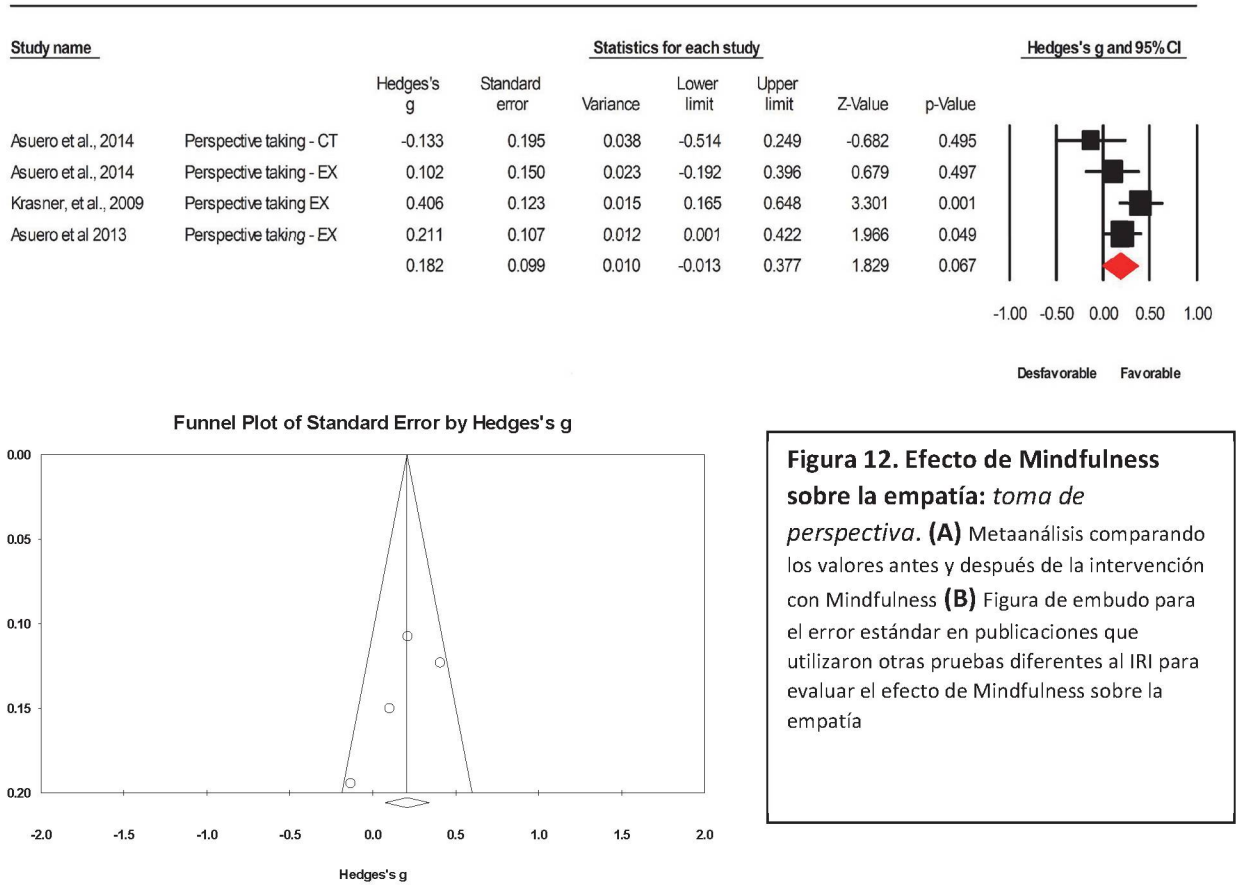


Figura 12. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *toma de perspectiva.* **(A)** Metaanálisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron otras pruebas diferentes al IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

Para finalizar a apresentação de resultados quantitativos, foi incluída uma tabela com os principais achados sumarizados após as análises aqui realizadas (**Tabela 4**). Um primeiro elemento foi a ausência de viés de publicação entre os estudos incluídos nesta meta-análise, algo importante dada a tendência de pesquisadores e periódicos para dar maior relevância para resultados confirmatórios em clara oposição àqueles resultados

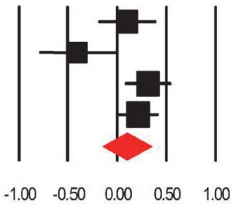
negativos ou opostos às hipóteses iniciais. Em relação aos efeitos das intervenções baseadas em *Mindfulness* avaliadas nesse espectro de estudo, os resultados são variados e guardam estreita relação com os fundamentos conceituais que fundamentam a escala usada para avaliar empatia, assim como com a quantidade de estudos que fizeram parte das análises. Ao se incluir todas as publicações foi possível observar diferenças nos valores médios alcançados pelos testes utilizados antes e depois da intervenção, embora o tamanho do efeito foi pequeno. Adicionalmente, e dependendo do teste usado, *Mindfulness* mostrou-se efetivo sobre algumas das subescalas (dimensões da empatia) apesar de, mais uma vez, o tamanho do efeito observado ter sido pequeno.

Um aspecto positivo encontrado foi que, independentemente do teste usado, *Mindfulness* mostrou-se efetivo para diminuir os valores da dimensão relativa ao estresse pessoal. De fato, foi nessa subescala, tanto no IRI quanto na escala Jefferson, que o maior efeito foi observado. Juntos, esses resultados permitem evidências de que, apesar de ter obtido um tamanho do efeito pequeno, as intervenções baseadas em *Mindfulness* têm um impacto sobre o estresse pessoal, efeito que foi observado independentemente do teste utilizado – o estresse pessoal vem sendo considerado, conforme o embasamento conceitual dos testes, uma das dimensões da empatia – o que pode ser questionado em sentido teórico-conceitual. Ainda, no que se refere às demais dimensões da empatia – mesmo de acordo com a classificação convencional – não é possível se concluir sobre uma repercussão efetiva.

Study name	Subgroup within study	Hedges's g	Standard error	Variance	Lower limit	Upper limit	Z-Value	p-Value
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - EX	0.102	0.150	0.023	-0.192	0.396	0.679	0.497
Asuero et al., 2014	Standing in the patient's shoe - CT	-0.400	0.202	0.041	-0.795	-0.004	-1.981	0.048
Krasner, et al., 2009	Standing in the patient's shoe - EX	0.313	0.121	0.015	0.076	0.551	2.585	0.010
Asuero et al 2013	Standing in the patient's shoe - EX	0.211	0.107	0.012	0.001	0.422	1.966	0.049
		0.097	0.125	0.016	-0.148	0.343	0.775	0.438

Statistics for each study

Hedges's g and 95% CI



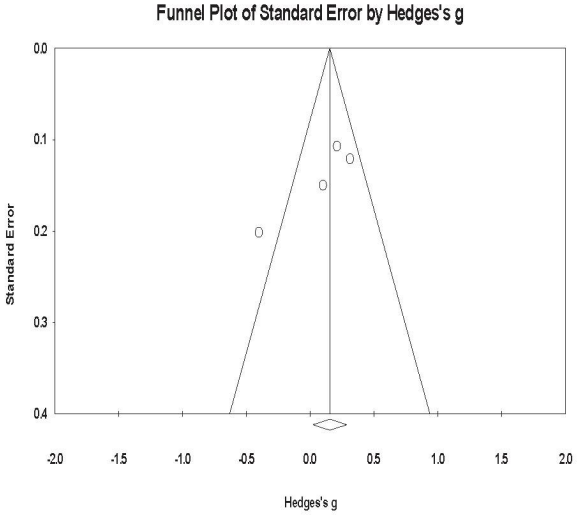


Figura 13. Efecto de Mindfulness sobre la empatía: *pararse en los zapatos de los otros.* **(A)** Metaanálisis comparando los valores antes y después de la intervención con Mindfulness **(B)** Figura de embudo para el error estándar en publicaciones que utilizaron otras pruebas diferentes al IRI para evaluar el efecto de Mindfulness sobre la empatía

4.4 Entendendo os efeitos de *Mindfulness* na empatia: uma análise qualitativa

A presente seção descreve as principais conclusões advindas da análise das entrevistas com os participantes da parte qualitativa da pesquisa. Essa parte do trabalho permitiu que se abarcasse o objeto de estudo a partir de dois pontos de vista diferentes: (1) a tradição budista (B), reconhecida como a origem direta do *Mindfulness*; e (2) a prática ocidental do *Mindfulness* (MF), a mais popular e usada em diferentes cenários, tais como os programas de MBSR. Nas entrevistas foram incluídos, no caso do MF, tanto instrutores certificados em programas de MBSR, como participantes/praticantes destes cursos. No caso de B, professores de meditação e praticantes de foram ouvidos. A inclusão do grupo B foi considerada como uma espécie de grupo de "peritos" que poderiam contribuir para entender melhor a maneira como se dá a prática do *Mindfulness* no Ocidente, como são vivenciados os princípios filosóficos da sua abordagem e como esses princípios são transmitidos através da prática.

Para a análise das diferentes entrevistas, foram realizados diferentes procedimentos, dentre os quais a leitura inicial (denominada na análise qualitativa "leitura flutuante") de cada uma das entrevistas, com a intenção de familiarizar-se com seu conteúdo. Seguiu-se uma segunda exploração com o objetivo de organizar e categorizar o material de acordo com os objetivos da pesquisa, começar a encontrar respostas às diferentes questões de pesquisa, tais como: como os praticantes e instrutores de MF entendem a empatia? Como praticantes e professores budistas entendem isso? Como a empatia está relacionada ao MF? Como isso se relaciona com o Budismo? Como pode ser desenvolvida através da prática da meditação? O que significa a prática realizada para cada um desses participantes (razões / motivos de desenvolvimento)?

Posteriormente, todas as categorias emergentes resultantes do material coletado foram ordenadas e uma etapa final dessa parte do trabalho foi a comparação entre as categorias, emergentes e pré-estabelecidas, com o objetivo de estabelecer as categorias finais e, na medida do possível, permitir maior compreensão dos fenômenos estudado e os fatores associados a eles. Finalmente, e com base na tese aqui defendida, os resultados foram dispostos em três eixos: *axiológico*, *ontológico* e *epistemológico*.

Para começar a apresentação dos resultados é necessário definir as palavras *meditação* e *Mindfulness* uma vez que, na atualidade, a utilização destes dois termos

tem sido utilizada de forma praticamente intercambiável (VAN DAM et al, 2017). A Atenção Plena (ou *Mindfulness*) tem sido para o Ocidente a tradução por excelência da palavra *Sati* da língua Pali.

Devido à sua ampla disseminação no Ocidente, o termo foi conceituado a partir de ângulos diferentes, sendo um deles como meditação. No entanto, a maneira correta para se referir a este conceito, sendo coerente com a sua origem, é *Mindfulness* – como um fator da mente que é parte do componente chamado *meditação* ou "s*amadhi*", um dos três componentes do "Óctuplo nobre sendeiro", o método ensinado por Buda como um caminho para a libertação. Este fator mental ou *Mindfulness* (MF) pode ser desenvolvido, entre outros, graças à prática formal da meditação. Por esta razão no discurso dos participantes budistas, a palavra MF não se refere formalmente à palavra "meditação" e, para melhor esclarecer a definição de *meditação* nesse contexto o faremos por meio de trechos ilustrativos desse aspecto oriundos das entrevistas realizadas:

> *"Es una práctica de aceptación y entonces hay raíces insanas, la raíz del enojo, del deseo, del apego y de la ignorancia, pero también están las otras tres raíces, la del no enojo, no odio, la de no ignorancia o la del entendimiento y la del desapego y están todas ahí y es algo muy bello, tú puedas observar estos estados insanos, para verlos e investigarlos y estás observando estos estados insanos y al mismo tiempo estas observando los sanos..." (MB2)*

> *"La meditación lo que hace es que tengas un puerto para empezar un camino de autoconocimiento, es la base digamos, como la barquita en la que tú te montas para iniciar un viaje y que no te vayas a hundir, que tengas un soporte en el cual puedas ir transitando todos tus velos mentales digámoslo así..." (MB1)*

> *"El practicante de meditación lo que hace es observar la mente todo el tiempo de manera directa, no a través de instrumentos, no a través de análisis sino de manera directa..." (MB3)*

> *"La intención o a lo que te lleva la práctica, es que estos estados insanos tú los puedas disminuir por momentos si estas cultivando tranquilidad, que se atenúen por un instante o por unos días y lo otro lo estas investigando y también los sanos..." (MB2)*

Desse modo, a meditação na tradição budista é constituída como o principal veículo e suporte para iniciar o caminho do autoconhecimento. É o meio pelo qual a observação direta, contínua e sustentada da mente e, especificamente, dos conteúdos mentais é realizada. O propósito da meditação é a aceitação desses conteúdos mentais, benéficos e não benéficos e, assim, cultivar intencionalmente aqueles considerados

benéficos, ou seja, os quais permitem o surgimento de calma, concentração e felicidade, entre outros.

Uma vez esclarecido esse aspecto, serão apresentados os diferentes resultados organizados de acordo com os Eixos de Análise (*Axiológico*, *Epistemológico*, *Ontológico*) e por temas: *Atenção Plena*, *Empatia*, *Ciência* e *Espiritualidade*. O **Quadro 1** contém cada uma das categorias resultantes da análise de conteúdo de acordo com os eixos e temas acima mencionados.

	Tema: *Mindfulness*	**Tema: Empatia**	**Tema: Espiritualidade**
Ontológico	1) Compreensão parcial do conceito MF (*Sati*); 2) MF como método simplificado; 3) Propósito limitado da prática; 4) Tipo de efeito obtido: ordinários vs transcendentes; 5) MF como prática que limita o potencial do método budista completo; 6) MF como início de uma prática mais profunda.	1) Empatia traço vs Empatia estado; 2) Empatia resultado vs Empatia causa; 3) Empatia instrumental vs Empatia experiencial; 4)Aceitação/diferenciação; 5) Abertura à empatia; 6) Interiorização da empatia.	
Epistemológico	**Metodologias para desenvolver empatia** 1) Meditação; 2) Habilidades para a empatia. **Investigações MF/E** 1) Limitações próprias de MF: técnica, tempo pré/pós, mestres, prática,	1) Limitações do estudo da empatia: Conceitualização; Instrumentos de avaliação; Predominância de estudos quantitativos.	

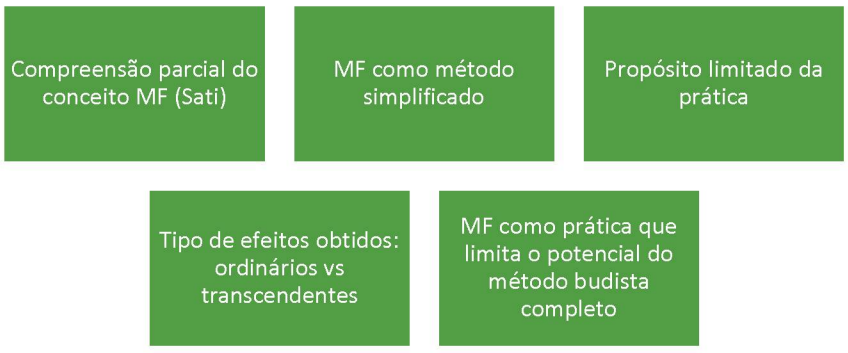
	prosseguimento.	
Axiológico		1)Práticas "espiritualmente sensíveis" como estratégias de enfrentamento; 2) Religiosidade vs espiritualidade; 3) O espiritual vs o científico-secular (MF como produto da ciencia; a formação en MF no contexto universitário); 4) Espiritualidade como caminho de vida; 5) Espiritualidade e educação.

Quadro 1. Categorias por eixos e temas.

1.5.1 EIXO ONTOLÓGICO

TEMA: *MINDFULNESS*

Com relação ao MF como método, foram encontradas cinco categorias em relação às suas abordagens ontológicas, as quais podem contribuir para a compreensão de seu efeito na empatia:



Categoria: Entendimento parcial da palavra Sati (Mindfulness)

Para os diferentes instrutores, o significado de MF deve ser separado da ideia de técnica específica, uma vez que se refere a um estado-traço de uma pessoa, embora este estado seja limitado a processos atencionais voluntários que estão relacionados ao conceito de consciência, enquanto se centram no momento e na experiência presente:

> *"Mindfulness... muchas personas dicen uno, que es una técnica, para mi es clarísimo que no es una técnica, también lo han divido o lo han conceptualizado también desde estado y desde rasgo, entonces tu puedes alcanzar un estado mindfull, sentándote y meditando una hora, media hora sentada, pero que a través de la práctica tu puedes fortalecer lo que se llama "predispositional MF", que ya es ese MF de rasgo, que por naturaleza, hay personas que jamás en su vida han meditado pero tú sabes que hay personas que son más mindfull que otras, es decir unas que están más acá en la pensadera y otras que están aquí más conectadas con el presente y con lo que están haciendo, como dirían en el aquí y en el ahora." (MFi1)*
>
> *"MF es la conciencia que vas desarrollando por traer tu atención al momento presente, de manera intencionada en el momento presente de lo que pasa en tus experiencias internas, sensaciones, pensamientos y emociones y de lo que pasa alrededor." (MFi2)*
>
> *"entonces cuando* ***se dice Mindfulness es respirar, no, es una de las técnicas*** *y solo te está ayudando a anclar, a conectarte acá para ahí sí hacer todo lo que implica Mindfulness..." (MFi1)*

Em contraste com esta compreensão do que significa *Sati* para instrutores de MF, os participantes do grupo B exibem vários significados sobre o significado da mesma palavra, referindo-se à tradução e ao uso da palavra dentro das escrituras e na prática budista, bem como ao lugar que ela ocupa dentro do "método" específico ensinado por Buda como um caminho para a libertação:

> *"La traducción de Sati como Atención Plena no es del todo correcta, Sati significa "recordar" y es muy importante porque Sati te recuerda lo que estás haciendo, tu camino, te regresa a lo que estás haciendo, algo así como "siga el sendero por la línea amarilla" si? Es recordar el camino... en el caso de la meditación, Sati te recuerda en qué estás trabajando, que objeto has tomado para meditar." (Bm3)*
>
> *"Sati en si mismo, desde el punto de vista técnico en la psicología budista, "Sati" es meramente un factor mental, entonces en las escrituras aparece así, no es una "técnica" por decirlo así, por lo que es parte de la desvirtuación." (Bm1)*
>
> *"Cuando se habla de purificación de la mente, este camino -método- está formado por 8 elementos que se pueden agrupar en 3, el componente del Sila que es el de la moral o ética, meditación o el samadhi y el tercero que es la sabiduría, si te quedas nada más diciendo es que Mindfulness es el método, atención plena es uno de los componentes de la parte del samadhi, pero ahí también está el de la concentración correcta y el esfuerzo correcto, o sea, ni siquiera es únicamente la atención plena, son estos tres elementos que tienen*

> *que desarrollar y practicar en este componente de concentración o meditación..."(MB2)*
>
> *"En el canon Pali, que son las escrituras, el legado de las enseñanzas del buda, generalmente cuando tú ves el termino Sati utilizado, casi siempre va acoplado a otro termino que es "sampajañña" entonces el término es compuesto, "Sati-Sampajañña" que puedes traducir como "atención plena con comprensión clara" nada más por darte un ejemplo, todos estos psicólogos de occidente que usan Mindfulness jamás hablan de "sampajañña", nunca hablan del aspecto al cual va casi indisolublemente este factor mental que es Sati, entonces es un claro ejemplo de cómo se desvirtúa esta situación...." (Bm4)*

A comparação entre ambos os grupos ajuda a mostrar o entendimento parcial de instrutores de MF quando somente aportados na ciência ocidental, compreendendo o *Mindfulness* apenas enquanto "técnica", e não como fundamentado em uma filosofia e com propósitos de espiritualidade. Seguem-se exemplos.

Categoria: MF como método simplificado

A menção feita à palavra *sampajañña* como *entendimento claro* é um aspecto de importância crucial para entender não apenas o entendimento parcial, mas também o uso parcial do MF. A compreensão clara está intimamente ligada aos conceitos de "aceitação" e "não-julgamento" na prática ocidental, que convidam os profissionais a aceitar conteúdos mentais que aparecem durante a prática sem julgamento sobre eles. No entanto, tal convite, como evidenciado no discurso dos praticantes budistas, permanece incompleto sem a inserção de MF dentro do método budista completo.

