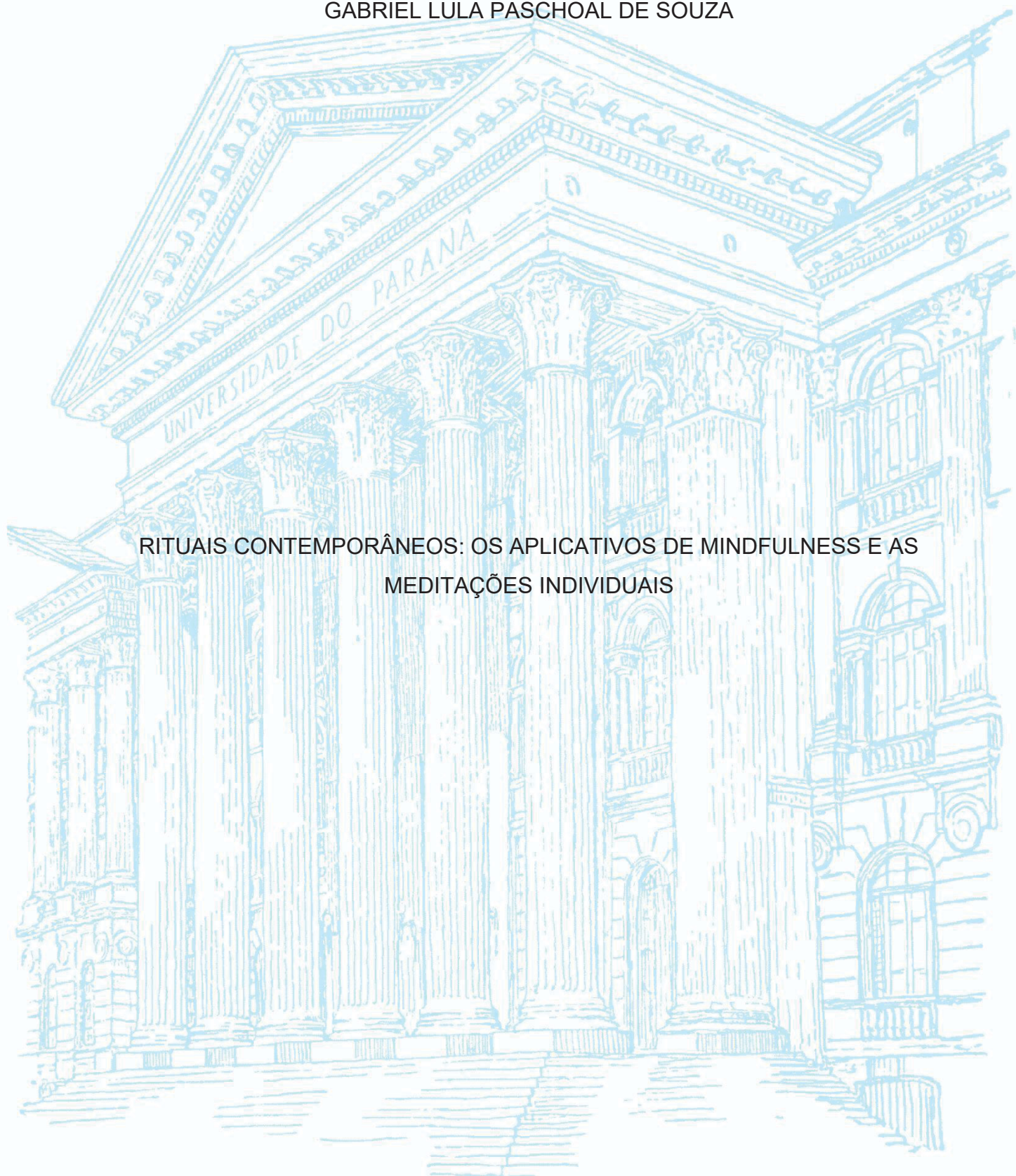


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

GABRIEL LULA PASCHOAL DE SOUZA



RITUAIS CONTEMPORÂNEOS: OS APLICATIVOS DE MINDFULNESS E AS
MEDITAÇÕES INDIVIDUAIS

CURITIBA

2023

GABRIEL LULA PASCHOAL DE SOUZA

RITUAIS CONTEMPORÂNEOS: OS APLICATIVOS DE MINDFULNESS E AS
MEDITAÇÕES INDIVIDUAIS

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Antropologia e Arqueologia do departamento de Antropologia, Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, na Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Antropologia