"Compreensão clara" no contexto budista significa que uma vez que há aceitação e não-julgamento de um conteúdo mental através da aplicação da Atenção Plena, concentração e esforço correto, é necessário compreender a raiz, a consequência e a relevância da manutenção ou não desse pensamento, isso à luz de *Sila* (o componente da ética) e, claro, de *Paññа*. Isto, obviamente, não é alcançado por um praticante de *Mindfulness* no modo ocidentalizado e, por essa razão, chamamos essa categoria de um *método simplificado* de seu contexto original. As seguintes seções do grupo B podem ser usadas para exemplificar o que foi dito:

> *"Es una práctica de aceptación y entonces hay raíces insanas, la raíz del enojo, del deseo, del apego y de la ignorancia, pero también están las otras tres raíces, la del no enojo, no odio, la de no ignorancia o la del entendimiento y la del desapego y están todas ahí y es algo muy bello, tú puedas observar estos estados insanos, para verlos e investigarlos y estás observando estos estados insanos y al mismo tiempo estas observando los sanos..." (MB2)*

> *"Hay una deficiencia en el método y la deficiencia es simplemente, que se ha sacado de contexto y al sacarlo de contexto le estas restando herramientas, porque esa es la cuestión, por eso es tristemente limitada esta denominación de Mindfulness nada más, porque falta todo el contexto para precisamente apoyar a esa parte nada más, le estas quitando armas, herramientas al método y por eso te encuentras con este tipo de dificultades, de que bueno si claro, para algunas gentes será bastante eficiente, bueno, logran manejarlo, son capaces de manejar su estrés, su ira, su lujuria, lo que tú quieras, pero no va a ser tan efectivo para la mayoría de la gente, como al utilizarlo como corresponde." (Bm4)*

> *"Fíjate, en la tradición teravada lo que empiezas practicando es la ética y eso es muy bello, claro en general para desarrollar una buena ética necesitarías una mente serena y atenta pero finalmente necesitas un mínimo de base ética en como estar atento a los pensamientos de la mente y como éstos te llevan a hablar y actuar de ciertas maneras adecuadas o inadecuadas y por ahí empiezas." (Bm2)*

> *"Porque si tu llegas al cojín de meditación y tienes en tu mente envidia, culpa, la mente va a estar rumiando todo esto y realmente va a ser difícil que tú puedas tener tranquilidad, concentración, te va a requerir esfuerzo de más y la atención va a ser más difícil que este continua, por eso es muy importante desde la tradición que tengas este sustento de la ética." (Bm3)*

Categoría: Propósito limitado - MF começa e termina com MF

A partir da perspectiva do grupo MF o principal propósito da intervenção ou da práctica é alcançar um estado de conciência ou "mindful" (Atenção Plena) com fins de desenvolvimento pessoal no contexto da saúde e do bem-estar, já que a principal demanda para a utilização do *Mindfulness* se encontra associada a problemas dessa natureza:

> *"Para mi Mindfulness es una herramienta de desarrollo personal, desde todo de trabajar con la respiración y trabajar con el presente, pues no tiene que ver con saber respirar ni con quedarme quieta 45 minutos, no... se trata de saber respirar, se trata de poderse mirar, de poder mirar hacia adentro." (MFi3)*

> *"El Mindfulness, y para mí por eso fue tan intuitivo y me enamoré y es que para mí, no busca y no fuerza un objetivo, la idea no es que tu llegues a la "iluminación" que sí se da un efecto colateral y tu llegas a reducir tu estrés y depresión y ansiedad listo...pero el Mindfulness lo que busca es que tú te vuelvas consciente, casi que un espejo de todo lo que ocurre dentro y fuera de ti y lo observes..." (MFi1)*

> *"MF promove uma prática, uma ferramenta no contexto da saúde, da educação, bem estar, equilíbrio [...] as pessoas estão procurando um caminho para se sentir melhor, para diminuir o estresse e sentirem mais felizes mais em paz, aliviar sua dor crônica, lidar com as coisas, insônia, ansiedade, estresse..." (MFi4)*

Em contraste com isso, mais uma vez, descobrimos que embora o propósito da busca pelo bem-estar – ligado à diminuição do sofrimento no contexto budista – seja um propósito plausível da prática (completa), não é o objetivo principal do ensino budista:

> *"La gente no tiene claro el propósito... piensa bueno hago meditación y practico Mindfulness para sentirme mejor... bueno, eso está bien! no está mal, es un propósito válido, inclusive el Buda acepta que esa es una posibilidad para el uso de sus enseñanzas, el segundo propósito es ya de mayor trascendencia y es cuando la persona ya tiene una noción de lo que es el renacimiento, entonces utiliza la enseñanza, la meditación, con el objeto de lograr un renacimiento favorable en la siguiente vida... vamos a decir que ese es el segundo escalafón, el segundo objetivo loable, pero el tercero y último que es propiamente por el cual el Buda establece su enseñanza, es trascender básicamente el estado de existencia de los seres, ir más allá de la existencia y lograr nirvana, que es el aspecto no condicionado." (Bm4)*

De igual forma, o uso da Atenção Plena – quando descontextualizada do método budista – é considerado eficaz, ou responsável simplesmente por um alívio temporário, por seus efeitos específicos, frequentemente usado a partir de uma perspectiva médico-terapêutica. O potencial que ele possui de desenvolver o indivíduo para além desse propósito específico é limitado, tornando o método MF incompleto, sem estratégias suficientes que não sejam o próprio MF:

> *"Desde el punto de vista budista la meditación no es un tratamiento, la meditación está hecha para que te conozcas a ti mismo, que una vez que lo haces empieces a entender las razones por las que te deprimes y así empiezas a dejar de deprimirte... porque comprendes qué te afecta y cómo y cuando ves que esas cosas se acercan, lo trancas o lo aceptas, pero dices no me voy a dejar deprimir..." (Bm1)*

> *"Con Mindfulness tendría unos beneficios como obvios de la práctica que estarían más relacionados con la atención y la conciencia pero no necesariamente cambia unos patrones internos tan rápidamente como lo puede hacer una práctica completa... si busca que la meditación le solucione síntomas y le haga sentir bien, es superficial, la meditación no es para sentirse bien, son pañitos de agua tibia y al final va a ir donde otro terapeuta." (Bm1)*

> *"Cuando un médico, psicólogo, está con un paciente que sufre y simplemente le da la "medicina" en este caso sería Mindfulness, se la toma y claro se le olvida, por un momento siente bienestar, pero nada ha cambiado en él, el mismo comportamiento, las mismas cosas, así que cuando pase el efecto de las pastillas o lo que sea, vuelve el mismo patrón" (Bm3)*

Categoria: Efeitos comuns vs efeitos transcendentes

O efeito mais óbvio obtido através da prática do MF é treinar a atenção, e este treinamento é feito por meio dos canais sensorial e cognitivo. Por sua vez, esse treinamento facilita a observação direta dos estados mentais e emocionais e,

consequentemente, o entendimento geral de como eles afetam a pessoa em relação a si mesma e aos outros:

> *"Para practicar y trabajar en tus órganos sensoriales que es algo que se nos ha olvidado, o sea tu estas acá, pero probablemente no estas detectando la temperatura, los olores, el tacto con la mesa, porque uno se la pasa, toda la atención está en los pensamientos, entonces casi que ayudas un poco a entrenar otra vez nuestros cinco sentidos y por eso se hace con la respiración." (MFi1)*

> *"Mindfulness te entrena la atención, es un efecto inmediato, pues inmediato entre comillas porque es un programa de ocho sesiones en tres, dos meses, también se logran evidenciar cambios en estrés percibido." (MFi1)*

> *"La práctica nos ayuda a observar todo ese movimiento de la mente, nuestros pensamientos y darnos cuenta como los estados mentales se proyectan en nosotros, también en nuestro cuerpo y en nuestras emociones y que esa observación nos permite leer eso que sucede en nosotros, tener más información de nosotros mismos para relacionarnos mejor con nosotros, con el mundo, con los demás, con lo que sea que esté sucediendo..." (IM2)*

Em termos budistas, o maior efeito da meditação é transcender o *estado normal da mente*, que é o estado habitual de pessoas e se caracteriza por ser desordenada, sujeita aos impedimentos ou "impurezas mentais" (desejo, aversão, agitação, preocupação, letargia / mental e dúvida). Isto é conseguido através da prática contínua e do estudo, o que terá efeitos tanto em nível neuronal como um nível psicológico (pois trabalha a "unidade mente / coração"), efeitos estes que são progressivos. Em termos mais coloquiais, refere-se à "limpeza da mente", dos canais de energia e, especialmente, à "realização" das práticas. Dentro deste mesmo conjunto pode ser considerado o efeito de "distanciamento" da pessoa de estados que são gerados quando diante de diferentes eventos da vida, permitindo, assim, a observação deles de uma forma mais objetiva, sem perder sua própria responsabilidade sobre os eventos e seus efeitos:

> *"Cuando tu empiezas a meditar, surge algo y es que hay un distanciamiento entre lo que pasa afuera o en las circunstancias externas y tu ser, que hace que no te afecte tanto, que no te involucres tanto, que no te tomes las cosas tan personales...si? Entonces tomas mucha más responsabilidad de tus decisiones, de tus pensamientos, y empiezas a ver que realmente lo que tu creas se manifiesta y ahí digamos ya no es la responsabilidad de que estoy sufriendo es porque el otro me hizo, sino que es algo interno que está pasando ahí y que debo poner atención..." (Bm1)*

> *"Tu estas generando vías nuevas y ahí es donde la meditación entra en juego para ayudar, el aspecto repetitivo, tu pones atención al objeto y te distraes y en el momento en que te das cuenta que estas distraída, vuelves y esto lo haces 100, 1.000 veces o no sé cuántas veces, y lo único que estás haciendo es establecer estas vías de conexión neuronal, hasta que llega un momento en que se ha repetido tanto y se ha establecido ya esta vía neuronal y es tan sólida, tan profunda, que en un momento dado, la mente fluye a través de ella sin mayor impedimento y entonces entras en este primer estado superior de concentración, la* ***"concentración de acceso"*** *y eso es* ***simultáneo***

con el efecto psicológico de ***"suprimir los impedimentos mentales "*** *y entonces la persona tiene una experiencia "supernormal" y por supuesto ese es un aspecto de bienestar, terapéutico, espiritual, lo que tú quieras, es una cuestión muy trascendente, porque en realidad estas trascendiendo el estado ordinario mental, entonces digo esa es la relevancia de la meditación...por decir algo no?"(Bm4)*

"Todos nos temos o estado de buda mas nos temos os outros estados também, então a gente tem, tem a raiva, a fome, tem o estado de...vários estados só que a gente faz limpar, digamos, faz uma meditação uma forma da gente poder limpar esse estado de buda e fazer ele reluzir mais que os outros, não é que a gente não tenha, a gente pode estar em estado de buda e no momento seguinte alguém fala alguma coisa atravessada para você e ai você já vai para outro estado... então, ai o que acontece? Quanto mais você se fixa nesse estado de buda o Budasattva, mais forte vai ser e com menos facilidade você vai entrar nesses outros estados a traves da pratica claro...não vai ser tão fácil você voltar para estados mais baixos de raiva em fim não que não aconteça mas a medida que você vai se equilibrando e você vai tendo uma vibração mais equilibrada com menos frequência você vai ter essa queda..."(PB1)

Categoria: Perda do potencial da prática original

A maioria dos participantes do grupo B não somente concorda, mas explica que o potencial da prática de MF, da forma como está sendo usada no Ocidente, perde não apenas o potencial de gerar empatia ou tratamentos psicológicos específicos, mas até mesmo uma perda de potencial geral, ressaltando a importância de se entender que o problema não está na "técnica em si", mas em seu uso atual.

"Es muy importante comenzar a mostrar que la debilidad no está en el Mindfulness sino en cómo se usa el Mindfulness!!! que proyectándolo de otra manera, realmente es un potencial gigantesco, no como la técnica sino como forma de manejar la vida." (Bp3)

"Si están utilizando la meditación para un fin más superficial, hacer que la meditación solucione una situación problemática y no ir más allá, es como si tuvieras un Ferrari y lo usas para hacer una carrera chiquita, no la estás utilizando en su máximo potencial por solucionar cosas superficiales, cuando te puede solucionar muchas más cosas, como que la persona comprenda que es en sí...." (Bm1)

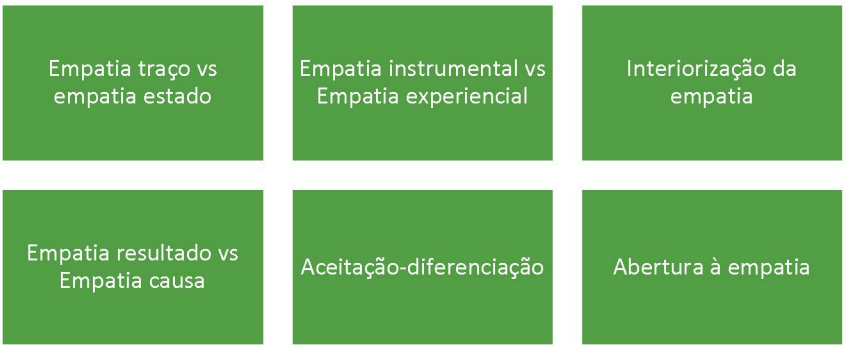
"Voy a hacer muchas veces ese énfasis, porque yo si soy de la línea que si bien practicar así (secularmente) te ayuda a reducir estrés, a controlar la ansiedad, a no sé, relajarte...pierdes todo el potencial que tiene la práctica de meditación dentro de todo el método..." (Bm2)

"Si tu tomas solo Mindfulness o estas técnicas- terapias, yo siento que claramente la persona va a sentir un beneficio (...) pero cuando la práctica está descontextualizada, del buda dharma, cuando solo se enseña la técnica como la técnica, lo que yo creo es que tiene un alcance limitado, hasta cierto punto llega uno y de ahí no puede pasar, entonces llega el punto donde puede haber cierto bienestar, donde el estrés se reduce, por lo tanto vive uno un poco más tranquilo se gana un poco de felicidad pero ahí se queda uno en eso.."(Bm3)

> *"Es como cuando usas la biblia... cuando un niño agarra la Biblia para, para subirse a ella y agarrar la caja de galletas, no puede alcanzar la caja de galletas agarra la biblia y ya puede tener su galleta...a lo que voy es que está utilizando algo que tiene muchisisimo más valor para un propósito que es meramente...no voy a decir banal ni inútil, de ninguna manera, pero sí es un propósito para el cual no fue diseñado" (Bm4)*

TEMA: EMPATIA

Em relação à empatia, três sub-temas foram estabelecidos: conceito, lugar da empatia e desenvolvimento. Dentre esses subtemas, foram identificados seis fatores que permitem compreender o problema da empatia segundo seu conceito, de acordo com o local e de acordo com o seu desenvolvimento:



Categoria: Traço versus Estado

Entre os praticantes de MF não se identifica um conceito estruturado de empatia; quando mencionado, sua descrição é feita em termos de afinidade ou conexão com os outros, e como uma qualidade mais "inata" e pessoal: *"Eu acho que é afinidade, que tenho ou sinto uma conexão, acho..." (MFp3); "Acredito que isso é algo mais inato e próprio de cada pessoa" (MFp2*). Já no grupo de instrutores de MF aparece como um conceito muito mais estruturado, entendido como um traço de personalidade, um aspecto atitudinal e, ao mesmo tempo, a capacidade de mentalização (identificando o que os outros pensam). A empatia, de acordo com esse grupo, não se desenvolve linearmente, mas de forma mais lenta no tempo e no contexto da MF, sendo seu

desenvolvimento influenciado tanto por aspectos pessoais, como pelo trabalho introspectivo e por aspectos externos; como, nesse caso, dirigir o ensino ou o curso:

> *"La empatía, yo la veo como la definición tradicional, como mentalización, que es la capacidad de tu poder identificar que el otro piensa distinto a ti y un poco verlo como en términos coloquiales "ponerse en el zapato del otro" y ver que el otro tiene una perspectiva distinta." (MFi1)*

> *"Siento que si uno se enfoca a desarrollar empatía por uno mismo y empatía por los demás pues eso si tiene un impacto súper diferente en la manera en la que los cursos se desarrollan, lo que dice el facilitador cambia mucho los resultados, Pedro es una persona que trabaja MBSR de una manera mucho más técnica y mucho más desde el cerebro y los resultados son diferentes." (MFi3)*

Do ponto de vista budista, por sua vez, a empatia é um estado mental que não se encontra intrinsecamente nas pessoas e, pelo contrário, é suscetível de ser desenvolvido. Não está exclusivamente relacionado com os seres humanos, mas abrange qualquer manifestação de vida e de coisas. Da mesma forma, não se limita a pessoas ou situações que implicam algum tipo de sofrimento ou que, inversamente, são boas ou felizes; isto é, a empatia tem a característica de ser incondicional.

Para alcançar essa característica, devem ser incluídos em uma mesma proporção processos emocionais e cognitivos, condição para que a empatia seja qualificada como genuína. No nível mental, está intimamente relacionada com algo chamado "quatro habitações divinas", que seriam aspectos emocionais que afetam a empatia primária e direta, e que precisam ser cultivados na mente de forma a influenciar diretamente a manifestação da empatia. A empatia tem uma função de conexão e essa conexão pode ser expandida para todas as pessoas, independentemente de suas ações ou condições.

Finalmente, o conceito de empatia é encontrado, em todos os casos do grupo B, acompanhado pelo termo *compaixão*, que inclui um processo de abertura do coração que começa ou envolve necessariamente o eu e os outros:

> *"La empatía es algo que no es que sea una cuestión intrínseca que tiene que surgir directamente en la gente, sino que es algo que es susceptible a ser desarrollado, es algo que se desarrolla y que para ello se requiere de práctica y práctica implica repetición. Ya los aspectos particulares de empatía desde el punto de vista budista, cuando tu consideras el aspecto de empatía no es otra cosa más que las llamadas 4 Brahmavihāras, las moradas divinas: el amor benevolente, la compasión, el goce altruista o empático y la ecuanimidad. Son 4 aspectos también emocionales que están relacionados directamente con el estado mental de empatía e inciden de forma primaria y directa sobre dicho estado." (Bm4)*

> *"Empatía significa....es la forma como uno se conecta con todas las manifestaciones de la vida o con todas las cosas, no solamente con los seres humanos, es ehh... tiene mucho que ver con el instante en el que te conectas con las cosas, a partir de la empatía y de la compasión uno es que se conecta con otros, la energía se conecta y lo que sostiene digamos esa conexión es el amor y la compasión es lo que hace que este ahí conectado." (Bm1)*

> *"La empatía no es solo para "ayy todos los que actúan con bondad" ó "todos los que sufren" no no no! también puedo resonar con quienes actúan de manera incorrecta o hablan de manera inadecuada y transgreden y hacen mucho daño." (Bm2)*

> *"Empatia significa "abrir o coração e sentir compaixão pelo próximo e... poder de alguma forma se colocar, ne? Se colocar no lugar do outro." (Bp1)*

> *"La empatía, la compasión y no me refiero al concepto occidental de compasión de pobrecito, el concepto de compasión como amor infinito, incondicional de oye, yo te acepto porque siento amor por ti, sin importar lo que hagas, no te quito responsabilidad de lo que eres y lo que haces pero siento compasión por lo que haces, en donde estás y lo que tienes que vivir, entonces esa empatía y esa compasión si se dan..." (Bp3)*

> *"La empatía termina siendo un proceso envolvente, puede que uno tenga un pequeño sesgo más cognitivo, o más emocional dependiendo de muchos factores, incluso del factor cultural; pero de todas maneras llega un momento en el cual el proceso de ser empático incluye tanto lo emocional como lo cognitivo. Esa es mi teoría." (Bp4)*

Categoria: Resultado da empatia versus Causa da empatia

No caso da prática do MF, ficou evidente que o lugar da empatia pode ser encontrado em um de seus princípios fundamentais, que é o "não julgar", algo que facilita a expressão e o desenvolvimento da empatia tanto para si quanto para os outros:

> *"Una de las cosas que tiene MF es que te enseña a pensar de una manera en que, en primera instancia, no juzgas a alguien que conoces o a alguien que está a tu lado, eso ya de por si te está ayudando a generar empatía o favorece el entorno para que haya una empatía." (MFp3)*

Por outro lado, no ensinamento budista, a empatia e a compaixão permeiam constantemente as diferentes práticas, estando enraizadas na própria prática meditativa, onde no início e intencionalmente o sentimento de compaixão / empatia é produzido por si mesmo e pelos outros, e finaliza dedicando-se os méritos alcançados com a prática para si e aos outros:

> *"En el budismo me encanta que cada día con la meditación, tu sacas de tu corazón y de tu mente la cuestión de la compasión, contigo mismo y con los demás y empiezas el día de esta manera, entonces lo que va pasando en el día es mucho más bonito." (Bp2)*

> *"Dentro del budismo, es decir siempre esta como impregnada cualquier práctica de compasión siempre estás haciendo, ehhh impregnando, que la práctica no va a ser solamente para ti sino para todos los seres si? Entonces digamos que constantemente te lo estás pensando y lo estás practicando, si yo quito esas dos cosas, la intención de meditar por todos los seres y dedicar los méritos de mi práctica por todos los seres y simplemente medito, no voy a tener diariamente la atención y la conciencia de que hay otros seres a mi alrededor los cuales estoy beneficiando por voluntad propia si?" (Bm1)*

Sub-tema: Lugar da empatía

Categoria: Empatia instrumental versus Empatia experiencial

Para a maioria dos participantes do grupo MF, a empatia ocupa um lugar especial relacionado aos seus interesses profissionais. Para os instrutores, mais especificamente, a empatia é um elemento de grande importância dentro do seu trabalho, em termos de estar presente, atento e, de preferência, livre de julgamentos na frente dos alunos, garantindo um *feedback* mais empático e focado no que eles estão sentindo. A diferença entre o instrutor de MF e o psicólogo clínico é destacada em termos da indispensabilidade da "presença" mais ligada ao âmbito emocional do que ao cognitivo. Finalmente, um dos participantes afirma que a empatia é algo mais pessoal, porque ele não considera que seu desenvolvimento ou trabalho venha sendo um interesse particular ao abordar a prática. Por outro lado, a empatia pode manifestar-se no interesse de trabalhar para os outros em situações difíceis, reconhecendo a prática da MF como uma ferramenta para esse trabalho:

> *"Para mí es muy intuitivo que impacte la empatía, porque cuando yo te decía que a uno le exigen lo de la práctica, es porque se pide que cuando tu estés enseñando, dictando, facilitando porque no dictas eres uno igual, el programa, tú debes no sé cómo se dice eso en español..."embodied the practice", como que personifiques, tú mismo seas el ejemplo de ser mindfull, porque si yo estoy acá (cabeza) de pronto yo te estoy respondiendo desde acá (cabeza) le debo decir eso? Que uno lo hace como psicólogo clínico y a mí me costó un poco romper con eso..."*

> *"Si uno siendo facilitador se para en la posición que tiene que ser fuerte y tiene que ser fuerte pues está pasando por encima de sí mismo, está pasando por encima del momento presente y de lo que el momento le pide. Entonces como entregarse a la oportunidad de decir estoy sintiendo tristeza, estoy, siento frustración, es una belleza, en términos de lo que se puede lograr y en términos de empatía, porque si yo no estoy peleando conmigo misma, si yo no estoy pensando como facilitadora "no quiero sentirme así", "quiero sentirme de otra manera", me dejo simplemente estar, estoy con la otra persona. Para mí la empatía está ahí y es como en esa transparencia un poco" (MFi3)*

> *"yo todavía estoy en un limbo ahí medio raro porque a mí la primera vez me dijeron sabes qué? me haces el favor y te despojas de tu psicóloga*

> *clínica a la entrada! porque aquí solo vas a ser presencia, solo tienes que estar presente, y si estas presente y estas atenta a lo que estás sintiendo, a lo que te genera lo que dice el otro en ti, que emoción y que pensamiento se te viene, vas a saber cómo responder, desde esa presencia y no desde acá (cabeza) desde la teoría, tiene sentido mucho para la empatía…" (MFi1)*

> *"Conscientemente, nunca lo había visto así, o sea si tú me lo dices, ahora que, es más cuando me lo dijiste pues yo….o sea, yo nunca llegue con el interés de mejorar mi empatía, o sea decir de ser más empática o caerle mejor a la gente, de hecho yo creo que eso es algo más innato y propio de cada persona…nunca el interés fue por ese lado" (MFp2)*

O lugar de empatia do praticante budista, por sua vez, vai além da própria experiência com outros seres e expande, de acordo com seu próprio conceito, para outras instâncias como o ambiente, a vida de outros seres não humanos e o sistema social / econômico. Igualmente, a empatia dentro da própria vida dos praticantes aparece como algo muito valioso, dado que é algo que passou por suas experiências. Envolve experimentar a empatia dos outros em relação a eles e identificar que sua própria "sintonização' lhes permite manter a intenção e a direção clara, em termos de sentir e expressar empatia:

> *"Cada vez me hace más puesta en el mundo y claro que hay cosas que hayyy son más desagradables, pero nada me es ajeno, nada me puede ser ajeno, en términos de esa empatía, bueno, la devastación al medio ambiente, el maltrato a los animales…y más allá de porque es lo que "debe ser y es lo que debemos", ya no como discurso, porque de verdad sé que si nos acabamos, nos acabamos nosotros, que si me hago daño, les hago daño, que si no estamos comprometidos con esto, todo esto se va a acabar pronto, en ese sentido yo si veo esta práctica y la meditación y me parece un elemento importante al pensar en empatía."(Bm2)*

> *"Entonces en términos de mi practica si, si me lleva a esa empatía, pero* ***no solo a la rosa y buena onda****, también a los que actúan rudo y a los criminales…porque ese potencial está en la mente de todos …entonces si..." (Bm2)*

> *"Diferentes experiencias me han permitido corroborar, no solamente que dar al otro es muy valioso, sino que el otro siente, el alma del otro o el ser interno, el espíritu, como lo quieras llamar, siente también algo donde no median las palabras y que si tú tienes la intención y la dirección clara, siempre llega el mensaje, entonces yo no necesito corroboración y después me encontraba algunas de esas experiencias en libros de filosofía budista, entonces yo viví esas experiencias primero como ser humano y después las leí…así corroboré….porque son muchas las historias." (Bp4)*

Sub-tema: Desenvolvimento da empatia

Categoria: Da aceitação à diferenciação e Empatia

Para as pessoas com mais experiência na prática de MF e outras práticas contemplativas, uma das consequências da prática regular é o desenvolvimento da empatia, que começaria com o fato de estar ciente (por meio da atenção e da sensação), para, então, reconhecer as próprias emoções e não confundi-las com as dos outros, facilitando assim o entendimento "sem filtros" do que acontece na experiência do outro. O desenvolvimento da empatia, a partir desse ponto de vista, começaria com o próprio trabalho introspectivo, que permitiria a abertura e a compreensão das experiências dos outros:

> *"La práctica de Mindfulness genera una cantidad de empatía enorme y eso uno lo siente sobre todo cuando uno es facilitador de Mindfulness, porque cuando uno es facilitador de Mindfulness como que lo que te permite conectarte con los otros es justamente, darte cuenta donde estás tú (...) En la medida en la que uno sea más capaz de uff... de ver que es mío y que es del otro, por ejemplo." (MFi3)*

> *"Pienso que en ese momento [...] sobre todo me permitió tener una distancia y no involucrarme dentro, cosa que te permite un mejor manejo y poder ayudar además, el hecho que yo hubiera hecho el curso de Mindfulness que lo había practicado fue mucho más fácil transmitir ciertas prácticas a estos niños" (MFp3)*

> *"A pratica regular de Mindfulness desenvolve empatia, mesmo você não querendo isso acontece, você não precisa buscar isso, ter isso como objetivo, é uma coisa natural...até porque num segundo momento da pratica, quando você se sente muito mais aberto, num sentido relacional, você acaba daí se preocupando com esses aspectos, você fica mais próximo do outro, percebe o que o outro está sentindo, o fato de você ir desenvolvendo essa presença para você ficar e estar para o outro e isso não é só sentimento, emoção é também pensamento né...você desenvolve a presença a partir da pratica, sentir o que está acontecendo sem menos julgamento, naturalmente, e isso é o primeiro passo para você conseguir identificar com mais clareza o que está acontecendo com você primeiro mas também com o outro..." (MFi4)*

> *"El impacto que mindfulness tiene se observa en varios niveles, a nivel de reconocimiento propio de las emociones, de contención personal, pero también de reconocer al otro y de reestablecer las relaciones, porque simplemente en la medida que yo me doy cuenta de la emoción que yo tengo, puedo reconocer la emoción del otro y eso para mí tiene todo que ver con la compasión, tiene todo que ver con ser empático realmente ¿no?" (MF2)*

É muito interessante notar que os participantes do grupo B identificam esse mesmo mecanismo de ação da prática no desenvolvimento da empatia, principalmente no início de sua prática, para que possamos pensar em um *desenvolvimento de empatia por etapas,* dependendo do tempo de prática:

> *"Meditação... ela faz limpar esses canais, é como ioga e tudo ne, limpam esses canais para você ver qual que é a tua essência real e a empatia que você perguntou, ela vem daí...vem daí porque as pessoas... porque você faz*

> *esse trabalho de limpeza em você e aí o canal energético fica limpo... aí você recebe essa...digamos essa energia de conexão porque é energia vital... alguns falam chi outro enfim...no budismo se fala o estado de buda, ne, o budasattva...” (Bp1)*

> *“Hay personas que en apariencia pueden no sentir mucha empatía, pero internamente tienen mucha potencialidad para sentir empatía, cosa que cuando se remueven ciertos obstáculos ciertas cosas en su mente, esa empatía puede salir a flote, la práctica precisamente hace eso... ” (Bm3)*

> *“Cuando yo estuve practicando al comienzo, tuve muchas dificultades y ver y sentir ese propio sufrimiento me ayudo a ver que todos los que estaban a mi alrededor estaban pasando por las mismas cosas, que todos tenemos problemas, dificultades frustración...en fin me ayudo a desarrollar más entendimiento de los demás que es parte de esa empatía que hablamos.” (Bm3)*

Categoria: Internalização da empatia

Esta categoria foi assim chamada tendo em vista que, para o grupo B, empatia é considerada um estado de espírito. Seu desenvolvimento segue um caminho “de fora para dentro” (internalização), incluindo a expressão de empatia para com os outros em direção a eles, que por sua vez motiva a expressão de empatia em relação aos outros. A internalização da empatia, começando com ações externas de ajuda (não necessariamente empáticas), segue-se por ações mentais de ajuda (com uma motivação empática), que podem ou não ser acompanhadas por ações externas e não alteram o estado interno da pessoa. É o desenvolvimento de um estado interno que facilita a aproximação de outros com base nesse estado e não uma ação específica.

A empatia é estendida ao planeta, coisas etc. e se manifesta em ações de cuidado, “menos visíveis, mas mais profundas”. Note-se que, neste processo, o aspecto introspectivo ajuda a reconhecer quando se está sendo realmente empático ou quando se está “agindo” sem qualquer motivação real para favorecer o outro e, às vezes, à custa do próprio sofrimento e baixa empatia consigo mesmo. Por outro lado, o grupo MF reconhece que a empatia com relação a si mesmo favorece e dirige a empatia real para os outros, através da compreensão das emoções e motivações:

> *“He tenido mucha más empatía hacia mí mismo, porque siempre lo estamos relacionando con los demás, hacia los demás, pero yo pienso que el aspecto de empatía es algo que también debe ser aplicado a uno mismo, eso es bien interesante, no? Porque en realidad, cuando uno lo ve introspectivamente uno no es diferente de cualquier otro ser y eso es lo que te abre la puerta a la empatía, te das cuenta que no hay una diferencia realmente, lo mismo que tu sufres, lo mismo que tu gozas, es exactamente lo mismo que sucede en mi mente también, entonces en esa forma al desarrollar empatía hacia ti misma estas desarrollando empatía hacia los demás... ” (Bm4)*

> *"Tú puedes hacer muchas cosas sin tener la necesidad de hacer algo en si, las conductas no tienen que ver con empatía, tienen que ver con comportarse bien y no necesariamente ser empático, puedes ser incluso hipócrita." (Bm1)*

> *"Antes lo veía yo de una menra más superficial, por ejemplo acá en Puebla tú vas y en cada esquina te encuentras a los migrantes, entonces en otra época de mi vida, a lo mejor les daba cosas o pensaba hay que unirse a los grupos que apoyan a los migrantes y que barbaridad y el gobierno y no sé qué...y hoy en día cuando veo a un migrante, yo en el fondo de mi corazón le mando la meditación Metta, que estés bien, ojala y esta persona no sufra tanto y que llegue a su destino...y de alguna manera cuando hay alguna oportunidad en la universidad, si hay algo de migrantes, si puedo ayudar ayudo, pero ya no me siento mal por no ayudar, ahora tengo una mirada más profunda de respeto por el otro...también intento pues cuestiones muy fundamentales, no hablar mal de las personas, tener recta palabra, menos gasto de agua, menos desechables, cositas a lo mejor menos visibles pero más profundas, más mías...así es como vivo esa empatía."(Bp2)*

Categoria: Abertura à empatia

No grupo B, ao contrário do grupo MF, o desenvolvimento de empatia através da prática teria um segundo mecanismo, o que estaria alinhado com a definição de empatia desde a tradição budista em termos de *neutralidade* e *incondicionabilidade*. Isso foi mencionado por um dos instrutores MF como um possível mecanismo (ainda não experimentado por aquele instrutor) que é chamado de "conexão", o qual se refere à percepção expandida de si mesmo e que permite uma conexão com outro ser, e mesmo com o próprio universo em um nível além dos limites físicos, psicológicos ou culturais. Sua operacionalização é descrita por alguns praticantes como "abertura do coração"; no entanto, em termos formais dentro do Budismo é conhecida como "concentração de acesso". Um primeiro nível de atenção a ser mantido permitiria o acesso a estados mais sublimes e, neste caso, aos estados relacionados à empatia: as quatro sublimes orações:

> *"Cuando a nivel de budismo, tú eres consiente, has sobrepasado la unicidad de la mente, la unicidad de la emoción y comienzas a entender que es un completo, por eso es que tu logras entender desde el budismo que nunca estás solo, que eres parte de todo y tienes que aprender a superar esa soledad que asumes por pensar que estás separado de las cosas, entonces cuando yo aprendo esto solo con mi mente pues no pasa nada de eso, la técnica es así y bla bla...pero cuando lo haces parte de tu vida, es otro nivel...ahora, si hablamos con 20 psicólogos podrían decirnos no usted ya está hablando de otro nivel...." (Bp3)*

> *"Otra forma muy importante es que cuando estas practicando, cuando las prácticas toman fuerza, es como que literalmente el corazón de uno se abre, se abre, se abre y parte de la razón que no se abre (el corazón) es que uno está lleno de tensiones, lleno de rabia, frustración, de ira" y como eso eran cosas que eran muy recurrentes en la mente y tiene uno pocos espacios donde de verdad pueda tener compasión, entendimiento, esa empatía, como un amor sincero, cosas así" (MB3)*

> *"Você sente como uma abertura do coração mesmo...você sente como a energia a traves dessa pratica a energia começa você sente como se tivesse enfeites de luz saindo do teu coração então assim uma coisa assim mais de sensação ne...aquilo que a gente sente...e você vê e você percebe que as pessoas percebem isso ne, não visivelmente mas que a tua energia mudo ne, e elas perguntam ne, o que...é uma energia que todo mundo tem, eles falam todo mundo é buda." (Bp1)*

> *"Abrir el corazón...eso es ya bastante estándar en la en la psicología budista y es cuando tu llegas en ese punto en el cual la proliferación conceptual ha cesado, en ese punto por definición, haz hecho emerger los llamados 5 factores yánicos, que son 5 factores mentales muy definidos y que son componentes de ese estado que tú le puedes llamar la liberación del corazón, o la liberación de la mente, como tú quieras definirlo pero técnicamente es lo que está sucediendo." (MB4)*

> *"Necesitas primero desarrollar suficiente calma en tu mente como para poder enfocar tu atención, una vez que eres capaz de enfocar tu atención en algo ya lo puedes desarrollar, de otra forma si no hay suficiente estabilidad mental, el enfoque de la atención es muy débil, no se puede sostener, entonces ese es un gran prerrequisito para desarrollar estas 4 moradas, es el desarrollo o cierto grado de concentración, entonces a partir de eso uno tiene una base para el propio dllo de alguno de estos 4 aspectos de la empatía, desde luego."*

4.4.2 EIXO EPISTEMOLÓGICO (MÉTODOS)

TEMA: PRÁTICAS QUE AFETAM A EMPATIA

Em relação às metodologias usadas, tanto pelo grupo MF quanto pelo grupo B, há dois fatores que podem ajudar a compreender o efeito dessas metodologias, relacionando-se com seu aspecto interno ou externo:

Categoria: Práticas diretas - Meditação

A prática da Atenção Plena inclui um exercício que impacta diretamente o desenvolvimento ou expressão da empatia, a chamada "prática de amor e bondade", ou "gratidão pela compaixão", conforme definido por um dos instrutores. Esta é uma prática derivada diretamente da filosofia budista e, para alguns dos participantes, a

realização desta prática no formato MBSR supõe um momento de trabalho direto em empatia e compaixão:

> *"La práctica de "amor y amabilidad" en el MF que se trata de crear el hábito mental de no ir directo a juzgar y hacer lo que haces siempre hacia el que te cae mal, sino decir como que "te puedo mandar amor" y "te puedo desear que te vaya bien en la vida" y eso es aplicable a cualquier circunstancia, cuando vas en el tráfico y te cierra un taxi y quieres darle un "madraso" por la ventana hago el ejercicio mental de decirle espero que te vaya bien..." (MFi2)*

> *"Bueno en el curso si se desarrolla empatía porque la última sesión es de compasión y ahí yo veo empatía total, nos hizo un ejercicio precioso que era como tocar a otra persona y decirle una frase súper bonita como "eres un ser humano así como yo" y eso fue como uy dios mío, lo que nunca había logrado hacer, como de entender al otro, ese ejercicio me cambio y yo no pude volver a ver a esa persona de la misma forma." (MFp1)*

No contexto budista, a prática básica da meditação é imbuída de empatia em relação a si e aos outros. Além disso, são descritas três práticas específicas para desenvolver a empatia, como a repetição do mantra de síntese do "Sutra do Coração", a prática de *Metta* ("amor gentil", similar ao usado no MF) e a prática de *Tonglen* ("dar e receber"). Outras práticas que não foram descritas, mas são mencionadas como necessárias, seriam aquelas correspondentes às Quatro Moradias Sublimes, entre elas *Metta*. Destaca-se como uma característica das práticas, ainda, a passagem da consciência do mais externo, representado pela cognição, para o mais íntimo, representado pelo coração:

> *"La práctica diaria de la meditación ya es un recordarte a ti mismo "que yo esté bien", hay otra meditación que es Metta (amor-bondadoso) en budismo, que es que "yo esté bien, que yo no tenga dificultades, que no tenga problemas, que tenga suficiente valor, fuerza, paciencia y entendimiento para soportar los fracasos de cada día, la haces por ti, pero también por los otros" (Bp2)*

> *"O Daimoku, ou seja, a meditação propriamente dita, seja silenciosa ou com a repetição do mantra, no caso, repetir o mantra que é a síntese do sutra do lótus (abertura do coração) ... Então quando você vai fazendo essa vibração vai fazendo que... limpando e trazendo mais energia para teu ser... Conforme você vai fazendo e isso eu posso dizer porque eu senti em mim..." (Bp1)*

> *"Hay una práctica que me parece muy valiosa para el proceso de empatía que se llama el "Tonglen" en Tibetano significa "dar y recibir" que me parece a mí es el culmen del proceso empático, porque una cosa es la postura filosófica y mental de decir "yo quiero ser buenito" Pero cuando tú empiezas a hacer una práctica como esta que es un proceso físico real, que no es una mera postura filosófica, entonces es cuando empiezas a percibir que no tiene que ver solo con una postura cognitiva y externa de ti misma. Sino que es algo que te toca dentro de ti..." (Bp4)*

> *"Las 4 moradas sublimes o los 4 incondicionales, son prácticas para cultivar estados sanos, entonces para mí es lo más cercano a la empatía" (Bm2)*

Categoria: Práticas indiretas - Habilidade para a empatia

Existem ainda práticas que não têm um propósito específico de desenvolver empatia, mas que, por suas características (em grupos ou indivíduos), poderiam favorecer alguns dos processos básicos de empatia. No grupo MF, há então os espaços chamados "Círculos da Palavra", nos quais os diferentes participantes se encontram para praticar a "comunicação consciente" e a "escuta atenta", bem como trocar suas próprias experiências em torno de práticas meditativas. De acordo com os diferentes participantes, tanto instrutores quanto praticantes, a referência constante ao outro e aos efeitos que a prática supõe na relação com os demais podem favorecer a expressão ou o desenvolvimento da empatia:

> *"Los círculos de la palabra, en la medida que uno se encuentra con los otros en un espacio, cuando uno ve que hay otros seres humanos que juepucha se están enfrentando a sus demonios y que están dispuestos a mirarse hacia adentro y a ver ¡uy!" (MFi3)*

> *"Algo que está muy presente siempre y que puede tener mucha relación con la empatía es que se hacen muchas prácticas de comunicación consiente y sobretodo de escucha atenta y de ese cultivar estar atenta cuando te hablan [...]" (MFi2)*

Contudo, não foi em todos os casos que a percepção de utilidade dos Círculos da Palavra foi relacionada com o desenvolvimento o impacto na empatia:

> *"Yo siento que no desarrolle tanta empatía en los círculos, me parecían muy importantes y tocantes, pero como por ver que hay procesos emocionales que se pueden llevar en grupo y se pueden llevar con estos ejercicios y en general porque a mí me gusta escuchar eso, hablar en ese nivel de "me siento así" "me pasa eso" ese nivel me interesa." (MFp1)*

Na tradição budista, através da escuta consciente se facilitaria a troca e a expressão da empatia, assim como direcionando a prática de maneira intencional para uma pessoa específica, o que permite uma sincronização basal pelo fato da direção e intenção da prática:

> *"Un primer aspecto es tener una intención, la intención de no lo llamemos empatía, la intención de estar en posible comunicación con otro, de poder entender o acompañar o escuchar a otro y cuando yo logro estar ahí y auténticamente escuchándote el otro lo percibe, entonces es mucho más fácil*

> *que el otro se abra y empiece a manifestarte cosas... y luego es la dirección que le doy al proceso, si yo estoy haciendo una meditación y no digo una meditación en postura fácil y con mantras, no, vamos sentadas en el transporte público, una al lado de la otra, y yo por intuición noto que estás inquieta o simplemente por un proceso de observación de la corporeidad yo digo bueno...aquí esta persona tiene algo, entonces si yo, empiezo a respirar y pongo la dirección de ojalá reciba un poco de esta paz, 2-3 minutos después que empiezo a respirar conscientemente, tu respiración cambia, la respiración del otro se sincroniza con la tuya porque tu decidiste estar relajado para él, entonces yo sí creo que se puede desarrollar a través de esto." (Bp4)*

Subtópico: Arranjos metodológicos em pesquisa sobre MF e Empatia

Este subtópico foi estabelecido como resultado dos vários comentários que foram gerados em torno do campo da pesquisa *Mindfulness,* especificamente em relação à empatia e aos resultados variáveis em relação às diferentes dimensões de empatia:

Categoria: Limitações do MF

Um dos instrutores de MF aponta, como possível limitação da prática, o foco excessivo na atenção, deixando de lado aspectos mais emocionais ou "do coração".

> *"Una práctica de MF sin un entendimiento de tu corazón es una práctica vacía, no está acogiendo el sentido completo, en el sentido de integrarte como ser humano, de entender tu cuerpo, tu mente, pero también tu corazón y puede que esa sea la limitante que hay con el boom de Mindfulness, que a veces se queda en el tema de entrenar tu mente, estar conectado y estar presente pues te quedas incompleto..." (MFi2)*

Além disso, o grupo B destaca dificuldades relacionadas ao aspecto técnico da MF que o leva, muitas vezes, a ser percebido como "externamente perfeito", mas "sem arte", e que sendo considerado como "moda" – aliás, como vêm acontecendo com outras práticas orientais que ganharam força no Ocidente:

> *"Yo ya he estado en un par de cursos de Mindfulness y mi percepción es la misma que tendría como con el yoga, o el tai-chi o un baile, si lo usas*

> *como una técnica, pues tu puedes llegar a desarrollar un cuerpo muy bien puesto, unas costillas etc. pero hasta ahí...y es lo que siento que está pasando con Mindfulness, te quedas haciendo una técnica perfecta, donde externamente pareciera que todo está perfecto pero yo adentro simplemente estoy pensando en 1,2,3,4,5,6,7,8 de una manera más mecánica, pero no hay arte, la meditación más que una técnica, aunque necesites elementos técnico, pero si no vas más allá de eso y haces un proceso de disfrute, de goce, de volverlo arte, se queda como mera técnica." (Bp4)*

> *"El gran problema de las modas, las modas hacen que la gente haga muchas cosas pero no las mantiene, claro "es que yo he hecho Mindfulness y yo respiro y yo medito" y medito por 10 segundo o una hora y después me voy a pelear 30 minutos con el primero que me encuentre!!!Entonces ese un gran problema y un reto de Mindfulness." (Bp3)*

Por outro lado, no contexto do MBSR de 8 semanas, o tempo limitado pode ser um fator que não permite observar mudanças na empatia, dada sua característica de processo não linear, de mudanças lentas ao longo do tempo.