Orientador: Prof. Dr. Miguel Alfredo Carid Naveira

CURITIBA

2023

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SISTEMA DE BIBLIOTECAS – BIBLIOTECA DE CIÊNCIAS HUMANAS

Souza, Gabriel Lula Paschoal de

Rituais contemporâneos : os aplicativos de mindfulness e as meditações individuais. / Gabriel Lula Paschoal de Souza. – Curitiba, 2023.

1 recurso on-line : PDF.

Mestrado (Dissertação) – Universidade Federal do Paraná, Setor de Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Antropologia e Arqueologia.

Orientador: Prof. Dr. Miguel Alfredo Carid Naveira.

1. Meditação. 2. Rituais. 3. Aplicativos móveis. I. Naveira, Miguel Alfredo Carid, 1973-. II. Universidade Federal do Paraná. Programa de Pós-Graduação em Antropologia e Arqueologia. III. Título.

Bibliotecária: Fernanda Emanóela Nogueira Dias CRB-9/1607



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SETOR DE CIÊNCIAS HUMANAS
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO ANTROPOLOGIA E
ARQUEOLOGIA - 40001016027P9

TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação ANTROPOLOGIA E ARQUEOLOGIA da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da Dissertação de Mestrado de **GABRIEL LULA PASCHOAL DE SOUZA** intitulada: **Rituais contemporâneos: os aplicativos de mindfulness e as meditações individuais**, sob orientação do Prof. Dr. MIGUEL ALFREDO CARID NAVEIRA, que após terem inquirido o aluno e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa.

A outorga do título de mestre 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, 28 de Abril de 2023.

Assinatura Eletrônica

02/05/2023 21:45:55.0

MIGUEL ALFREDO CARID NAVEIRA

Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica

28/04/2023 18:00:46.0

MARIA ELISA MÁXIMO

Avaliador Externo (UNIVER. FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL)

Assinatura Eletrônica

03/05/2023 09:54:41.0

JOÃO FREDERICO RICKLI

Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Rua General Carneiro, 460 - 6º andar - CURITIBA - Paraná - Brasil

CEP 80060-150 - Tel: (41) 3360-5106 - E-mail: ppgaa@ufpr.br

Documento assinado eletronicamente de acordo com o disposto na legislação federal Decreto 8539 de 08 de outubro de 2015.

Gerado e autenticado pelo SIGA-UFPR, com a seguinte identificação única: 279761

Para autenticar este documento/assinatura, acesse <https://www.pppg.ufpr.br/siga/visitante/autenticacaoassinaturas.jsp>
e insira o código 279761

AGRADECIMENTOS:

Ao passar por tantas “idas e vindas” nesse período de 2020 a 2023, é impossível não ser grato a tantas pessoas que possibilitaram que essa dissertação fosse cumprida.

Gostaria de começar agradecendo o programa de pós-graduação em Antropologia e Arqueologia da UFPR por toda a compreensão com seus discentes nesse período de isolamento por pandemia de covid-19, mudança de cidades e afins. Agradeço, especialmente ao meu orientador, Miguel Alfredo Carid Naveira, sem o qual eu não conseguiria ter finalizado essa dissertação. Sua paciência, dedicação e orientação foram as melhores que eu poderia imaginar. Não consigo pensar nesse trabalho e neste tema sem associá-los a nossas reuniões virtuais de orientação.

Agradeço às professoras dras. Ciméa Barbato Bevilaqua e Laura Perez Gil, por terem participado de minha banca de qualificação e por terem me orientado tão bem, junto ao meu orientador, acerca dos próximos passos que viriam a concluir esta dissertação.

Agradeço também a toda minha família, Rita, Marcelo, Marcela e Rafael, por estarem comigo nesse período e facilitarem meu realocamento em Cambé-PR quando tudo parecia ruir no início de março de 2020. Sem o apoio dos meus pais, Rita e Marcelo, eu jamais teria tido as condições físicas de terminar esse projeto tão importante para mim. Aproveito também para agradecer meu primo, Daniel Lula Costa, historiador e familiar que proporcionou insights tão interessantes e necessários para o desenvolvimento de minhas linhas de raciocínio.

Também agradeço aqui, os profissionais de saúde pública que tanto me ajudaram a atravessar esse período de pandemia de forma segura fisicamente e mentalmente. Certamente não estaria aqui também sem eles e sem também minha psicóloga, que acompanhou de perto todo o desenvolvimento desta dissertação.

Registro aqui, igualmente, um agradecimento especial aos participantes do grupo Everybody Headspace que, mesmo não engajando diretamente na pesquisa, são parte essencial do desenvolvimento da mesma.

Por fim, agradeço a todos os que, mesmo indiretamente, colaboraram para o desenvolvimento desta pesquisa e meu amadurecimento como pesquisador e acadêmico.

RESUMO

A proposta da presente pesquisa visa compreender o papel de aplicativos de meditação nas sociedades contemporâneas através do entendimento de mindfulness e o papel da prática ritual nestas mesmas sociedades e como estes podem vir a influenciar a vida de seus usuários em ambientes de trabalho, familiares, de relacionamentos e demais áreas da vida cotidiana. Através de inquietações trazidas por autores como Byung-Chul Han (2021) no que se refere ao desaparecimento dos rituais na contemporaneidade, esta pesquisa se forma relevante para que se chegue a novas concepções acerca de como se estabelecem certas performances rituais em contextos e conjunturas socioculturais atuais, além de como estas se relacionam com o dia a dia dos usuários de aplicativos de meditação. Para tal pesquisa, foram selecionados três aplicativos com número relevante de *downloads* em smartphones android e iOS (estes últimos sendo advindos da Apple, como os Iphones). São estes o Headspace, o Meditopia e o Calm. Após uma breve visão geral dos três aplicativos, este trabalho irá se propor a realizar uma imersão em um dos aplicativos em específico: o Headspace. Também se faz presente um exercício etnográfico digital em um grupo digital da plataforma Facebook, chamado “Everybody Headspace”, que faz conexão direta com o aplicativo analisado. Com isto, chega-se à hipótese de uma possível presença de aspectos rituais, advindos de determinados contextos tidos como tradicionais, em uma perspectiva individual de sua prática em sociedades contemporâneas. Sendo assim, a continuidade da pesquisa visa avançar na compreensão das aplicações destes possíveis “rituais individuais”, e como estes podem vir a moldar um novo aspecto de relações, especificamente nas de usuários do aplicativo de meditação em questão.

Palavras-chave: Aplicativos, Mindfulness, Ritual, Meditação.

ABSTRACT

The purpose of this research proposal is to understand the role of meditation apps in contemporary societies through the comprehension of mindfulness and the role of ritual practice within these societies. It aims to explore how these apps may influence the lives of their users in various areas such as work, family, relationships, and other aspects of daily life. Drawing from concerns raised by authors like Byung-Chul Han (2021) regarding the disappearance of rituals in modern times, this research becomes relevant in developing new insights into the establishment of certain ritual performances in current socio-cultural contexts and how they relate to the everyday experiences of meditation app users. For this study, three apps with a significant number of downloads on Android and iOS smartphones (the latter being Apple products like iPhones) were selected: Headspace, Meditopia, and Calm. After providing a brief overview of these three apps, this work will focus on immersing into one specific app: Headspace. Additionally, a digital ethnographic exercise will be conducted in a Facebook group called "Everybody Headspace," which directly connects with the analyzed app. Through these efforts, the hypothesis of possible ritualistic elements, derived from certain traditionally-held contexts, in an individual perspective of their practice in contemporary societies is formulated. Thus, the continuation of the research aims to advance the understanding of the application of these potential "individual rituals" and how they may shape new aspects of relationships, particularly among users of the meditation app under study.