> *"Lo primero que se me viene a la cabeza es que estos no son procesos lineales, esas 8 semanas son una introducción y hay casos donde la persona ya desde el principio presenta mayor receptividad y un gran compromiso que le hace ganar un proceso más profundo llegando a resultados hasta el tema de empatía, un trabajo interior profundo que lo lleva a tener como mayor conexión con los demás una conexión más profunda con los demás pero no necesariamente tiene que suceder en esas 8 semanas, siento yo sin ser científica ni nada puede algunas veces tomar más tiempo." (MFi2)*

Outro dos aspectos considerados importantes é a frequência:

> *"A veces estos protocolos solo duran 8 o 6 semanas, a veces estos protocolos dan resultados de si cambios o hacen pruebas también del cerebro de activación de zonas cerebrales, etc. pero por lo mismo que ya hablamos, práctica y esto requiere práctica... no hay buenos resultados por el tiempo es mi humilde opinión....se me hace muy difícil que intenten hacer esas mediciones, porque en esos cursos siii tu acabas y amas a toda la humanidad y a la tercera semana se te cae el teatro o haces 8 semanas de atención plena pero a la 9 ya no practicas... si así te había surgido una chispa de amorosidad o empatía pero no te sientas y prácticas, no va a pasar nada." (Bm2)*

Além disso, as diferentes investigações sobre o *Mindfulness* não levam em conta o processo mais complexo de prática que é a transição "da técnica para a vida", em que, além de mudar hábitos, deve haver uma mudança na estrutura cognitiva e na personalidade; muitas vezes, fica limitada a mostrar mudanças que ocorrem durante a prática, mas não fora dela:

> *"El error es no poner las cosas en términos reales, que es lo que se encuentra en las investigaciones? Se encuentra que sí, la persona mientras está haciendo el proceso, genera mayor empatía, mayor compasión, más*

> *capacidad de apertura MIENTRAS esta en el proceso, lo que se debe medir adecuadamente es que no todo el mundo tiene la capacidad de hacer la transición a adaptarlo a su vida, porque cuando yo lo adapto, no solamente hay un cambio de hábitos y acá es donde viene el truco para mi... y voy a ponerlo en términos súper psicológicos... es un cambio en la estructura cognoscitiva y un cambio en la estructura de la personalidad, tú ya la tienes... Pero eso es muy fregado... hay personas que no logran eso." (Bp3)*

Por fim, destaca-se a importância da figura do professor/instrutor como mediador no processo, com especial atenção para a qualidade da interação professor-aluno, bem como para sua formação, experiência na realização das práticas e a intenção com a qual o professor orienta seus alunos:

> *"Para mí es muy importante la persona que está guiando, los principios bajo los cuales está guiando esa información que transmite, que alimenta al paciente o al practicante mientras está practicando todas esas cosas, pero si el profesor o la persona que está guiando no hace un esfuerzo consiente no creo que naturalmente... creo que tendría un efecto más poderoso si se hace conscientemente." (Bm3)*

> *"Algo que el budismo habla mucho...lo más, digamos, lo que más se demora en cambiar una persona es en "realizar" digamos la práctica, así que cuando un maestro tiene las realizaciones es más fácil que el discípulo llegue a tener una buena práctica, porque el maestro la da completa, no solo da la parte del intelecto, la parte de digamos cómo debe ser la práctica, sino internamente en su energía esta la realización si? Entonces al tenerla en su ser se la impregna al discípulo, en este caso si el instructor, terapeuta, psicólogo, no ha realizado las practicas, dificilmente el paciente lo hará." (Bm1)*

> *"Cuando no hay relación (maestro-estudiante) tu simplemente vas haces cursos, es como recibir instrucciones de un computador, o sea uno las puede seguir y tener unos beneficios hasta cierto punto, pero cuando la interacción humana y la interacción humana de calidad con una persona que realmente tiene una intensión hacia eso, se puede ganar muchísimo, muchísimo más..." (Bm3)*

Categoria: Limitações de medição da empatia

A empatia, como um processo que resulta do trabalho introspectivo pessoal em primeira instância, é difícil de ser avaliada de uma forma que respeite as diferenças individuais, por isso alguns instrutores advertem sobre a necessidade de se ter melhores procedimentos e ferramentas de avaliação, exatamente para não continuar a repetir o modelo médico-psiquiátrico de redução de sintomas:

> *"Siento que esas mediciones pueden salir así tan raras, como en unas si súper empático todo el mundo y en otras mediciones unos sí, pero otros no. Siento que tiene que ver sobre todo con ese mirar hacia adentro y la manera en la que cada uno va decantando como es ese mirar hacia adentro con relación a mí mismo y con relación a los otros... Como que yo me atrevería a decir que, si uno hiciera una medición, el impacto que la practica tiene en la*

posibilidad de mirarse hacia adentro y de conocerse más a uno mismo, los resultados serían super altos en todos. De ahí a que la empatía sea alta en todos no sé…" (MFi3)

"Falta investigación, todavía está quedada la investigación en como investigar la relación con la empatía, como hacer un instrumento que pueda ser viable a la empatía, que sea susceptible al cambio en el tiempo." (MFi1)

"Yo creo que todavía falta un poco en comenzar a identificar como lograr una medición de empatía que evidencie cambios, porque desafortunadamente o afortunadamente no lo sé, ahorita seguimos reproduciendo o en la imitación del modelo médico-psiquiátrico tradicional donde la mejoría está en la reducción de síntomas." (MFi3)

Categoria: MF como o começo de uma prática mais profunda

Participantes do grupo B mencionam que a possibilidade de acesso às práticas de MF, tão difundidas hoje em dia, pode ser um começo para o aprofundamento em outros aspectos como o filosófico e de uma prática com mais disciplina ou profundidade:

"Considero que están tomando la meditación para algo y que bueno, que bueno y bueno, no sé, lo que considero es que quizá en un futuro la persona puede decir si me tranquilizo la meditación, porque no conocerla más, porque no practicarla más, lo veo como algo positivo (…) desde luego no es la meditación por completo o como a lo mejor debería de ser o con todo lo que implica, pero bueno, pues…" (Bp2)

"Mucha gente accede a esta práctica porque fueron a un curso de reducción de estrés a través de Mindfulness y allí se engancharon…como yo que empecé con una práctica más secular, yo llegue y lo que quería era que mi cerebro no acabara como arroz con leche y así llegue y me enganché y me fui…" (Bm2)

"Practicas light… mira, están bien… digamos que desde un punto de vista pueden ser muy light, muy superficiales, pero seamos realistas, estamos en una sociedad que no tiene tiempo para meditar o para irse a hacer un buen curso, y esto (MF) hace que empiecen a concentrarse, pueden ser muy superficiales, pero empiezan a poner una semillita… no son del todo mal, son un mal necesario!!! Si te interesa y te enganchas vas a querer profundizar…" (Bm1)

"Con todas las acotaciones, yo creo que es válido, porque actualmente en el mundo hay mucha insatisfacción, muchos problemas, la gente no sabe qué hacer, no sabe a qué recurrir y digamos que encontrar herramientas para empezar a balancear la vida es algo muy útil."(Bm3)

4.4.3 EIXO AXIOLÓGICO

TEMA: ESPIRITUALIDADE

A espiritualidade pode ser entendida como "a experiência de sentir que você é parte de algo maior e mais profundo do que o si mesmo, algo que conecta você COM todos e tudo, o que faz você ver todos os seres humanos como irmãos e o planeta como a casa comum que temos que cuidar" (CERVANTES, 2011). É um assunto no qual, finalmente, as diferentes motivações, interesses e contexto geral de uma grande parte dos entrevistados, para não mencionar todos, se agregam.

Trata-se de um tópico que se move entre a rejeição da instituição católica (como um resultado direto de nossa educação, como latino-americanos) e do desejo de não perder a espiritualidade, entre a dúvida materialista / racionalista que nos oprime e a devoção que nos oprime em momentos de necessidade, entre a ideia da ciência como amante da verdade e melhor conselheiro, e o desejo de acreditar no que subjetivamente vivenciamos, nos faz conhecer a nós mesmos e conhecer a verdade de quem somos.

Foram estabelecidas cinco categorias e duas sub-categorias para este tema, tentando coletar as mais diferentes experiências que constituem um dos principais eixos deste estudo, o eixo *axiológico*, no qual finalmente começa e termina tudo, porque é em busca desse desenvolvimento equilibrado que surgem os diferentes movimentos dos seres humanos:

Categoria: Práticas "espiritualmente sensíveis" como estratégias de enfrentamento

Tanto no grupo de instrutores como de praticantes encontra-se que a porta de entrada para o *Mindfulness* foi a prática de yoga, sendo que o principal fator que motivou essa abordagem foi um fator ligado à saúde (física ou psicológica, comumente tratada anteriormente com métodos tradicionais advindos da medicina e/ou da psicologia):

> *"Yo hago kriya yoga también, pero empecé de lleno con esto porque a mí me estaban dando unos ataques de pánico, yo tengo una tendencia ansiosa porque en mi familia por mi mamá es muy ansiosa, y yo siendo psicóloga ya diagnosticándome y no... empecé a practicarlo..." (MFi1)*

> *"Bueno pues yo comencé a practicar de hecho yoga y meditación antes que Mindfulness en específico, más desde el enfoque del yoga, hace 16 años más o menos y llegue ahí por invitación de un amigo que estaba en un proceso depresivo y yo de hecho me encontraba en un proceso depresivo, recibía terapia psicológica pero no sentía que me ayudara mucho y comencé a descubrir en la práctica un espacio que no había tenido nunca antes."(MFi2)*

> *"Empecé a buscar en algún momento de mi vida diferentes formas de meditar, sentí que era importante para mí, he practicado yoga bastante entonces bueno una cosa se casa con la otra, mi maestra en una clase de yoga me comentó que en esos días había una reunión de información sobre un curso de MF entonces fui e inmediatamente me di cuenta que era perfecto para mi." (MFp3)*

> *"Hay dos motivaciones, físicas y emocionales, físicas porque yo siempre...tengo una tendencia que también realmente depende de cómo manejo mi tema emocional y es que yo tensiono mucho el cuerpo, entonces esa tensión me genera unos pequeños espasmos y sobretodo eso me genera en el cuello unas pequeñas bolitas en el cuello que son súper dolorosas, también de como manejo el estrés y la situación y la responsabilidad, y cómo me cargo de cosas, también el tema de relajarme de meditar, de poder hacer... un espacio mío, es algo que me gusta y que yo digo así me siento cómoda, eso me llamó, me llamaba, me llama mucho la atención entonces por eso fue más el motivo." (MFp1)*

Categoria: Religiosidade versus espiritualidade

Para o grupo B a categoria espiritual está presente, neste grupo em sua totalidade. Verificamos como o desacordo feito à instituição religiosa do Catolicismo aparece como um precedente importante para a abordagem do Budismo, e também como um meio de continuar na busca pela espiritualidade. Ao mesmo tempo, essa busca também foi frequentemente motivada por dificuldades pessoais e psicológicas. Para alguns participantes começa com um diagnóstico médico; para outros a lida com um estado contínuo de insatisfação e a consequente busca de bem-estar.

> *"Tengo que contarte que tengo 53 años, empecé en el budismo muy joven, entre los 22 y 23 años, máximo 23 años y vengo de una familia totalmente católica con la que tuve una cantidad de discusiones personales en cuanto al proceso de la iglesia, entonces, encontrar esta filosofía en contraposición de la escuela católica con el concepto de pecado y culpa tan marcado, una escuela donde no me tengo que sentir medio castrada, para estar normal y sentirme bien y un espacio donde puedo expresar mi opinión y eso no es ni bueno ni malo y donde también aprendo a escuchar la opinión del otro y eso no es ni bueno ni malo, entonces eso me hizo quedarme..." (Bp4)*

> *"Tengo 59 años entonces hace medio siglo pues nacimos en provincia, yo nací en el ambiente católico, entonces dentro del mundo católico, poco a poco fui perdiendo fe en el catolicismo, en la iglesia, en los padres, en fin, en la fe católica, pero de alguna forma sí crecí en un ambiente donde había, yo considero, la palabra "espiritualidad." (Bp2)*

> *"Yo sentía que, como vaina, que a mí me gustaba la parte espiritual, pero a mí la iglesia católica nunca me lleno, nunca de hecho tengo muchos peros con la iglesia católica, entonces yo comencé como a buscar varias cosas" (Bp3)*

> *"Siempre de joven tuve muchas inquietudes, quería hacer algo y no sabía que, como experimentar estados diferentes de conciencia, encontrar un camino espiritual que no fuera la el catolicismo el xtianismo, como que esa curiosidad siempre estuvo ahí." (Bm3)*

> *"Originalmente mi motivación fue, la motivación más común, ordinaria que es la persecución de un bienestar, porque de hecho como no lo tenía, digamos estaba en una situación de insatisfacción anímica, lo que yo busque expresamente fue eso, la forma en que la mayoría de la gente lo busca y lo encuentra, como una forma de salir de una situación existencial insatisfactoria, anímicamente insatisfactoria, entonces ese fue el principio, la expectativa que tiene es la de resolver la insatisfacción inmediata y claro pues efectivamente sirve para eso." (Bm4)*

> *"Me diagnosticaron con esclerosis múltiple hace 14 años, justo en ese momento yo decidí que como mi cerebro iba a acabar bastante mal, entonces yo decidí trabajar con la mente, sí? ese fue mi interés, meramente instrumental, para hacer algo con la mente..." (Bm2)*

> *"Eu sempre tive uma tendência à depressão, desde muito cedo..." (Bp1)*

Categoria: O espiritual versus o científico-secular

No grupo MF, tanto de praticantes quanto de instrutores, fica evidente que certas características da prática da MF foram decisivas para fazê-los continuar em seu processo de formação e prática pessoal. Tais fatores são assim mencionados: uma linguagem simples; uma prática simples / fácil; uma prática ordenada; uma prática cientificamente apoiada; uma prática sem referente externo, especificamente de caráter secularizado:

> *"Lo que a mí más me gusta de Mindfulness por un lado es ese desprendimiento de esa parte subjetiva, el hecho de que no haya ninguna religión de por medio, el hecho que no haya ni budismo ni nada de ese tipo si no que es donde la ciencia te dice a ti que es lo que está pasando en tu*

> *cerebro, cuáles son las partes que se activan en la toma de decisiones o en un momento de estrés. Ese acercamiento me pareció muy acertado y me llego muy fácilmente, sentí que me llego muy fácilmente y muy efectivamente, cada practica es como que tú la haces y listo, esto definitivamente es perfecto esto me sirve para lo que estoy buscando que son cosas sencillas, me parece más efectivo el hecho de que haya algo que es más científico que ha sido algo que se ha estudiado en diferentes universidades de una manera científica, lo que te digo, la parte se entra mucho más dentro de lo objetivo y lo subjetivo se pone un poco más de lado y por lo menos para mí pienso que fue mucho más efectivo por ese hecho."(MFp3)*

> *"[...] na época a utilização dessas técnicas não era tão comum tinham um sentido mais místico ne? Mesmo assim, comecei pesquisar e nessa pesquisa que me encontrei com o Mindfulness e comecei estudar mais formalmente para começar a pratica com os pacientes, tem bastante respaldo na ciência e estou continuo na formação... eu cheguei pela clínica, mas também a facilidade o simples da técnica e ter ela como uma ferramenta a mais." (MFi4)*

> *"A mí lo que me alejo de otras prácticas espirituales de hecho era la referencia externa siempre, "el guru" y tienes que hacer eso y esto, y lo que me ha conectado a mi mucho con el MF es que la referencia soy yo, es decir, el trabajo es estar conmigo y conocerme y entenderme sabes...y no por algo que tenga que ver con el ego ni mucho menos, sino todo lo contrario, de una forma de liberarme de un montón de capas de formas sabes? Y para mí es un espacio espiritual, para mí el tema espiritual siempre ha sido parte de mi vida y como que en el MF me volví a reconciliar con esa experiencia anterior que yo tenía de otras tradiciones incluso de mi crianza católica y bueno disfrutar de mi vida tal y como es sin pensarlo tanto... (IM2)*

Por outro lado, os fatores que os praticantes budistas reconhecem como responsáveis pela busca e manutenção de seus motivos são: o fato de eles verem o Budismo como uma tradição muito "humana", com muito respeito pelo outro; um modo pelo qual se vive a dimensão espiritual e, com ela, a calma, a paz e a harmonia; o Budismo como um compromisso para toda a vida; uma parte nuclear da vida que motiva e permite que se veja o mundo de outra perspectiva; o budismo como um espaço de livre expressão sem julgamentos, de ouvir o outro, sem julgamentos e os aspectos de consistência do método e dos ensinamentos do Buda, seu estudo e sua verificação por meio da prática:

> *"El punto de vista del budismo, se me hace mucho más humano, entonces las otras religiones si son bastante contradictorias pero...pues ahí que se queden...finalmente las personas espirituales, sufis, musulmanas, dentro de los mahometanos, otras ramas de budismo, todas tienen una...su raíz misma, tú le notas a las personas que son espirituales, muy respetuosas, entonces ahora si veo que hay contradicciones y que de esas contradicciones, prefiero el budismo...la siento muy humana..." (Bp2)*

> *"Entonces para mí el budismo es un camino que me permite alcanzar una espiritualidad, alcanzar un proceso bonito de tranquilidad de paz, de armonía contigo...para mí ha sido una experiencia que me ha permitido ver el mundo de otra manera y yo creo que cualquier persona que te dice esto de cualquier religión cuando la vive realmente o de cualquier camino espiritual te dicen lo mismo, uno se mete porque uno dice creo que esta va a ser mi vida,*

> *ahí es donde está el truco, pues para mí, porque ahí tú ya tienes otra perspectiva de vida, se vuelve una parte nuclear de tu vida, absolutamente nuclear de tu vida, se vuelve una vaina súper motivante." (Bp3)*
>
> *"Cuando hablamos de las practicas budistas, ehh son prácticas que han practicado muchísimos maestros por mucho tiempo si? Y son las mismas prácticas, no se han modificado, eso hace que la práctica tenga una garantía, para mí las prácticas budistas son como fórmulas matemáticas...Si?" (Bm1)*

Subcategoria: MF como produto da ciência

Esta categoria destaca o papel "comercial" que a ciência tem desempenhado, em termos da maneira pela qual a prática é difundida e vendida – até mesmo, muitas vezes, atribuindo efeitos que não seriam exclusivos dela. Isso contrasta com a maneira de se difundir práticas que eram disponibilizadas pelo próprio Buda aos seus discípulos, e que têm sido assim divulgadas há milhares de anos, preservadas por diferentes seguidores, sempre de graça ou inseridas em modelos de economia solidária. Também questiona a criação de protocolos baseados nos ensinamentos budistas, mas concedidos a grandes instituições educacionais com fins lucrativos. Isso constitui uma forte crítica ao modelo ocidental do *Mindfulness*, permeado pela visão racionalista científica e pelo materialismo:

> *"Fíjate que ahora que se ha empezado a promocionar la meditación en general desde conceptos de investigación, ponen a un monje, no nos ponen ni a ti ni a mí, ponen a un monje le ponen los electrodos empieza a respirar, cambia el ritmo eléctrico del cerebro, pues la parte científica dice: ¡Guau! descubrimos la electricidad, pero claro como nosotros somos tan cabezotas y funcionamos todos desde el "cogito ergo sum", nuestra mente cartesiana siempre está buscando que nos den explicaciones lógicas, si se está vendiendo mucho desde eso de que: ¡No, es que te cambia la frecuencia vibratoria y te cambia el ritmo eléctrico del cerebro!, pero es que hay muchas cosas que cambian el ritmo eléctrico del cerebro!!" (Bp4)*
>
> *"A mí me llama mucho la atención, digo, cada vez veo más libros de Mindfulness y veo el costo y yo digo pero bueno denle crédito alguno al Buda! o enséñenlo gratis, porque el Buda dejo la enseñanza gratis, y hay libros caros, cuando yo sé que la enseñanza y lo que enseñan monjes que son quienes han preservado esta enseñanza lo dan gratis, o veo lo que cuestan ciertos retiros, no estoy de acuerdo en lo que cobran, porque sé que los mojes y monjas no cobran por eso, o quienes tienen el compromiso de difundirlo, porque alguien más se los dio, no cobras por las enseñanzas porque el Buda las dejo gratis..." (Bm2)*
>
> *"Y fijate es muy hermoso y a veces está muy de moda la compasión y protocolos para la compasión y hay unos excelentes en Stanford y en otras grandes universidades... pero eso ya lo habia enseñado el buda!!! " (Bm2)*

A crítica à ciência também se configura no quadro da "arrogância ocidental", quando se busca mostrar que a ciência é que explica o Budismo. A prática da MF,

vivenciada desta forma, é um produto que distorceu os propósitos originais, tentando enquadrá-los na cultura do Ocidente, sendo que historicamente a tradição budista apareceu muitíssimo antes:

> *"Este fenómeno del Mindfulness es un producto de occidente y de alguna forma ha sido una fragmentación de todo un sistema que es la enseñanza del Buda y que se ha tomado para ciertos propósitos no? Y que le acomodan bien a la medicina occidental, a la psicología normativa occidental etc, etc." (Bm4)*

> *"Es un poco como querer medir todo con lo mismo, me entiendes? con la misma vara medir todo, medir la realidad con la misma vara, más que iluso en realidad, es un poco soberbio y es un poco también...o sea, pero bueno, eso se tiene que hacer también para darse cuenta de las limitaciones (...) en occidente la visión racionalista, científica y más aún ahora con la visión materialista, da como una mezcla particular como escenario de Mindfulness, entonces si quieren medir todo con Mindfulness pues que lo midan pues porque al fin y al cabo es la naturaleza humana..." (Bm3)*