Keywords: Apps, Mindfulness, Ritual, Meditation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	09
2. CAPÍTULO 1: DOS APLICATIVOS DE MEDITAÇÃO E SEUS USUÁRIOS.....	13
2.1. COMO APLICATIVOS MÓVEIS OPERAM NA ERA DIGITAL.....	15
2.2. HEADSPACE.....	18
2.2.1 UMA BREVE VISÃO: EVERYBODY HEADSPACE.....	27
2.3. CALM.....	29
2.4. MEDITOPIA.....	38
3. CAPÍTULO 2: DENTRO DO “EVERYBODY HEADSPACE”.....	47
4. CAPÍTULO 3: MEDITAR SOZINHO: UMA PRÁTICA RITUAL?.....	76
4.1. COMUNICAÇÃO SEM COMUNIDADE?.....	77
4.2. RITUAIS E PERFORMANCE: DO TRADICIONAL AO NOVO.....	87
5. CAPÍTULO 4: A ÉTICA DO CUIDADO E OS RITUAIS CONTEMPORÂNEOS.....	93
6. ANEXO DE IMAGENS.....	111
7. REFERÊNCIAS.....	116

INTRODUÇÃO

Meu relógio desperta às 05h30 de uma segunda-feira de manhã. Provavelmente mais uma segunda rotineira, já que o google agenda me notifica apenas os compromissos de trabalho do dia. Creio não estar me esquecendo de nada. Sendo assim, eu resolvo apertar o botão *snooze* para conseguir dormir mais 10 minutos. Não sei quem pretendo enganar com esse movimento, já que tenho levado mais de uma hora para pegar no sono à noite, logo nada garante que eu vá conseguir recuperar esse sono em apenas 10 minutos de preguiça. O despertador volta a tocar às 05h40. Pego o meu celular e vejo que as condições de trânsito até meu trabalho estão menos consistentes do que na última semana, então pode ser que eu demore mais para chegar lá, a depender do horário que eu conseguir sair. Então me lembro que no domingo à noite me comprometi a levar uma semana mais organizada e com mais tempo de autocuidado. “É hoje que volto a meditar”, forço o pensamento.

Enfim consigo me levantar, me arrastando até a cozinha para esquentar a água do café e aguardo enquanto escovo meus dentes. Talvez hoje não seja um dia muito puxado, pois consegui cumprir com todos os compromissos de minha agenda do último sábado. Trabalho como coordenador pedagógico em uma rede de ensino de idiomas, então é fácil acumular alguns afazeres de uma semana para a outra, pelo menos para mim. Preciso entrar em contato com a mãe de um aluno que tem apresentado um comportamento “diferente” nas aulas de um professor nos últimos dias, na esperança de que esta consiga ir à escola para alinharmos alguns pontos. É uma questão de preocupação e de fornecer o melhor serviço para quem paga um curso como este, então não posso vacilar. Quando volto minha atenção para a água do café, esta já está fervendo há tempos. Que bom que pago pelo Headspace para trazer alguma luz nessa cabeça tão envolvida com compromissos e pensamentos. É incoerente eu tentar me beneficiar de um produto que aparenta ser tão... “fast food”? Bem, o mundo é feito de híbridos, como diria Bruno Latour. Isso me lembra que eu preciso organizar minha volta para casa no fim do dia para escrever um pouco mais de minha dissertação para o mestrado, mas não antes de eu conseguir comprar mais um bloco de *post-its* para tomar notas que colocarei em minha parede. Sim, esse é o único jeito que consigo me fazer lembrar de qualquer coisa. Minha memória já não

parece ser a mesma, então penso que provavelmente eu deveria fazer outra avaliação neuropsicológica. Por sorte, tenho uma cliente que trabalha no ramo.

Enquanto o café esfria, ligo meu aplicativo de meditação e, para começar o dia, sou levado a assistir uma animação de 60 segundos sobre como é bom tirar um tempo para si mesmo e respirar. Concordo com a premissa, mas 60 segundos me parece muito pouco para ajudar com o dia que terei pela frente. Na verdade, provavelmente até 60 minutos não sejam o suficiente. Talvez eu devesse fazer igual o criador do app e ir para o Tibet por uns anos. Virar monge não me parece tão ruim assim, ainda mais nos dias de hoje. Tudo bem, preciso voltar ao aplicativo e terminar o início do meu dia. *Treat yourself to a mindful walk*, este é o título da minha próxima meditação que leva 5 minutos. Sério isso? Bem... vamos tentar. Não acredito que andar tentando me abster de preocupações por 5 minutos vá agregar muito em meu dia, ainda mais sabendo que andar é meu motor de pensamento. Não sei se é coisa de quem tem TDAH, mas andar de um lado para o outro me ajuda a organizar os pensamentos de um jeito que ficar parado e sentado nunca fez. Pensando bem, eu poderia muito bem andar de um lado para o outro por umas três horas, quem sabe isso não me ajuda a estruturar melhor as ideias. Não, dá muito trabalho e não tenho esse tempo.