> *"Esto de que la ciencia occidental es lo que explica todo pues...la ciencia budista siempre ha estado ahí no? No es nada más que bajarle un poco a la soberbia occidental, es momento de ser más humildes." (Bm2)*

Por fim, a utilização do *Mindfulness* em contextos trabalhistas e institucionais, protegidos pela natureza científica da técnica, utilizada para fins de produtividade, por exemplo, é considerada um claro exemplo de seu uso mercantilista, bem como o efeito de reforçar a necessidade humana de explicações supostamente lógicas, dentro de um modelo materialista de vida:

> *"Haz de cuenta que el mercado toma esto como producto, es decir, si yo como empresario utilizo Mindfulness diciendo que es para que mis trabajadores estén más tranquilos, menos ansiosos y demás, es como tomando una práctica liberadora puesta para la emancipación, otra vez, tomada por el capital como una mercancía o como una moda o como justificando la explotación y la opresión, ese es un riesgo." (Bm2)*

> *"En esa medida, yo siento que uno se puede confundir mucho y cómo los occidentales sobre todo nos podemos confundir un montón porque todo hace parte de la estrategia y entonces esto le pertenece a esto. Como que metemos mucho todo en unos cuadrados y si esto responde a esto es esto y si no entonces el rotulo es otra cosa. Pero yo siento que si lo que queremos lograr es que las personas logran tener su atención enfocada en el momento presente para poder eso, darse cuenta de qué está hecha su cotidianidad, de qué están hechos ellos, de qué está hecho su corazón, su compasión, sin necesariamente que practiquen como de manera rigurosa." (MFi3)*

Subcategoria: O ensino de MF na formação de psicólogos e outros profissionais - Aspectos éticos e metodológicos

Reunindo os diferentes resultados, tanto do grupo MF quanto do grupo B, evidenciou-se um aspecto essencial em torno do modo como o *Mindfulness* é ministrado no Ocidente e, em particular, nas universidades. Em termos gerais, é evidente que para a prática/estudo muitos aspectos absolutamente relevantes na tradição budista são divididos quando da transposição para o Ocidente e que, dependendo de onde este treinamento é ministrado, a tendência pende para um lado ou para o outro. No caso da formação de instrutores de MF certificados (treinamento aberto a qualquer pessoa), também treinados para ensinar o curso MBSRS, os resultados mostram que é feita uma relação clara com o Budismo, alguns fundamentos são estudados, mas o aspecto essencial centra-se na prática:

> *"Nosotros recibimos un entrenamiento de la UCSD hicimos un mes de "foundations" y después continuamos con seguimiento de 6 meses por Skype sobre la práctica porque ellos si decían ud no puede dar lo que no ha tenido en ud mismo, uno no puede decirla al otro que esté presente si tu no estas…entonces ellos lo que te piden es eso, práctica, "es que él (JKZ) no lo volvió una técnica, el solo dejo la práctica, no la racionalización de la práctica." (MFi1)*

No caso do ensino de *Mindfulness* no contexto da Psicologia, o que se observa é o caso oposto: o MF é ensinado e aprendido como uma técnica isolada, distante de seus fundamentos filosóficos, sem prática, com um foco acadêmico que é "frio" e sem contextualização – quase em contraste com o princípios próprios da Atenção Plena:

> *"Yo desde la universidad había escuchado hablar de Mindfulness porque mi formación es psicóloga entonces en el último año fue de práctica clínica y estaba súper en boga las terapias de tercera generación y ahí me mostraron, pues no a profundidad como practicarlo pero si entendí varios ppios ahí…pero no lo había practicado, pero si había entendido como de que se trataba, después hice una maestría en psicología clínica y ya como que pude profundizar un poquito más pero no…fue solo hasta este curso que ya fue experimentarlo diferente y entender otra perspectiva de Mindfulness porque en la universidad era como supremamente académico, como apréndase los principios y sepa como son los ejercicios, como es el manual y si? como que era súper distante mi aproximación a eso." (MFp1)*

> *"Yo lo enseñaba como una técnica y fue cuando dije no, esto se queda cortico, enseñarlo así como si fuera un medicamento? es peor, porque lo que va a hacer es seguir reforzando la enseñanza de evitar las experiencias internas porque hacen daño, y esto es todo lo contrario… "En la psicología se aprende de manera técnica…la práctica hace que no sea técnica…" (MFi1)*

Contudo, em ambos os casos o aspecto relacionado ao estudo e, especificamente, ao estudo da psicologia e filosofia budista, é considerado por alguns instrutores como desnecessário, dada a quantidade de informação disponível hoje sobre a MF e a

necessidade de manter aspectos religiosos fora do "quadro científico da psicologia" ou do "quadro secular / científico da prática do MF":

> *"Não necessariamente você estuda budismo para se formar no Mindfulness, se você quiser sim, mas hoje em dia tem, em termos de publicações, uma grande quantidade de informação em Mindfulness, então não seria necessário falar de budismo, eu acho que poderia confundir mais do que ajudar né? Por exemplo para uma pessoa que está recém começando na prática, poderia confundir... porque o curso, o programa, não está promovendo nenhuma filiação religiosa, ela promove uma prática, uma ferramenta no contexto da saúde, da educação, bem estar, do equilíbrio e é importante manter isso assim porque você não confunde ao participante... fica claro, é uma prática cientificamente comprovada, tem um protocolo, uma linguagem própria... Agora se você quiser depois do programa, e muitas pessoas fazem depois suas próprias pontes, seu aprofundamento, se você tiver uma necessidade no budismo ou uma outra, é já fora do curso, no programa no MBSR não existe isso, isso e bem separado, bem claro." (MFi4)"*

> *"Pues lo que pasa es que para mí, la parte de los aspectos religiosos vuelvo a lo mismo, para mi es estar acá arriba (cabeza) es darle una interpretación, es darle un significado, una valoración, si logras esto es porque significa... es como una religión católica y en el fondo lo que le estás quitando es la valoración, lo que él (JKZ) dejó es lo puro sensorial y al final eso es lo que es, es la experiencia de estar aquí y en el ahora, ya la etiqueta que tú le des si le llamas Mindfulness, religión, meditación, budismo, es de acá arriba y para mi yo he aprendido a vivir un poco acá (corazón), yo cada vez que me veo un poco etiquetando me digo "hey estoy viviendo acá arriba?" baja, baja, baja (al corazón)." (MFi1)*

O mesmo é reforçado por qualquer uma das duas fontes de treinamento quando seus alunos são *explicitamente solicitados a não vincular publicamente a prática com sua origem budista*, evidenciando até mesmo certos preconceitos sobre a prática:

> *"En el MBSR si se nos pide específicamente no incluir nada de Budismo, yo a veces me tomo la libertad de incluir ciertas cosas budistas si el espacio da para eso, que las personas sean receptivas y no tendrían de repente algún problema con el tema budista... no se menciona porque es un enfoque no dogmático, el MBSR es un programa que nació en un hospital y ellos han querido mantener ese enfoque secular, y eso es lo que le da el carácter y el sentido al programa, porque ellos tomaron todas estas prácticas tradicionales y las combinaron con algunos elementos de psicología moderna, y en este programa el ideal es ayudarle a la gente a desarrollar su práctica meditativa pero viendo a la meditación no como algo sofisticado y raro y "hipposo" y complicado..." (IM2)*

> *"La primera frase de muchos manuales de Mindfulness dice explícitamente "no diga que esto está relacionado con esto... o sea, explícitamente te dicen como "no vaya a decir porque entonces lo van a asociar con religión... o que es no sé qué..." ella lo supo presentar de manera que no fue así y porque yo siento que el público también fue así, abierto... ella dice "Mindfulness no es respiración, no es hacer ejercicio, MF es todo, es como una práctica para aumentar tu bienestar, pero no se casen con nada porque tampoco se trata de enmarcarlo en una cosa, refiriéndose al budismo por ejemplo..." (PM1)*

Na fala de alguns dos participantes do grupo B podemos encontrar algumas respostas para essas situações:

> *"¡Acuérdate de una cosa, nosotros los psicólogos tenemos una cruz y es que siempre queremos ser científicos y eso siempre tamizara cualquier movimiento porque en el momento en que nos corremos un pokito para otro lado... eso no es ciencia pilas! Al psicólogo le asusta que lo tachen de charlatan entonces a nosotros nos cuidamos mucho de eso... entonces sí pero como voy yo a justificar tales y tales cosas porque lo dice la religión tal... eso tiene sus implicaciones..." (Bp3)*

> *"Desgraciadamente, hay algo de razón del porque lo hicieron de esa forma al principio, la consigna de "ok, aquí esta esto, pero no vamos a mencionar de donde vino, no vamos a mencionar porque entonces la gente lo va a rechazar", ¡desde luego! Porque el occidental es así y más si estamos en una hegemonía judeo-xtiana, de mentalidad judeo-xtiana, ¿pues entonces necesariamente la única forma en que podían tener estas gentes acceso era ocultando o negando la relación o el origen no?" (Bm4)*

> *"Realmente lo que ha sucedido podrías tu considerarlo de una situación de proliferación conceptual, que es simplemente un reflejo precisamente del estado mental ordinario, que es desordenado, está sujeto a los impedimentos mentales, sujeto a las impurezas mentales etc. etc. Entonces necesariamente, a pesar de que hay un componente benéfico o de buena voluntad en todo esto, tiene limitaciones." (Bm4)*

Também alertamos sobre a necessidade de um treinamento rigoroso, dada a complexidade da prática e a indispensabilidade da prática pessoal e do estudo, aspectos que não são aprofundados no meio acadêmico:

> *"El tema de la rigurosidad que yo he tenido en estos años de formación es importante, porque hoy en día ves formaciones "flash" porque esto está de moda... y bueno creo que eso no pasa tan rápido...yo no sé si el hecho de no ser psicóloga o psiquiatra ni nada de eso me quita un montón de conocimientos o prisiones mentales que se adquieren en la academia....jajajaja..." (MFi2)*

> *"Necesitas una buena guía y un buen soporte ahí para que te guíen por eso es como esa parte de ojo... a veces es desconocimiento, como que tomas un curso y dices quiero compartirlo y lo voy a dar...igual en un taller no pasa nada pero si esa persona va y se hace un retiro de 10 días... se avienta un viaje de horror, de pesadilla y va a odiar la enseñanza budista, y los practicantes y la humanidad entera, entonces otra vez como practicas buenas se pueden desvirtuar o equivocar..." (Bm2)*

O aspecto das possíveis contraindicações do uso do *Mindfulness*, como mencionado acima, é um dos aspectos que mostram a necessidade de aprofundamento a esse respeito. A seguir mostra-se como essas duas concepções são diferentes em cada uma das posições do MF e do Budismo.

> *"Yo he hecho terapia, al principio era como una técnica, como lo vi en la maestría, especialmente con personas ansiosas, con ataques de pánico, que a veces no le gusta... les gusta evitar las sensaciones internas, entonces no salen de la casa, evitan a toda costa, no manejar, haces práctica, la práctica es la respuesta, ellos hacen su práctica y a los ocho días se hace un seguimiento." (IM1)*

Em relação a este tipo de população, o ensino budista é considerado desde o início contraindicado:

> *"He visto quienes entran en malos momentos, manías, brotes psicóticos y entonces eso de Mindfulness para todo en psicoterapia nooo a ver, si alguien con ansiedad le vas a decir entonces cierre sus ojos... de pronto en otro momento, de pronto nunca! yo tampoco creo que entonces Mindfulness para todo y para todos... porque eso está muy de moda, entonces todos los terapeutas usamos Mindfulness pero hay que saber con quién si, con quien no, en que momento si, en qué momento esto es contraproducente aunque sea Mindfulness!" (Bm2)*

> *"Si tu empiezas esta práctica o te vas a un retiro de introspección, con lo que te topas a veces no es con la bondad y el amor nooo te topas con un horror y si tú no estás preparado para eso o tienes una cuestión orgánica que no te ayuda, es contraproducente." (Bm2)*

Categoria: Espiritualidade como modo de vida

A evolução dos motivos iniciais para os praticantes budistas ocorreu no âmbito da crescente fé e confiança nos preceitos budistas: os ensinamentos de Buda e do método budista. Por outro lado, podemos observar a evolução desses motivos, pois não buscamos mais superar estados indesejáveis, substituindo a busca por estados "absolutos", o que faz de suas práticas um estilo de vida:

> *"Lo que me mantiene es que la purificación de la mente si es posible y que las cosas que enseño el buda sí son practicables, se pueden practicar en esta vida directamente y eso no es una teoría, una filosofía, que es un camino muy claro que cuando uno lo sigue conduce a donde él dice que conduce y purifica la mente, y con la purificación de la mente pues nada... te das cuenta que es algo muy diferente a otras cosas y esa es la motivación...." (Bm3)*

> *"Hoy en día ya no es una cuestión meramente de deshacerme de un estado depresivo o de un estado de enojo o de insatisfacción, ya no es, porque eso ya es visto como aspectos de la mente ordinaria, que son pasajeros, el objetivo ahora es digamos, es un objetivo final, la trascendencia absoluta con respecto al aspecto condicionado de la existencia, a eso es a lo que aspiro, entonces lo que me sostiene ya es algo de tipo vamos a llamarle espiritual." (Bm4)*

> *"La motivación hoy es que el objetivo final no ha sido logrado, pero tú sabes que hay un dicho que dice: si el rio hace ruido es que lleva agua, entonces podríamos decir que a lo largo de estos años la misma experiencia me indica que lo que enseña el Buda tiene una gran consistencia, yo lo que encuentro cada vez más es esa consistencia en la enseñanza y esa misma consistencia que está acoplada con mi experiencia meditativa me hace no*

perder la mira del objetivo final, y es algo que es muy ambicioso pero digamos que el elemento de confianza, de fe, está siempre presente y esa es la motivación actual."(Bm4)

"Para mi el budismo y esta espiritualidad me permite esto, es listo, hay una cantidad de cosas que yo tengo que aprender de mi vida, algunas suuper fuertes pero esto me permite a mi mirarlas, entender y tratar de comprender, saber que hay situaciones personas que tengo que aprender a amar y aunque sea dificil lo hago y tratar de salir adelante..." "yo quiero alcanzar nirvana..." (Bp3)

"Para mí esto es mi vida, pero también es la vida en la cotidianidad, en la práctica formal, el tiempo que le destino a diario, en retiros, es algo que requiere disciplina, si esto te interesa en términos de un método de liberación, requiere mucha disciplina y mucho estudio y otra vez, mucha practica en la vida cotidiana..." (Bm2)

"Es una práctica que conlleva un modo de vida...la meditación, porque si tu digamos a la hora de meditar, el hecho de ya sentarte a meditar, es una práctica que tu voluntariamente estas desarrollando por algún motivo que consideras va a influir en tu vida, entonces esta práctica meditativa ya lleva una cuestión ligada a tu vida, a tu comportamiento cotidiano, no te levantas de la meditación y te pones a darle de gritos a nadie, no? Porque...o sea, si puedes, ¿pero entonces a que juegas?..." (Bp2)

"Esto es parte de mi vida, yo a mis pacientes por ejemplo se los digo y trato de vivirlo así aunque no siempre lo logro, yo trato de quitarle lo bueno y lo malo a las cosas, entonces que tal cosa es mala...la verdad yo trato de no pensar en esos términos hay cosas que uno tiene que aprender, hay cosas que son duras si...pero que es bueno o que es malo? Pero ya es mi forma de verlo porque es el camino que yo escogí..." (Bp3)

Categoria: Espiritualidade e educação

Uma das maneiras possíveis pelas quais os diferentes participantes do estudo veem o compartilhamento e um modo de se beneficiar de todo o potencial do *Mindfulness* é através da educação. Porém, não com um uso instrumental, isto é, não como uma ferramenta para propósitos educacionais, mas como uma maneira de educar onde ambos os alunos e professores estejam envolvidos:

"Las practicas pueden trascender y yo creo firmemente y estoy convencida que en este momento se necesita una formación ética, mucho más que en saberes, una formación en valores y ética te da a ti la posibilidad de por ejemplo, no perder el centro de vida, porque ahorita yo veo que con esa necesidad de competir nos toca vendernos y vendernos mal..." (Bp4)

"Todo esto tiene un potencial gigantesco, pero tiene que saberse hacer y tiene que manejarse adecuadamente, yo se lo puedo enseñar a niños por ejemplo, hay estudios donde muestran que se les enseña a meditar a los niños en las escuelas, es fantástico! lo mejor de poner a un niño a meditar es que uno le está enseñando desde chiquito a alguien una técnica que la va a usar toda su vida y que se le va a convertir en su vida! Es super bonito!" (Bp3)

"Pero ojo, una cosa es incluir clases de yoga o meditación en el colegio y otra diferente pero muy diferente es incluir los conceptos de yoga o meditación dentro del currículo escolar....eso implicaría cambiar todo, sería otro nivel...eso es reemplazar el uso como técnica..." (Bp3)

> *"Desde niño a uno le refuerzan la forma externa, que uno es esto y lo otro, los papas le refuerzan a uno eso, porque ellos ven lo mismo, y los papas de ellos vieron lo mismo y así para atrás y toda la sociedad ve lo mismo, pero si a uno de niño le enseñan a no ver eso uno empieza a verlo, educación es el contexto." (Bm3)*

> *"Si esto se puede difundir a través de la psicología occidental y del Mindfulness y la intención es buena y los fines son buenos y esto se hace más vivible, como en la escuela por ejemplo... porque es una buena práctica, puesta para la liberación, seas budista o no...no tienes que ser budista para ser empático o para ser compasivo." (Bm3)*

> *"Una de las maneras que más hemos visto que funciona en los coles, claro que es con practica formal, con body scan, con movimiento consciente, pero lo que es más conmovedor de ver en los colegios y con los profes y con los niños es que, es la posibilidad que, en un momento de dificultad, por ejemplo, les permite parar y responder antes de reaccionar. Entonces es como para mí, para eso es que estamos haciendo mindfulness. No que cumplan con unas prácticas especificas una hora al día ¡Eso me importa un pito! Es como, lo que realmente es importante, es un poco como la posibilidad de darse cuenta que hay otra manera de vivir en la vida que no tiene que ver con la realidad sino como con ¡oh! Estar consciente con mi cuerpo, que me está pasando en este instante, cómo me siento y cómo respondo en vez de reaccionar. Entonces es una posibilidad que está dentro de mi digamos. No estoy a merced de. Entonces para ellos es chévere que no es una camisa de fuerza que tengan que practicar." (MFi3)*

Para concluir a seção de resultados, o **Quadro 2** resume o conceito de empatia com base nas duas visões coletadas neste estudo (MF / Budismo), o que nos permite observar as diferentes dificuldades encontradas para o seu estudo, como atualmente abordadas. A tabela começa estabelecendo a posição monista / dualista a partir da qual a empatia é definida e abordada, seguida pela característica essencial (estado / característica) do conceito e pela qualidade que essa característica lhe dá em termos de movimento. Em um próximo nível, encontram-se os componentes do conceito de empatia de acordo com cada abordagem, seguidos pelas possibilidades em termos de valorização / variação de tais componentes e, como consequência, o aspecto a ser privilegiado para o caso da intervenção. No próximo nível, encontramos os estágios que compõem essa intervenção e, finalmente, o método através do qual ela intervém.

Quadro 2. Principais diferenças sobre o conceito de empatia de acordo com os resultados.

BUDISMO	MF (CIENCIA)
Empatia	**Empatia**
Monista	**Dualista**
Estado (Movimento ilimitado)	Traço (Movimiento limitado)
Amor benevolente-Compaixão-Prazer empático-Equanimidade	Empatia afectiva-Empatia cognitiva-Empatia motivacional
Qualitativo	Quantitativo
Processo (Habilidades internas)	Expressão (Habilidades externas)
Sensibilização/direção/generalização	Sensibilização/direção
Meditação: *Axiológico* (ética), Ontológico (sabedoria), *Epistemológico* (entretenimento mental)	*Mindfulness* (incompleto em todos os eixos)

Desta forma, e como fechamento, é possível perceber, em primeiro lugar, a impossibilidade de colocar os conceitos de Empatia e *Mindfulness* no mesmo nível sem criar as relações conceituais necessárias entre eles. Como isso não é feito, resultam diferentes problemas metodológicos os quais vem enfrentando a pesquisa atual relacionada ao *Mindfulness*. Em segundo lugar, o problema do estudo do MF e da Empatia é um problema criado dentro da ciência e de uma maneira paradoxal, explicado graças à tradição budista, para o caso específico deste estudo.

5 DISCUSSÃO

O objetivo principal desta tese foi o de apresentar uma visão crítica e estruturada sobre o atual estudo científico da Atenção Plena (*Mindfulness*), com ênfase especial no seu efeito sobre a Empatia, tomando essa relação em termos de um "estudo de caso", como forma de visualizar as premissas a partir das quais estruturamos essa visão crítica. Ou seja, analisamos as inconsistências nos níveis ontológico, epistemológico e axiológico no estudo científico dos fenômenos envolvidos e como essas inconsistências geraram tanto um estudo tendencioso da empatia quanto uma abordagem inadequada das tradições espirituais (especialmente o Budismo), com sérias implicações para os seres humanos nas várias áreas em que são usados.

Este objetivo foi abordado quantitativa e qualitativamente, com o fim de obter a melhor qualidade possível de informação sobre o nosso fenômeno em análise. Os resultados, tanto de uma como de outra metodologia, permitiram-nos uma abordagem ampliada para o problema do estudo. Essa abordagem permite o desenho de um panorama mais completo sobre o problema da busca pelo desenvolvimento humano equilibrado – porque este, por fim, é o contexto mais amplo do presente estudo.

Nessa busca em que diferentes atores convergem, entre ciência, espiritualidade e educação, todos com seus respectivos representantes – medicina, psicologia, neurociência, budismo, ioga, catolicismo, faculdades, universidades, lares – encontramos algo em comum: o ser humano. Um ser humano que, independentemente do lugar que tenha decidido ocupar nessa encruzilhada, tem sede das mesmas coisas: viver plenamente, entrar em suas experiências subjetivas, compartilhá-las com os outros no nível mais próximo de suas possibilidades, buscar opções para enfrentar a realidade. Atualmente, onde todos os dias os limites que conhecíamos e acreditávamos indestrutíveis estão cada vez mais fracos, onde todos devem buscar e manter algo que lhes permita entender a realidade, sua realidade e, com isso, sair para olhar o que ansiava – o equilíbrio. Então, esta abordagem "expandida" refere-se, em primeiro lugar, a uma visão do ponto de vista axiológico, do homem em busca da profunda qualidade humana (também conhecida como espiritualidade) – ou da "grande qualidade humana" que, mais do que em qualquer outro momento da história da espécie, vem se mostrando necessária (CORBI, 2011).

De cada lado desse ser humano, a ciência e a religião são os principais detratores de sua tarefa e atuam como principais reforçadores de seu dilema: razão ou emoção? Embora para muitos tal dilema já esteja resolvido, e os limites entre uma categoria e outra se fundam cada vez mais, nada como nosso "estudo de caso" para denotar sua validade. Assim, nossos resultados mostram tanto de um lado quanto do outro das metodologias aplicadas, que o desejo de viver excede totalmente os limites impostos pelos detratores, embora o desejo nem sempre seja o vitorioso.

Do ponto de vista quantitativo, observamos que dentre as principais limitações dos estudos científicos sobre *Meditação*, como indicado (TANG, HÖLZEL, POSNER, 2015), é que a maioria deles – com resultados que estimulam pesquisadores e usuários – não foram replicados. Ainda, a qualidade metodológica de muitos deles é relativamente baixa, dada a falta de acompanhamento longitudinal e o tamanho de suas amostras. O mesmo se aplica, e ainda mais rigorosamente, quando os estudos se concentram especificamente no *Mindfulness*, como apontado por Van Dam et al (2018), com seu apelo à ciência para não minimizar o "boom" do *Mindfulness,* mesmo com todas as limitações metodológicas que o seu estudo atual vem enfrentando. E a mesma coisa se aplica aos estudos quando sua intenção é envolver a *Empatia.* Os resultados da meta-análise, neste estudo, permitem-nos mostrar não só que o tamanho do efeito de diferentes intervenções baseadas em MF (MBI), quando tomados em conjunto, é muito pequeno, como igualmente visualizar uma das limitações mais importantes deste tipo de estudo: o chamado "viés de publicação", que é a tendência de mostrar apenas resultados (aparentemente) positivos, o que parece ser frequente nesse tipo de estudo.

Como interpretar o pequeno efeito sobre a empatia, de uma intervenção cujas raízes são baseadas no cultivo dessa profunda qualidade humana? Como o preço da "cientificidade" está afetando seus objetos de estudo? Privando o ser humano de sua profunda qualidade humana (sua espiritualidade) e subtituindo-a pelo racionalismo; tirando da empatia seu caráter social e reduzindo-a principalmente a uma função psicológica individual e sujeita a interesses e conveniências da autoafirmação exacerbada; e ao *Mindfulness* (Atenção Plena, de acordo com o Budismo) do seu aspecto devocional e subjetivo, reduzindo-o igualmente a um treinamento mental com algumas tintas de bondade.

Como interpretar o viés de publicação neste tipo de estudos à luz de uma abordagem ampliada? Tang et al (2015) parecem fazer isso, porém com outra lente.

Esses autores, além das contribuições já mencionadas anteriormente, apontam que muitos dos principais pesquisadores desses estudos sobre meditação são "meditadores"! E que, embora sua experiência seja válida para entender profundamente a meditação, não é suficiente para analisar criticamente seus próprios resultados, levando-os a serem "vítimas" do viés de publicação.

De nossa perspectiva, mais uma vez o que vemos é o ser humano em busca da profunda qualidade humana, porém diante de algo que vem funcionando como um de seus principais detratores, a ciência. O mesmo homem que, dado seu *status* científico e para evitar as críticas que inevitavelmente começam a ser evidentes (DESBORDES et al, 2015; VAN DAM et al; 2018, KREPLIN, FARIAS, BRASIL, 2018), decidiu ocultar o que é subjetivo, profundo, devocional e emocional que resulta de sua prática espiritual, de sua busca pela qualidade humana profunda. Isto é, como um círculo vicioso, a ciência que evita ser rotulada como "não-científica" cai em seus próprios preconceitos, ainda mais diante de uma categoria de caráter desestabilizador como é a espiritualidade (KRMPOTIC, 2016).

A partir de um olhar qualitativo, mergulhamos na perspectiva de pessoas que, em busca dessa qualidade humana, também se veem incapazes diante de seu constante desconforto (tanto físico, quanto psicológico), buscando respostas em algo que lhes dê bem-estar e permita "um tempo", sair do rigor da religião (imposto pelo contexto latino-americano e da educação católica à qual frequentemente fomos submetidos) – que longe de fornecer procedimentos para o cultivo de nossa qualidade humana profunda, fornece crenças que muitos homens não estão mais dispostos a adotar, mas sucumbem diante da promessa de progresso, promovida pela ciência e pelo vício na técnica. Nesse contexto, surge a prática do *Mindfulness* (MF), que, conforme revelado neste estudo, é uma prática que vem se afastando radicalmente de suas raízes diretas (KIRMAYER, 2015), ou seja, do Budismo. Não justamente por seu caráter secular, mas por causa de seu caráter médico-científico, como proposto por Fadlon (2004), encarregado de "domesticar" um processo ativo em outro, moralmente neutro e desmistificador daquela prática espiritual e tradicional – já que, exótico ou estrangeiro, precisava ser transformado em familiar ou conhecido. Isso se aplica não apenas ao caso do MF, mas de qualquer outra "prática espiritualmente sensível" quando submetida ao sistema biomédico de maneira oficial.

E foi justamente a partir desse processo reducionista da espiritualidade para a ciência que a MF começou a ganhar seguidores no Ocidente, basicamente porque suas características, tal como oferecidas no atual cenário da MF como "produto", apresentam-na como uma prática "livre" de qualquer crença (religiosa / espiritual) e "cientificamente comprovada", criando uma espécie de prática "secular-científica" de natureza dualista – pois além de ser claramente um produto da ciência, opõe-se ao desejo espiritual ou à qualidade humana que, no fundo, perseguimos. E isso fica claro quando se estabelece o "treinamento mental" como aspecto central da prática (TANG et al, 2015), enfocando quase exclusivamente o processo sensorial e sensorial voluntário, com aplicações que vão desde o contexto médico, terapêutico, ocupacional e até mesmo de treinamento militar "MBMFT for Warriors" (treinamento mente-corpo baseado em *Mindfulness* para guerreiros), uma de suas aplicações mais controvérsas (HUNTINGTON, 2015), com certa atenção aos aspectos emocionais, sim, mas do ponto de vista objetivo, predominantemente cognitivo (técnico-instrumental).

E, finalmente, uma prática que se afasta de seu contexto original enquanto "método libertador", no sentido espiritual, divide um aspecto que é central para a tradição budista, assim como para seu estudo e sua prática. Quando ensinado no contexto universitário, como os resultados mostraram, a ênfase é colocada em um ou outro aspecto, criando "profissionais de *Mindfulness*" que o estudam, mas não o praticam; e outros que o praticam, mas não o estudam; resultando em processos igualmente parciais, incompletos, distorcidos. As pessoas que estão procurando desenvolver a qualidade humana, mas o fazem cegamente e confiantes no conhecimento científico, estão dispostas a aprenderem a ser feliz e encontrar o bem-estar, e não percebem a referida parcialidade e distorção. Tudo isso possui implicações éticas tão profundas que apenas um momento tão axiologicamente "desmontado" como o que vivemos (também mencionado por Corbi, 2011), permite que isso aconteça.

Esta relação que alguns chamam de "ambígua" (NILSSON, KAZEMI, 2016) entre o *Mindfulness* e o Budismo, dado o fato de que, aparentemente, trata-se apenas de uma "menção não pública", traz repercussões muito sérias. Isso porque um uso encoberto e com pouco rigor na apropriação e explicação dos fundamentos e metodologias do Budismo revelam-se mais do que ambíguas, mas, sim, antiéticas, pois afeta o estado espiritual (real ou potencial) das pessoas. Enquanto nos livros mais devotados relacionados ao *Mindfulness* há extensas referências sobre o Budismo

(DIDONNA, 2011), a maneira pela qual as práticas são descritas e ensinadas ilude as pessoas devido à pequena ou quase ausente referência apropriada aos conceitos básicos dessa tradição, como confirmado entre os instrutores entrevistados. Como eles mencionam – e citando Wilson (apud DESBORDES, 2016) –, "as raízes budistas do movimento [*Mindfulness*] são incrivelmente desconhecidas ou convenientemente esquecidas.".

Tendo em vista que esta questão sobre a ambiguidade da MF e sua conturbada relação com o Budismo, bem como a preocupação com os aspectos éticos relacionados a esse fenômeno, em sua promoção e aplicação, é um aspecto que está começando a se consolidar, Van Gordon (2015) propõe:

> [...] recomendamos que as pessoas encarregadas de desenvolver, gerenciar ou promover qualquer intervenção baseada no Mindfulness (MBI) decidam se sua intenção principal é oferecer: uma intervenção para transmitir o budismo a populações clínicas e não clínicas ou uma intervenção comportamental baseada na Atenção sob o nome Mindfulness, mas fundamentalmente diferente do conceito MF do budismo. Se a intenção é a primeira, deve estar claro o suficiente para os pacientes de que o objetivo principal da intervenção que eles receberão é aprender sobre o budismo, incluindo o ensino de MF na forma tradicional budista. Agora, se a intenção é a segunda e oferecer uma intervenção comportamental não ligada à religião, as posições que dizem que os MBIs personificam e ensinam o Dharma devem ser abandonadas. (VAN GORDON, 2015, p. 3) (tradução própria).

Resumindo essa primeira abordagem ampliada ao problema da Atenção Plena, temos um fato inegável ou "quase" inegável: o de que nos encontramos frente a uma criação da ciência em seu desejo legítimo de dar respostas, porém em um processo de "flexibilidade" que é quase inacreditável, pois a proposta basicamente dualista afronta a lógica e a própria dimensão espiritual. O dualismo da Atenção (Consciência) Plena consiste precisamente em promover que a prática permita que a pessoa se aproxime de um certo estado – chamado saúde, consciência, etc. – separando desde o início a pessoa do que ele realmente é. Esse é um tipo de dualismo que, como SANT'ANA-LOOS (2016) menciona, dá uma falsa independência entre as esferas ideal e material, fazendo-nos acreditar que somos completamente livres, independentes uns dos outros, e, portanto, não convocados para a responsabilidade de buscar cuidar da harmonia na interação: cuidar do outro (e de sua opinião), bem como cuidar de mim (e do que acredito), algo que nos leva imediatamente a pensar em *empatia*.

Como este "*Mindfulness* científico-secular" tem um efeito, no mínimo questionável, sobre a empatia? Do ponto de vista axiológico, o efeito não parece ir além

de "manter" os diferentes interesses associados ao bem-estar individual e racional, com um impacto modesto no bem-estar coletivo; contudo, a partir de nossos resultados, é possível dizer que poderia ser muito mais amplo e nefasto esse efeito, pelo menos de acordo com a amostra estudada. Por outro lado, mas em relação a esse mesmo eixo axiológico, os resultados mostraram que, como resultado da atitude científica acoplada na postura do psicólogo/instrutor, esse dualismo é potencializado quando a abordagem materialista domina até mesmo as práticas de origem espiritual. Como resultado disso, a psicologia, como uma disciplina de aconselhamento, que deveria ser sensível ao ser humano e comprometida com o seu desenvolvimento equilibrado, não é considerada hoje uma "ótima" opção para pessoas que buscam apoio emocional, observando-se um aumento nas intervenções sociais de cunho espiritual – como muitas intervenções baseadas no *Mindfulness* orientadas por pessoas com formação diferente da psicologia. Outro exemplo claro são os múltiplos processos sensíveis ao *coaching,* cada vez mais presentes em várias áreas, como o trabalho e a educação.

Agora, do ponto de vista metodológico e ontológico, pelo contrário, é possível encontrar alguns aspectos interessantes. Na busca de atingir o estado "Mindful" (que obviamente não é uma tarefa pequena e rápida), é possível pensar que praticar para alcançá-lo, e efetivamente alcançar algum nível de sucesso, poderia ser a "porta de entrada" (sensibilização) para o desenvolvimento da empatia, não esquecendo que se trata de um recurso que requer outros componentes ou elos para sua manifestação no campo que nos interessa: a profunda qualidade humana e a harmonia na interação com o mundo. Então, poderíamos considerar tal possibilidade como uma primeira compreensão do efeito do MF na empatia em termos de fortalecimento de alguns "elos subjacentes" neste caso, a atenção e a propriocepção, via sistemas de neurônios-espelho (RIZZOLATTI, CRAIGHERO, 2004). Esses elos, que ao nível psicológico e comportamental, poderiam estar associados ao reconhecimento de sinais emocionais (principalmente movimentos e gestos) próprios e dos outros, mais uma vez, como habilidades relacionadas à empatia ou pré-requisitos para a capacidade de empatia (CATTANEO; RIZZOLATTI, 2009; LAMOTHE et al, 2016).

Outra técnica ensinada na prática do *Mindfulness* que poderia ter um impacto sobre a empatia, em termos de consciência, é a técnica chamada "bondade amorosa", que convida a pessoa a pensar em outras pessoas diferentes de si de uma forma intencional, a fim de expressar um bom desejo relacionado a ela, em vez de julgá-la ou

não reconhecer suas emoções. No entanto, esta prática, cujo nome original é *Metta* em Pali, é ensinada em contextos de prática do *Mindfulness* e a maioria dos participantes a relaciona com aspectos de empatia e compaixão. Entretanto, é uma prática budista que, separada de seu contexto original (as quatro moradas sublimes ou *Brahma*), pode apresentar falhas na tentativa de ser entendida pelo praticante de *Mindfulness,* perdendo muito de seu potencial em relação ao desenvolvimento de empatia.

A prática do *Mindfulness* em contexto de grupo, como a maioria dos MBIs são realizados, envolve técnicas em que os participantes do presente estudo relacionaram a um possível desenvolvimento da empatia como técnica de "comunicação e escuta consciente". No entanto, dado que essas práticas são realizadas como um meio para o desenvolvimento de Atenção, e não um meio para o desenvolvimento de empatia, pode-se pensar que o esforço requerido para tais práticas ou seu "modus operandi" continua sendo através do caminho atencional e sensorial, o que garante o seu fortalecimento e, possivelmente, uma abertura diferente em relação aos outros, mas não necessariamente em face de um autêntico processo empático. Além disso, essa técnica de comunicação não difere de um treinamento comum de habilidades para a empatia (ATKINS, 2013) e não é uma atividade de prática meditativa, que supostamente é o foco do *Mindfulness*.

O que é possível pensar de acordo com os resultados, é que no processo de reconhecimento das emoções conforme explicado acima, a prática "formal" (prática com regularidade) pode gerar o desenvolvimento de uma capacidade clara não apenas para reconhecer as emoções dos outros, mas de, no curso desse reconhecimento, diferenciar o que é próprio do que é estranho (a emoção que me faz sentir e reconhecer o outro), isto é, do que o outro está sentindo e manifestando (a emoção e o estado do outro). Esta capacidade tem sido relatada em diversas pesquisas, e até mesmo em nossa meta-análise, como o mecanismo responsável pelo declínio da angústia pessoal (PD, conforme sua sigla em inglês) – um tipo de comportamento motivado pelo caráter egoísta, caracterizada por sentir-se altamente afetado pelo sofrimento dos outros ao ponto de impedir a realização de qualquer comportamento pró-social (ROSENBERG et al, 2015). Transferindo-se esta capacidade para o contexto educacional – um dos contextos de interação mais importantes para os seres humanos – é possível pensar sobre o seu enorme potencial para o desenvolvimento equilibrado, tanto pessoal quanto interacional. Para tanto, lembremos a proposta feita pelo STAA sobre a conceituação e os componentes da empatia (SANT'ANA-LOOS; LOOS-SANT'ANA, no prelo),

especificamente em relação ao componente auto-estruturante, visto que somente quando cada parte da díade envolvida no momento da interação é consciente do que é seu e do que não é, em termos de emoção / cognição / motivos, podemos falar sobre a criação desse novo espaço (dialético) que contém o desenvolvimento em si e, portanto, o avanço em termos qualitativos de interação e desenvolvimento. Somente a partir disso é possível falar do ato de educar como um movimento tanto "de dentro para fora", como "de fora para dentro" (e não somente "vindo de fora", como tem sido estabelecido).

Voltando ao que foi dito acima sobre o desenvolvimento da empatia a partir da posição científica da prática da MF, a empatia não é considerada um dos objetivos que levam seus praticantes a procurá-la, o que poderia estar relacionado ao próprio conceito de empatia que eles mesmos manipulam, sendo consciente ou não para eles. A concepção comum de empatia é influenciada por uma tendência determinista (inatista) quando descrita como "traço de personalidade" (que alguém simplesmente possui ou não possui) ou, nas palavras de um dos participantes, algo "inato e muito pessoal". No entanto, verificou-se que em meio aos instrutores entrevistados a empatia é um aspecto muito importante e tem uma estreita relação com a "presença" (estar aqui e agora para o outro), um elemento chave para o instrutor. É preciso entender e responder aos estados mentais ou emocionais dos praticantes, e a empatia é um recurso que torna essa uma tarefa mais acessível e quase segura. Pode-se dizer, então, que a empatia no contexto do *Mindfulness* parece estar cumprindo uma função de caráter mais instrumental, segundo o STAA, ou conforme a noção da necessária empatia na relação terapeuta-cliente (ROGERS, ROSENBERG, 1977). Revela-se assim sua concepção exclusivamente terapêutica, característica da orientação no contexto ocidental do *Mindfulness* (KIRMAYER, 2015), esquecendo seu potencial para o desenvolvimento e cultivo da qualidade humana profunda.

Todos os itens acima nos remetem, novamente, ao quão limitada esta abordagem de *Mindfulness* acaba sendo quando desvinculada de seu contexto original, e adicionalmente, ao quão limitada a abordagem da *Empatia* também o é, conforme descrita e visualizada nos resultados obtidos. Existe muitíssimo a ser considerado a partir de outras posições teórico-epistemológicas, com preocupação ontológica e axiológica, tais como, por exemplo, a proposta do Sistema Teórico da *Afetividade Ampliada* (STAA). Trata-se de uma abordagem de orientação monista que não busca apenas estar alinhada com a verdadeira natureza do homem, mas que tem o potencial de

permitir estudos científicos mais coerentes, com menos contradições. Essas primeiras abordagens ao assunto estudado nos permitem pensar sobre a necessidade, não apenas no nível teórico-ontológico de ajustar esses conceitos, mas também nos níveis metodológico (epistemológico) e axiológico, considerando o real valor de ser empático em uma dimensão que vá além do racional, na busca rumo à verdadeira qualidade humana. Ou seja, faz-se necessário determinar as bases reais e construir um caminho viável para permitir uma verdadeira conversa, com equilíbrio e igualdade de potencialidades entre as duas posições de produção de conhecimento que são válidas para o ser humano em sua busca por um desenvolvimento equilibrado: *ciência* e *espiritualidade*. Diante desse objetivo de grande escala, ressaltamos novamente a importância de uma atitude científica como a que procuramos perseguir durante a construção dessa tese, isto é, uma posição dialética *afetivamente ampliada*. A relevância de se pensar de forma *afetivamente ampliada* é a de aumentar as chances de se considerar a realidade de forma monista, e com isso de criar pontes e interações conceituais e metodológicas que abram espaço para um conhecimento novo e renovado para o avanço não somente de uma, mas de todas as esferas do ser humano. Desta forma, podemos criar intervenções que, em vez de fragmentar os indivíduos, capacitem seu verdadeiro ser, sua natureza social e sua relação com o universo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o presente trabalho de tese foi possível destacar diferentes inconsistências no estudo dos fenômenos em análise nos níveis ontológico, epistemológico e axiológico, a partir dos quais o estudo científico das técnicas de *Intervenção Baseada em Mindfulness* tem sido abordado, com atenção especial à relação dessas técnicas com o desenvolvimento da empatia. Para tanto, foram estabelecidos seis objetivos específicos, através dos quais buscamos alcançar o objetivo geral, e através dos quais pretendemos apresentar as considerações finais deste estudo.

O primeiro deles, ***Determinar o escopo atual de intervenções baseadas em Mindfulness (MF) em termos do efeito que elas têm sobre a empatia***, foi alcançado a partir da metodologia quantitativa envolvendo uma técnica específica chamada *Meta-análise*, que permite determinar o escopo de influências em termos do tamanho do efeito que uma intervenção específica alcança sobre a variável dependente ou na variável a intervir. Em nosso caso específico, a meta-análise tornou possível determinar, tomando por base os resultados de uma revisão bibliográfica sistemática, que o tamanho do efeito das intervenções baseadas em *Mindfulness* é pequeno. Observou-se um efeito estatisticamente significativo na empatia, mas este é limitado a uma das dimensões analisadas, denominado "stress pessoal". Entretanto, uma vez que os testes utilizados são baseados em certa compreensão teórico-conceitual de empatia, pode-se questionar se a dimensão "stress pessoal" pode ser considerada, de fato, representativa do fenômeno da empatia – o que implica uma revisão ontológica e teórico-epistemológica do constructo.

Em relação ao segundo objetivo traçado, ***Conhecer o lugar da Empatia nas práticas de Mindfulness de acordo com os praticantes e instrutores de MF***. Por meio da metodologia qualitativa e, especificamente, da entrevista em profundidade, foi possível estabelecer que a empatia ***não*** ocupa um lugar privilegiado nas intervenções baseadas no *Mindfulness*, basicamente porque o eixo central da prática consiste no fortalecimento dos processos de atenção e de propriocepção. Embora existam práticas que os instrutores e profissionais associam com a empatia, uma vez que este não é o objetivo específico dessas práticas tal como adaptadas ao contexto ocidental (cientificamente demarcadas), elas são insuficientes para ter um efeito sobre a empatia e

resultar mudanças no sentido prático. A conceituação do termo "empatia" que emerge dos praticantes e instrutores dos programas de *Mindfulness* está relacionada a noções como inatismo, função psicológica, traço de personalidade, habilidade pessoal e até mesmo capacidade terapêutica, afastando-se do sentido e da função social da empatia – e, principalmente, do sentido dado à empatia dentro das práticas que deram origem ao *Mindfulness,* como prática budista. Em relação a isso, tecemos considerações acerca de uma empatia distanciada da ética, entendida como um conjunto de princípios básicos que sustentam a busca das melhores ações possíveis no contexto das interações; sendo, ao mesmo tempo, um dos pilares básicos sobre os quais ela se baseia na tradição budista.

O precedente nos leva ao terceiro objetivo específico, ***Conhecer o lugar da empatia nas práticas budistas e praticantes e professores budistas***. Ao ouvir os praticantes e professores budistas, a noção de empatia ocupa um lugar completamente novo quando comparada às conceituações científicas (presentes na medicina e na psicologia, por exemplo) e, é claro, às práticas baseadas na Atenção/Consciência Plena. A partir da tradição budista, a empatia aparece como um motivo para a prática meditativa, e não como um resultado possível dela. Assim, a lógica a partir da qual o ser humano é conceituado nesse tipo de abordagemjá é delineada como uma lógica completamente diferente, não baseada na dicotomia saúde-doença. Por esta razão, é possível dizer que a empatia não simplesmente "ocupa" um lugar nas práticas e nas aspirações dos praticantes budistas: ***a empatia é, permeia e não pode ser separada*** da tradição budista e da noção de espiritualidade.

Assim, entramos mais diretamente no campo axiológico e, através do quarto objetivo específico, podemos ***Identificar as principais causas e motivações dos praticantes budistas e da FH para abordar essas práticas.*** No contexto social dos participantes deste estudo, a categoria da espiritualidade surge como uma busca comum. No entanto, esta busca leva um caminho (Budismo, ou algo derivado dele) ou outro (*Mindfulness*, em seu formado ocidentalizado). A opção por técnicas de meditação desvinculadas do Budismo aparece, entre os participantes, como decorrente, em grande medida, do desejo de escapar à pressão ou ao peso da religiosidade, especificamente, da educação católica ou similar. Uma dessas opções (o Budismo) mantém o caráter de congregação espiritual, enquanto o *Mindfulness* é, muitas vezes, apresentado como uma prática científica / secular, livre de qualquer caráter religioso, centrada no indivíduo e

continuando o dualismo (que deveria ajudar a superar). Um tipo de motivação comum aos dois grupos foi a busca de uma prática espiritual como estratégia de enfrentamento ligado às dificuldades físicas e/ou emocionais – algo que torna o *Mindfulness*, vendido enquanto um alívio rápido para tais problemas, atraente. Isso se conecta ao aspecto axiológico já mencionado, que envolve a significação ética de tais encaminhamentos. Nesse sentido, encontramos fortes inconsistências na forma como a prática do *Mindfulnes* é oferecida, como algo secular, mas que em seu aspecto metodológico usa muitas das técnicas, linguagem e meditações da tradição budista – mesmo que seja (aparentemente) conveniente não assumir claramente e nem divulgar tal ligação. Da mesma forma, encontramos inconsistências na formação universitária de psicólogos que aprendem a teoria do *Mindfulness*, mas não são praticantes, quando o aspecto do estudo relacionado à prática é inseparável dentro da tradição budista.

Estas constatações aqui resumidas, e as anteriores, desenvolvidas do decorrer deste trabalho de tese, permitem-nos cumprir o quinto objetivo específico que visa ***Estabelecer as semelhanças ou diferenças entre o conceito ocidental de empatia e o conceito da tradição budista***. Talvez uma das conclusões mais claras e significativas deste trabalho seja estabelecer essa comparação em termos de sua definição, componentes, objetivos de uma possível intervenção, o que afetará os métodos para esta intervenção. Desse modo, estabelecemos que a definição de empatia da tradição budista, parte de uma postura monista que, imediatamente, atribui a qualidade de *estado* (da mente) em vez de *traço* (pessoal) à empatia, uma qualidade que sustenta a postura dualista pela qual a empatia é conceituada dentro do *Mindfulness* quando este se ligado à tradição científica.

Nessa ordem de ideias, os componentes da empatia advindos da posição científica serão medidos em termos de presença ou ausência e, claro, em quantidade – o que fornece suporte à medição da empatia por meio de escalas padronizadas, passíveis de serem analisadas estatisticamente. Já na posição budista estes componentes aparecem em estreita relação com o tipo e qualidade da interação, existindo a possibilidade de movimento entre um e outro, assumindo uma postura dinâmica. Deste modo, na tradição budista fala-se em um processo (gerado internamente, mas que se espalha aos outros por meio das interações), enquanto na posição científica se fala sobre a expressão (habilidades externas) da empatia. Do exposto, o aspecto a ser privilegiado pode ser

estabelecido para o caso das intervenções terapêuticas, que costumam focar no treinamento de habilidades externas.

Neste ponto surge, como uma alternativa a estas duas abordagens, o *Sistema Teórico da Afetividade Ampliada* (STAA) com sua definição de empatia e seus componentes, que poderiam estar localizados em uma posição intermediária considerando estas duas abordagens e, assim, contribuir para o estudo científico da empatia a partir de uma posição monista. Dessa maneira, a partir do STAA são considerados três componentes da empatia que, como característica essencial, estão presentes em todos os momentos da interação, variando em qualidade, mas não em quantidade. Aproximações deste tipo permitem reconhecer em cada indivíduo o processo empático pelo simples fato de que a própria conectividade com o outro e com o mundo (denominado pelo STAA como *empatia proximal*) retira de cena a possibilidade de privar um ser de sua capacidade de empatia, como geralmente ocorre em abordagens dualistas. Esta forma de compreender a empatia proposta pelo STAA reconhece o poder ou a capacidade de desenvolvimento que qualquer processo – como a empatia – gera nos indivíduos. Reconhecer a empatia também como um meio *instrumental*, isto é, um meio pelo qual o outro é capaz de se tornar uma extensão para alguém e, assim, ajudar em seu desenvolvimento, conduz inevitavelmente à função de *auto-estruturação* da empatia, ou seja, a possibilidade de, na conexão com o outro, desenvolver-se e se reestruturar continuamente.

Finalmente, é a partir do contato com os autores do STAA e da imersão com seus fundamentos ontológicos que a presente tese tomou forma, servindo como uma oportunidade para buscarmos entender, de fato, o que vem ocorrendo no estudo atual da empatia através de técnicas de meditação como o *Mindfulness* e/ou Atenção/Consciência Plena. A partir disso, considera-se que a essência deste trabalho foi alcançada, e que pode ser resumida sabiamente na seguinte expressão, que deu título a esse trabalho – **O paradoxo da consciência plena na ausência de uma afetividade ampliada: a empatia distanciada da ética nas intervenções baseadas em *Mindfulness* e a questionável normalização materialista do que nos faz humanos.**

REFERÊNCIAS

ALCORTA-GARZA, A.; GONZALES-GUERRERO, J.F.; TAVITAS-HERRERA, S.E.; RODRIGUES-LARA, F.J.; HOJAT, M. Validación de la Empatía Medica de Jefferson en estudiantes de medicina mexicanos. **Salud Mental**, v. 28, n. 5, p. 57-63, 2005.

ATKINS, P. W. B. **Empathy, self-other differentiation and mindfulness**. In PAVLOVICH, K.; KRAHNKE, K. (Eds.)., Organizing Through Empathy: Routledge. 2013.

ASUERO, M. et. al. Effectiveness of a mindfulness education program in primary health care professionals: a pragmatic controlled trial. **Journal of Continuing Education in the Health Professions**, v. 34, n. 1, p. 4-12, 2014.

BARON-COHEN, S.; WHEELWRIGHT, S.J.; HIL, J.; RASTE, Y.; PLUMB, I. The 'Reading the Mind in the Eyes' Test revised version: a study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism**. Journal of Child Psychology** v. 42, n. 24, p.1-51. 2001.

BARON-COHEN, S.; HAMMER, J. Parents of children with Asperger syndrome: what is the cognitive phenotype? **Journal of Cognitive Neuroscience**. v. 9, p. 548–554. 1997.

BIRNIE, K; SPECA, M; CARLSON, L. Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). **Stress and Health,** v. 26, n. 5, p. 359-371, 2010.

BISHOP, S. What do we really know about mindfulness-based stress reduction? **Psychosomatic Medicine**, v. 64, p. 71-84, 2002.

BOOT, W., SIMONS, D. J. Y STUTTS, C. (2013). The pervasive problem with placebos in Psychology: Why active control groups are not sufficient to rule out placebo effects. **Perspectives on Psychological Science**, v. 8, n. 4, p. 445-454.

BREWERA, J. et.al. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. **Psychological and Cognitive Sciences**, v. 108 n. 50, p. 20254-20259, 2011.

BROWN, K.; RYAN, R. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of personality and Social** Psychology, v. 84, p. 922-848, 2003.

CANDA, E; FURMAN, L. **Spiritual diversity in social work practice. The heart of helping.** New York, Oxford University Press. 2a. ed., 2010.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico.** Rio de Janeiro: Editora Forense Universitária, 2009.

CATTANEO, L.; RIZZOLATTI, G. The Mirror Neuron System. **Archives of Neurology**, v. 66, n. 5, p. 37-46, 2009.

CHANCE, J. Cognitive alterities: From cultural studies to neuroscience and back again. **Postmedieval: A Journal of Medieval Cultural Studies** v.3, p. 247-261, 2012.

CHEN Y.C.; CHEN, C.C.; DECETY, J.; CHENG, Y. Aging is associated with changes in the neural circuits underlying empathy**. Neurobiology of Aging,** v. 35, n.4, p. 827-836, 2014.

CHENG, Y.; CHEN, C; DECETY, J. How situational context impacts empathic responses and brain activation patterns. **Frontiers in Behavioral Neuroscience,** v. 11, p. 165, 2017. doi: 10.3389

COE, R.; MERINO, C. Magnitud del efecto: Una guía para investigadores y usuarios [Effect size: A guide for researchers and users]. **Revista de Psicología-PUCP**, v. 21, n. 1, p. 147-177, 2003.

COHEN, J. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. New York, Routledge. 1988.

CORBI, M. **Hacia una espiritualidad laica:** sin creencias, sin religiones, sin dioses. Barcelona, Ed. Heider, 2007.

_____. Espiritualidad y política: independencia completa y relación profunda. En: **Espiritualidad y política.** Buenos Aires, Ed. Cristóbal Cervantes, 2011. 346 p.

_____. La cualidad humana y la cualidad humana profunda en las sociedades afectadas por la dinámica acelerada de las tecno-ciencias. **Interações**, v. 12 n. 21, p. 29-44, 2017.

DAVIDOV, M.; ZANH-WAXLER, C.; ROTH-HANANIA, R.; KNAFO, A. Concern for Others in the First Year of Life: Theory, Evidence, and Avenues for Research. **Child Development Perspectives**, v. 7, n. 2, p. 126-131, 2013.

DAVIDSON, R.; KABAT-ZINN, J.; SCHUMACHER, J.; ROSENKRANZ, M.; SANTORELLI, S.; FERRIS, D.; HARRINGTON, A.; BONUS, K; SHERIDAN, J. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. **Psychosomatic Medicine**, v. 65, p. 564-570. 2013.

DAVIS, M.H. A multidimensional approach to individual differences in empathy. **Catalog of Selected Documents in Psychology**, v. 10, p. 85, 1980.

.

DAVIS, M.H. Measuring individual-differences in empathy: Evidence for a. Measuring individual-differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. **Journal of Personality and Social Psychology** v. 44, n. 1, p. 113-126. 1983.

DAVIS, M.H. **Empathy: A social psychological approach**. Colorado: Westview. 1994.

DAVIS, M.H.; FRANZOI, S.L. Stability and change in adolescent self-consciousness and empathy. **Journal of Research in Personality**, v.25, p. 70-87, 1991.

DE CORTE, K.; BUYSSE, A.; VERHOFSTADT, L.L.; ROEYERS, H.; PONNET, K.; DAVIS, M.H. Measuring empathic tendencies: reliability and validity of the Dutch version of the interpersonal reactivity index. **Psychologica Belgica**, v. 47, n. 4, p. 235-60, 2007.

DECAMP, L.R.; BYERLEY, J.S.; DOSHI, N.; STEINER, M.J. Use of antiemetic agents in acute gastroenteritis: A systematic review and meta-analysis. **Archives of Pediatric Adolescence Medicine**, v. 16, n. 2, p. 858-865, 2008.

DECETY, J. The neural pathways, development and functions of empathy. **Current Opinion in Behavioral Sciences**, v. 3, p. 1-6, 2015.

DECETY, J.; LEWIS, K.; COWELL, J. Specific electrophysiological components disentangle affective sharing and empathic concern in psychopathy. **Journal of Neurophysiology**, v. 11, n. 4, p. 493-504, 2015.

DECETY, J. et. al. A social neuroscience perspective on clinical empathy. **World Psichiatry**, v.13, n. 3, 2014.

DECETY, J.; SVETLOVA, M. Putting together phylogenetic and ontogenetic perspectives on empathy. **Developmental and Cognitive Neuroscience**, v. 2, n. 1, p. 21-24, 2012.

DEIN S, STYGALL J. Does being religious help or hinder coping with chronic illness? a critical literature review. **Journal of Palliative Medicine**, v. 11, p. 291- 298, 1997.

DELUI, MH. Comparison of cardiac rehabilitation programs combined with relaxation and meditation techniques on reduction of depression and anxiety of cardiovascular patients. **Open Cardiovascular Medicine Journal**, v. 18, n. 7, p. 99-103. 2013.

DESBORDES, G., et al. Moving Beyond Mindfulness: Defining Equanimity as an Outcome Measure in Meditation and Contemplative Research. **Mindfulness**, v. 6, n. 2, p. 356, 2015.

DEVEREAUX, P.J.; BEATTIE, W.S.; CHOI, P.T.; BADNER, N.H.; GUYATT, G.H. How strong is the evidence for the use of perioperative beta blockers in noncardiac surgery? Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **BMJ, British Medical Journal**, v. 33, n. 1, p. 313-321, 2005.

DORJE, D. Defining Contemplative Science: The Metacognitive Self-Regulatory Capacity of the Mind, Context of Meditation Practice and Modes of Existential Awareness. **Frontiers in Psychology**, v. 7, p. 1788, 2016.

DUNNE J.D. Buddhist styles of Mindfulness: A heuristic approach. In: OSTAFIN B., ROBINSON, M., MEIER, B. (Eds.). **Handbook of Mindfulness and Self-Regulation**. New York, NY, Springer, 2015.

EDENFIELD, T.; SAEED, S. An up-date on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. **Psychology Research and Behavior Management,** v. 5, p. 131-141, 2012.

EISENBERG, N.; FABES, R. A. Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. **Motivation and Emotion**, v. 14, n. 131-149, 1990.

ELLIS, B.; STAM, H. Buddhism, dialogical self-theory and the ethics of shared positions. **International Journal of Dialogical Science**, v. 9, n. 1, p. 115-134, 2015.

ENGEN, H.; SINGER, T. Empathy circuits. **Current Opinion in Neurobiology**, v. 23, n. 2, 2012.

EQUIPO EDITORIAL. Espiritualidad y cambio social: ¿realidades antinómicas? **Polis,** v. 8, 2004.

FADLON, J. Meridians, chakras and psycho-neuro-immunology: The dematerializing body and the domestication of alternative medicine. **Body & Society**, v. 10, n. 4, p. 69-86, 2004.

FARB, N.; ZINDEL, V.; SEGAL, H.; BEAN, J.; MCKEON, D.; ZAINAB, F.; ANDERSON, A. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, v. 2, n. 4, p. 313-22, 2007.

FRIEDEL, S; WHITTLE, S. L; VIJAYAKUMAR, N; SIMMONS, J. G; BYRNE, M. L; SCHWARTZ, O. S; ALLEN, N. B. Dispositional mindfulness is predicted by structural development of the insula during late adolescence. **Developmental Cognitive** Neuroscience, v. 14, p. 62-70, 2015.

FERNÁNDEZ-PINTO, I.; LÓPEZ-PÉREZ, B.; MÁRQUEZ, M. Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. **Anales de Psicología**, v. 24, n. 2, p. 284-298, 2008.

FUCCIO, L.; MINARDI, M.E.; ZAGARI, R.M.; GRILLI, D.; MAGRINI, N.; et al. Metaanalysis: Duration of first-line proton-pump inhibitor based triple therapy for Helicobacter Pylori eradication. **Annual Internal Medicine** v.147, p. 553-562, 2007.

GARCIA, E. La psicología hoy: Temas y problemas. **Revista Académica e Institucional de la PUCPR**, v. 59, 2001.

GERMER, C. Mindfulness and psychoteraphy. In: C. GERMER, SIEGEL, FULTON (Eds.). **Teaching Mindfulness in Therapy.** New York, Guilford Press. 2005.

GOLDIN, P. R.; GROSS, J. J. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. **Emotion**, n. 10, p. 83-91, 2010.

GOLEMAN, D. **Working with emotional intelligence**. New York: Bantam Dell, 2006.

GOLEMAN, D. J.; SCHWARTZ, G. E. Meditation as an intervention in stress reactivity. **Journal Consulting and Clinical Psychology,** v. 44, p. 456-466, 1976.

GONZALEZ-LIENCRES, C.; SHAMAY-TSOORY, S.G.; BRÜNE, M. Towards a neuroscience of empathy: ontogeny, phylogeny, brain mechanisms, context and psychopathology. **Neuroscience and Biobehavioral Review**, v. 37, n. 8, p. 1537-1548, 2013.

GROSS, J. J. **Handbook of emotion regulation.** 2nd. Ed. Guildford Press, 3-20, 2014.

HAYES, S. Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies. **Mindfulness and acceptance. Expanding the cognitive-behavioral tradition.** New York: Guilford Press, 2004.

HIGGINS, J.P.T.; ALTMAN, D.G. **Assessing risk of bias in included studies**. In: HIGGINS, J. P T; GREEN, S. (Eds.). Cochrane handbook for systematic reviews of interventions version 5.0.0 [updated February 2008]. The Cochrane Collaboration, 2008.

HOJAT, M.; MANGIONE, S. Jefferson Scale of Physician Empathy. **Health Policy Newsletter**, 2001.

HOFFMAN, M. L. **Empathy and moral development**: Implications for caring and justice. Cambridge: University Press. 2000.

HÖLZEL, B.; OTT, U.; HEMPEL, H.; HACKL, A.; WOLF, K.; STARK, R.; VAITL, D. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. **Neuroscience Letters**, v. 4, n. 21, p. 16-21, 2008.

HÖLZEL, B. K. et al. Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training. **Neuroimage: Clinical**, v. 2, p. 448-458, 2013.

JENTZ, B. **Talk sense:** Communicating to lead and learn. Acton, MA. 2007.

JHA, A. P.; KROMPINGER, J.; BAIME, M. J. Mindfulness training modifies subsystems of attention. **Cognitive and Affective Behavioral Neuroscience**, n. 7, p. 109-119, 2007.

KABAT-ZIN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. **General Hospital Psychiatry**, v. 4, n. 1, p. 33-47, 1982.

KIRMAYER, L. Mindfulness in cultural context. **Transcultural Psychiatry**, v. 52, n.4, p. 447– 469, 2015.

KLIMECKI, O.; LEIBERG, S.; RICARD, M.; SINGER, T. Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. **SCAN**, v. 8, p. 48-55, 2013.

KNAKIEVICZ, T. Empatia, percepção e inteligência. **Interparadigmas**, v. 2, n. 2, p. 83-101, 2014.

KOLLER, S.; CAMINO, C.; RIBEIRO, J. Adaptação e validação interna de duas escalas de empatia para uso no Brasil. **Estudos de Psicologia**, v. 18, n. 3, p. 43-53. 2001.

KREPLIN, U.; FARIAS, M.; BRAZIL, I. The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. **Scientific Reports**, v. 8, p. 2403, 2018.

KRMPOTIC, C. La espiritualidad como dimensión de la calidad de vida. Exploraciones conceptuales de una investigación en curso. **Scripta Ethnologica**, v. 38, p. 105-120, 2016.

KUYKEN, W. Et al. The effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse/recurrence: results of a randomized controlled trial. **Health Technol Assess**, v. 19, 73, p. 1-124, 2015.

LAMOTHE. M.; RONDEAU, E.; MALBOEUF-HURTUBISE, C; DUVAL, M; SULTAN, S. Outcomes of MBSR or MBSR-based interventions in health care providers: A systematic review with a focus on empathy and emotional competencies. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 24, p. 19-28, 2016.

LANERI, D. et al. Mindfulness meditation regulates anterior insula activity during empathy for social pain. **Human Brain Mapping,** v.38, n. 8, p. 4034-4046, 2017

LANZONI, S. Practicing psychology in the art gallery: Vernon Lee's aesthetics of empathy. **Journal of the History of the Behavioral Sciences**. v. 45, p. 330-354, 2009.

LAZAR, S. et. al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. **Neuroreport,** v. 16, p. 1893-1897, 2005.

LEDESMA, R. et. al. Tamaño del efecto: revisión teórica y aplicaciones con el sistema estadístico. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v. 40, n. 3, p. 425-439, 2008.

LEGERSTEE, M; ANDERSON, D; SCHAFFER, A five and eight months' infants recognize their faces and voices as familiar and social stimuli. **Child Development**, v. 69, p. 37-50, 1998.

LENGACHER, C. et.al. Feasibility of a mindfulness- based stress reduction program for early-stage breast cancer survivors. **Journal of Holistic Nursing**, v. 20, n. 10, p. 1-11, 2010.

LIBERATI, A.; ALTMAN, D.G.; TETZLAFF, J.; MULROW, C.; GØTZSCHE, P.C.; et al. The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. **PLoS Medicine,** v. 6, n. 7, p. 34-39, 2009.

LIGHT, S.; ZAHN-WAXLER, C. The nature and forms of empathy in the first years of life. In J. DECETY (Ed.). **Empathy:** From bench to bedside. Cambridge, MA: MIT Press. 2011, p. 109-130.

LIM, D.; CONDON, P.; DE STENO, D. Mindfulness and Compassion: An Examination of Mechanism and Scalability. **Plos One**, v. 10, n. 2, 2015.

LONDRES, Mental Health Foundation. **The impact of spirituality on mental health.** 2006.

LOOS, H.; SANT'ANA, R.S; NÚÑEZ-RODRIGUEZ, S. I. Sobre o sentido do eu, do outro e da vida: considerações em uma ontologia acerca da alteridade e da resiliência. In: GUÉRIOS, E.; STOLTZ, T. **Educação e Alteridade**, São Carlos: EduFScar, 2010, p. 149-164.

LOOS-SANT'ANA, H. **Atitude e desempenho em matemática, autorreferências e família:** articulações entre aspectos cognitivos, afetivo-emocionais e interacionais no desenvolvimento humano. Saarbrücken: Omniscriptum / Novas Edições Acadêmicas, 2017.

LUNA, M. D.; LOOS-SANT'ANA, H.; SANT'ANA-LOOS, R. S.; SILVA, N. C. Das dicotomias teóricas às práticas desarmônicas: a agregação e a integralidade dos fenômenos humanos são irrelevantes na Psicologia? **PsicoDom**, n. 11, jul. 2013. Disponível em: http://www.dombosco.sebsa.com.br/faculdade/revista_11ed/

LUTZ, A.; SLAGTER, H. A.; DUNNE, J. D.; DAVIDSON, R. J. Attention regulation and monitoring in meditation. **Trends of Cognitive Science**, v. 12, p. 163-169, 2007.

LUTZ, J. et. al. Mindfulness and emotion regulation: An fMRI study. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, v. 9, p. 776-785, 2014.

MAMBERG, M; BASSAREAR, T. From reified self to being mindful: A dialogical analysis of the MBSR voice. **Psychology Faculty Publications**, n. 79. Disponível em: http://vc.bridgew.edu/psychology_fac/79, 2015.

MACLEAN, K.A.; FERRER, E.; AICHELE, S.R.; BRIDWELL, D.A.; ZANESCO, A.P.; JACOBS, T.L.; KING, B.G.; ROSENBERG, E.L.; SAHDRA, B.K.; SHAVER, P.R.; WALLACE, B.A.; MANGUN, G.R.; SARON, C.D. Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention. **Psychological Science**, n. 21, p. 829-839, 2010.

MARÍN MARTÍNEZ, F., SÁNCHEZ MECA, J. Y LÓPEZ LÓPEZ, J.A. El meta-análisis en el ámbito de las Ciencias de la Salud: Una metodología imprescindible para la eficiente acumulación del conocimiento. **Fisioterapia**, v. 31, p. 107-114, 2009.

MAYER, J.; ROBERTS, R.; BARSADE, S. Human Abilities: Emotional Intelligence. **Annual Review of Psychology**, v. 59, n. 1, p. 507-536, 2008.

MESTRE, M.V.; FRÍAS, M.D.; SAMPER, P. La medida de la empatía: Análisis del Interpersonal Reactivity Index. **Psicothema**, n. 16, p. 255-260, 2004.

MORENO, A. Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena/Mindfulness. **Revista Internacional de Psicología**, v. 12, n. 1, 2012.

MORIN, E. **Ciência sem consciência**. Rio de Janeiro. Ed. Bertrand Brasil, 2005.

MOTTA, D. et al. Práticas educativas positivas favorecem o desenvolvimento da empatia em crianças. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 3, p. 523-532, 2006.

MOYA-ALBIOL, L.; HERRERO, N.; BERNAL, M.C. Bases neuronales de la empatía. **Revista de Neurologia**, v. 50, p. 89-100, 2010.

MUELLER, P.; PLEVAK, D.; RUMMANS, T. (2001) Religious Involvement, Spirituality, and Medicine: Implications for Clinical Practice. **Mayo Clinic Procediments**. v. 76, p. 1225-1235, 2001.

ORTNER, C. N. M.; KILNER, S. J.; ZELAZO, P. D. Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. **Motivation and Emotion**, n. 31, p. 271-283, 2007.

OSORIO, S Epistemología axiológica y conocimiento transdisciplinar: estrategias cognoscitivas para el reconocimiento y cultivo de la cualidad humana profunda y la dimensión sagrada de la existencia. **Horizonte**, v. 13, n. 37, p. 213-252, 2015.

PAKOS, E.E.; IOANNIDIS, J.P. Radiotherapy vs. nonsteroidal anti-inflammatory drugs for the prevention of heterotopic ossification after major hip procedures: A meta-analysis of randomized trials. **International Journal of Radiation Oncology * Biology * Physics** v. 60, p. 888-895, 2004.

PAVARINO, M.; DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. O desenvolvimento da empatia como prevenção da agressividade na infância. **Psicologia**, v. 36, n. 2, p. 127-134, 2005.

PEREIRA MG, GALVÃO TF. Heterogeneidade e viés de publicação em revisões sistemáticas. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n. 4, p. 775-788. 2014.

PÉREZ-ALVAREZ, M. El magnetismo de las neuroimágenes: Moda, mito e ideología del cerebro. **Papeles del Psicólogo**. v. 32, n. 2, p. 98-112, 2011.

PFEIFER, J.; DAPRETTO, M. "Mirror, Mirror, in My Mind": Empathy, Interpersonal Competence, and the Mirror Neuron System. In: J. DECETY; ICKES (Orgs.). **The social neuroscience of empathy**, 2009.

PHILIP, L. et. al. Empathy examined through the neural mechanisms involved in imagining how I feel versus how you feel pain. **Neuropsychologia** v. 44, n. 752-761, 2006.

PREMACK, D.; WOODRUFF, G. Does the chimpanzee have a theory of mind? **Behavioral Brain Science**, n. 1, p. 515-526, 1978.

PROCHNOW, B.; HÖINGA, R.; KLEISER, R.; LINDENBER, G.; WITTSACKD, R.; SCHÄFER, M.; FRANZ, R.J.; SEITZ. The neural correlates of affect reading: An fMRI study on faces and gestures**. Behavioural Brain Research,** v. 23, n. 7, p. 270-277, 2013.

PULOS, S.; ELISON, J.; LENNON, R. **The hierarchical structure of the research for better teaching,** Inc. 2004.

QUINCENO, JM; VINACCIA, S. La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. **Diversitas: Perspectivas en Psicología**. V. 5, N. 2, pp. 321-336, 2009

QUINTANA, A. et. al. Estilos de crianza y empatía en adolescentes implicados en ciberbullying. **Revista de Investigación en Psicología**, v. 16, n. 2, p. 1609-7445, 2013.

RICARD, M. **Why meditate:** Working with thoughts and emotions. USA, Ed. Hay House Inc. 2010

RIZZOLATTI, G.; CRAIGHERO, L. The Mirror Neuron System. **Annual Review of Neuroscience**, n. 27, p. 169-192, 2004.

ROBINS, C. J.; KENG, S.-L.; EKBLAD, A. G.; BRANTLEY, J. G. Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: A randomized controlled trial. **Journal of Clinical Psychology**, v. 68, p. 117-131, 2012.

ROGERS, C. **Inner Strength and Its Revolutionary Impact**. New York, Delacorte Press, 1977.

ROGERS, C.; ROSENBERG, L. **A pessoa como centro.** Ed EPU, 1977.

RODRIGUES, M.; RIBEIRO, N. Avaliação da empatia em crianças participantes e não participantes de um programa de desenvolvimento sociocognitivo. **Psicología: Teoría e Prática,** v. 13, n. 2, p. 114-126, 2011.

ROSENBERG et.al. Intensive meditation training influences emotional responses to suffering. **Emotion,** v. 15, n. 6, p. 775-790, 2015.

SAIZAR, M. De la censura a la complementariedad domesticada. Reflexiones en torno a los modos de vinculación de la biomedicina con otras medicinas. En: Krmpotic, C y SAIZAR, M. **Políticas socio-sanitarias y alternativas terapéuticas. Intersecciones bajo la lupa.** Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina, Editorial Espacio, 2016.

SANT'ANA-LOOS, R.S. **Do método e da filodoxia na compreensão da realidade:** o caso da leitura do projeto científico de L. S. Vygotsky para a Psicologia. Saarbrücken: Omniscriptum / Novas Edições Acadêmicas, 2016.

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. A *Afetividade Ampliada* enquanto meta-teoria: breve ensaio acerca do que nos faz humanos e repercussões para a Psicologia. **PsicoDom**, Curitiba, n. 12, p. 9-26, dez. 2013a. Disponível em: http://www.dombosco.sebsa.com.br/faculdade/revista_12ed/

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. Sistema Teórico da Afetividade Ampliada e a noção de interação: breve síntese epistemológica – Parte I (Acerca da unificação da realidade e do método científico). **PsicoDom**, Curitiba, n. 12, p. 27-43, dez. 2013b. Disponível em: http://www.dombosco.sebsa.com.br/faculdade/revista_12ed/

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. Sistema Teórico da Afetividade Ampliada e a noção de interação: breve síntese epistemológica – Parte II (Acerca da anacronia entre teoria e prática). **PsicoDom**, Curitiba, n. 12, p. 44-62, dez. 2013c. Disponível em: http://www.dombosco.sebsa.com.br/faculdade/revista_12ed/

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. Célula Psíquica: a face estrutural da unidade básica da psique conforme a *Afetividade Ampliada*. **PsicoDom**, Curitiba, n. 12, p. 63-82, dez. 2013d.
Disponível em: http://www.dombosco.sebsa.com.br/faculdade/revista_12ed/

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. **Um novo elogio da loucura: superdotação, inteligência e *Afetividade Ampliada***. Curitiba (no prelo).

SANT'ANA-LOOS, R. S.; LOOS-SANT'ANA, H. **Afetividade Ampliada**. Curitiba (no prelo).

SARMIENTO-BOLAÑOS, M. J.; GÓMEZ-ACOSTA, A. Mindfulness. Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 31, n. 1, p. 140-155, 2013.

SEDGWICK P. Meta-analyses: how to read a funnel plot. **British Medical Journal**. v. 34, n. 6, p. 10, 2013

SCHONERT-REICHL, K. et.al. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial. **Developmental Psychology**, v. 51, n. 1, p. 52-66, 2015.

SIERRA, O. et. al. Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. **Cuadernos de Lingüística Hispánica**, v. 26, p. 175-197, 2015.

SIMON, M. Mindfulness y neurobiología. **Revista de Psicoterapia**, v. 17, p. 5-30, 2006.

SINGER, T. Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. Nature, v. 26, p. 439, 2006.

SMITH, K. NORMAN, G.; DECETY, J. The complexity of empathy during medical school training: Evidence for positive changes. **Medical Education**, v. 51, p. 1146-1159, 2017.

SHAPIRO, H.M.; CURNEN, M.G.M.; PESSCHEL, S.T.; JAMES, D. **Empathy and the practice of Medicine:** Beyond pills and scalpel. New Haven, CT: Yale University Press, 2006.

SRIVASTAVA, M.; TALUKDAR, U.; LAHAN, V. Meditation for the management of adjustment disorder anxiety and depression. **Journal of Complement Therapy Clinical Practices**, v. 17, n. 4, p. 241-245, 2011.

STERNE, J.; EGGER, M. "Funnel plots for detecting bias in meta-analysis: guidelines on choice of axis," **Journal of Clinical Epidemiology**. v. 54, n. 10, p. 1046-1055, 2001.

SUDITU, M. et.al. Improvement of the emotional empathy coefficient through a training program during the initial formation of the students, future teachers. **Procedia Social and Behavioral Sciences,** v. 15, p. 1168-1172, 2011.

SVETLOVA, S.; NICHOLS, A.R.; BROWNELL, C. Toddlers' prosocial behavior: From instrumental to empathic to altruistic helping. **Children Development perspectives**, v. 8, n. 6, p. 1814-1827. 2010.

SWINTON, J. **Spirituality and Mental Health Care: Rediscovering a 'Forgotten' Dimension.** Philadelphia, Ed. Jessica Kingsley Publishers, 2003.

TALIZINA, N. **La teoría de la actividad aplicada a la enseñanza.** Traducido por Yulia Solovieva y Luis Quintanar Rojas. Puebla, Editorial Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, p. 412, 2009.

TANG, Y. et. al. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 104, n. 17, p. 152-171, 2007.

TANG, Y. Y.; YANG, L.; LEVE, L. D.; HAROLD, G. T. Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: advances within the field of developmental neuroscience. **Children Development Perspectives**, v. 6, p. 361-366, 2012.

TANG, Y.Y.; POSNER, M. I. Attention training and attention state training. **Trends in Cognitive Science**, v. 13, p. 222-227, 2009.

TANG, Y.Y; HÖLZEL, B; POSNER, M. The neuroscience of Mindfulness meditation. **Nature Reviews in Neurosciences**, v. 16, p. 213-225, 2015.

TAYLOR, V.A. et.al. Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. **Neuroimage**, v. 57, p. 1524-1533, 2011.

TEDING, E.; BERKHOUT, V.; MALOUFF. The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Counseling Psychology**, v. 63, n. 1, p. 32-41, 2016.

TEPER, R.; SEGAL, Z. V.; INZLICHT, M. Inside the mindful mind: how mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. **Current Directions in Psychology**, v. 22, p. 449-454, 2013.

TEASDALE, J.; SEGAL, Z.; SOULSBY, J. Mindfulness-based cognitive therapy reduces over-general autobiographical memory in formerly depressed patients. **Journal of Abnormal Psychology**, v.109, p. 150-155, 2000.

THERA, N. **The heart of Buddhist meditation**: A handbook of mental training based on the Buddha´s way of mindfulness. London, Rider and Company, 1962.

TONIOL, R. Espiritualidade que faz bem: Pesquisas, políticas públicas e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde. **Sociedade e** Religião, v. 25, n. 43, p. 110-146, 2015.

VAN DAM, NT. et al. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. **Perspective Psychological Sciences**, v. 13, n. 1, p. 36-61, 2018.

VAN LEEUWEN, S.; WILLER, N. G.; MELLONI, L. Age effects on attentional blink performance in meditation. **Consciousness and Cognition**, v. 18, p. 593-599, 2009.

VAN BERKHOUT, T.; MALOUFF, J.M. The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Counselling Psychology**, v. 63, n. 1, p. 32-41, 2016.

VERWEIJ, H. et. al. Mindfulness-based stress reduction for GPs: results of a controlled mixed methods pilot study in Dutch primary care. **British Journal of General Practice**. v. 66, n. 643, 2016.

VIGOTSKI, L. S. (2006). **Obras Escogidas** - Tomo IV. (2a ed.). Madrid: Visor Aprendizage y Machado Libros.

VILA, I. Sesenta años después de la publicación de "El significado histórico de la crisis en psicología" de Lev S. Vigotski. **Anuario de Psicología**, n. 44, p. 61-66, 1990.

WESTBROOK, C.; CRESWELL, J.D.; TABIBNIA, G.; JULSON, E.; KOBER, H.; TINDLE, H.A. Mindful attention reduces neural and self-reported cue-induced craving in smokers. **Social, Cognitive and Affective Neuroscience**, v. 8, p. 73-84. 2013.

WILLIAMS, K.D.; JARVIS, B. Cyberball: a program for use in research on ostracism and interpersonal acceptance. **Behavior Research Methods**. v. 38, p. 174-80, 2006.

WILLIAMS, K. D.; SOMMER, K. L. Social ostracism by coworkers: Does rejection lead to loafing or compensation? **Personality & Social Psychology Bulletin**, v. 23, n. 7, 1997.

YANG, L. et al. Psychiatric illness and intellectual disability in the Prader-Willi Syndrome with different molecular defects - a meta-analysis. **PLoS ONE**, v. 8, n. 8, p. 7264, 2013.

YENTZEN, E. Apuntes sobre la espiritualidad contemporánea, su impacto en la modernidad occidental, y su presencia en Chile. **Polis**, v. 8, p. 1-22, 2004.

YI-YUAN, T.; HÖLZEL, B.; POSNER, M. The neuroscience of mindfulness meditation. **Nature Reviews of Neuroscience**, v. 16, p. 213, 2015.

ZADRO, L.; WILLIAMS, K. D.; RICHARDSON, R. How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. **Journal of Experimental Social Psychology**, v. 40, p. 560-567, 2004.

ZÁRATE, S. et. al. Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: Una revisión. **Universitas Psychologica**, v. 13, n. 3, p. 15-47, 2014.

APÊNDICES

TERMO DE CONCORDÂNCIA

Nós, RENÉ SIMONATO SANT'ANA-LOOS e HELGA LOOS-SANT'ANA, autores do Sistema Teórico da *Afetividade Ampliada* (STAA), concordamos em disponibilizar conhecimentos por nós desenvolvidos a MARIA JIMENA SARMIENTO BOLAÑOS, aluna regularmente matriculada no curso de Doutorado da Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Paraná (UFPR), mesmo que ainda não integralmente publicados, para uso em seu trabalho de tese.

As ideias ainda não formalmente publicadas, objeto deste documento, dizem respeito à Teoria da Empatia, brevemente descrita entre as páginas 39 e 45 da presente tese, bem como aos fundamentos de cunho epistemológico que sustentam o argumento aqui defendido – a saber, o paradoxo envolvido nas análises científicas das intervenções educativas e terapêuticas baseadas em *Mindfulness* devido ao gradativo distanciamento de sua origem budista e essência monista, bem como seu questionável impacto no desenvolvimento da empatia.

Devido à pertinência e ao valor intrínseco de tais contribuições ao presente trabalho, estas foram tornadas disponíveis à doutoranda durante o processo de orientação e de consecução da redação deste material.

Por reconhecermos a veracidade da informação acima, assinamos o presente documento.

Dr. René Simonato Sant'Ana-Loos
(Autor do Sistema Teórico da Afetividade Ampliada - STAA)

Dra. Helga Loos-Sant'Ana
(Autora do Sistema Teórico da Afetividade Ampliada - STAA)

Curitiba, 27 de março de 2018.

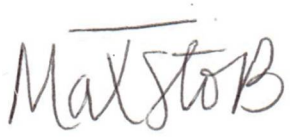
DECLARAÇÃO

Declaro, para os devidos fins de Direitos Autorais, que este trabalho contém elementos teórico-epistemológicos desenvolvidos por René Simonato Sant'Ana-Loos e Helga Loos-Sant'Ana, autores do Sistema Teórico da *Afetividade Ampliad*a (STAA), os quais ainda não se encontram publicados.

Assim sendo, reconheço a autoria do STAA no que se refere ao desenvolvimento das ideias relativas à Teoria da Empatia, brevemente descrita entre as páginas 39 e 45 da presente tese, bem como aos fundamentos de cunho epistemológico que sustentam o argumento aqui defendido – a saber, o paradoxo envolvido nas análises científicas das intervenções educativas e terapêuticas baseadas em *Mindfulness* devido ao gradativo distanciamento de sua origem budista e essência monista, bem como seu questionável impacto no desenvolvimento da empatia. O presente trabalho levanta indicadores de importância fundamental para a comprovação da existência de tal paradoxo.

Estou ciente de que utilização de tais informações foi autorizada pelos autores para a produção do presente trabalho e que eventuais futuras publicações acerca deste material deverão ser feitas conjuntamente com os autores do STAA.

Por reconhecer a veracidade da informação acima, assino o presente documento.



_____

Maria Jimena Sarmiento Bolaños

(Autora da tese nesta data defendida)

Curitiba, 27 de março de 2018.

ANEXOS

ANEXO 1

FACULDADE DOM BOSCO/ PR

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_963050.pdf	17/07/2017 23:06:43		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_HelgaMariaJimena_Detalhamento_ComiteEticaDomBosco.pdf	17/07/2017 23:05:24	HELGA LOOS SANT ANA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Projeto_HelgaMariaJimena_TCLE.pdf	17/07/2017 23:03:06	HELGA LOOS SANT ANA	Aceito
Outros	Projeto_HelgaMariaJimena_CartaApresentacao.pdf	17/07/2017 23:02:04	HELGA LOOS SANT ANA	Aceito
Folha de Rosto	FolhaRosto_Projeto_HelgaMariaJimena ASSINADO.pdf	17/07/2017 22:59:37	HELGA LOOS SANT ANA	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

Endereço: Rua Paulo Martins, 332
Bairro: Mercês **CEP:** 80.710-010
UF: PR **Município:** CURITIBA
Telefone: (41)3218-5582 **Fax:** (41)3218-5559 **E-mail:** cep@dombosco.sebsa.com.br

ANEXO 2

ROTEIRO PARA A ENTREVISTA

PERGUNTAS NORTEADORAS - POR EIXO TEMÁTICO

EXPERIÊNCIA (há quanto tempo possui contato com as práticas de meditação, que tipo de formação possui, é praticante ou facilitador/instrutor...)

1. Pode me contar acerca de sua experiência com estas técnicas?

EMPATIA (conceito, compreensão e visão crítica)

2 Para você, o que significa empatia?
3 Você acredita que se pode melhorar a empatia por meio da prática de *Mindfulness*?
4 Você conhece estudos que tenham tentado fazer isso? Considera possível fazer essa aproximação?

PRINCIPIOS FILOSÓFICOS (conceito de ser humano, principais objetivos do Budismo)

5 Você acredita que existe alguma relação entre a prática de *Mindfulness* e o Budismo?