Faz frio esta manhã, então não demorou muito até que meu café estivesse completamente frio, o que é um desperdício, pois apenas tomei metade da caneca (não costumo tomar café em xícaras pois sempre as achei pequenas demais para a quantidade que preciso). De qualquer forma, agora tenho tempo para iniciar mais um dia do curso *creativity* que iniciei no app algumas semanas atrás. Espero que sejam 20 minutos bem proveitosos, pois eu realmente preciso fazer uso de minha criatividade e trazer novidades dentro do trabalho. Assim que encerro todo o processo, abro o Instagram da escola para ver se a postagem da última atividade pedagógica está gerando engajamento (não é uma responsabilidade do cargo, mas gosto de acompanhar e me disponibilizei a ajudar). Eu realmente não deveria trabalhar antes do meu horário, mas acabei vendo um *story* de uma aluna mostrando que estava com covid. Ela não havia comunicado a escola, mas pelo menos consegui a informação pelas redes. Já preciso repensar a dinâmica das aulas de hoje com uma pessoa a menos em sala. Vamos lá, preciso ser criativo.

O trajeto até o trabalho não foi tão caótico quanto eu esperava e minha manhã foi relativamente tranquila, o que me deixa ansioso, pois sempre penso que algo ruim irá acontecer eventualmente. Muita calma antes da tempestade. Não demorou muito até que a mãe daquele aluno viesse à escola buscando compreender o que estava acontecendo. Não pretendo ser incisivo ao ponto de sugerir que seu filho talvez

precise de um acompanhamento psicopedagógico, então o malabarismo no vocabulário foi necessário. Em escolas privadas, qualquer demonstração de descontentamento da parte de seus clientes é um sinal de possível evasão escolar. Se nossa unidade fosse maior fisicamente, talvez pudéssemos ter um psicopedagogo nos auxiliando. Não, eu mesmo vou me encarregar disso e procurar uma pós graduação online depois com um programa minimamente decente. Me lotar de estudos e compromissos nunca foi um problema para mim, então minha psicanalista que lute para dar conta de entender isso tudo. Minha conversa com a mãe do aluno não foi das melhores, mas pelo menos estou na metade do expediente e consigo tirar uns 5 minutos para visitar o Headspace. Meu *afternoon lift* é sobre se sentir sobrecarregado. Por acaso esses aplicativos lêem nossas mentes? Não... Creio que todos se sintam assim ultimamente. É mais fácil assim e é mais fácil vender a ideia para milhares ao mesmo tempo de que você consegue superar qualquer que for seu obstáculo do que simplesmente afirmar: “você está bem e não precisa me utilizar”.

Finalmente chego ao fim do expediente, mas não sem ter que lidar com algumas reclamações de clientes e até do corpo docente. Tudo bem, meu trabalho é mediar. Lembro que preciso ir ao mercado garantir alguns ingredientes para minhas marmitas do dia seguinte, pois não compensa eu voltar para casa no meu horário de almoço só para comer. Já viram o preço da gasolina ultimamente? Não, obrigado. Comerei por lá mesmo. Naturalmente, me esqueci dos *post-its* (ah, se eu tivesse algum *post-it* para colar em minha testa a fim de me lembrar de comprar mais *post-its*... nem assim teria lembrado). Chego em casa, me forço a comer qualquer coisa rapidamente e passo mais uma água no corpo para “lavar o estresse” do dia. Não adianta muito, mas pelo menos estou pronto para escrever um pouco mais minha dissertação. Cerca de 2 horas depois, estou na cama, planejando meu próximo dia mentalmente e torcendo para não me esquecer de nada. Não sei se demorei muito para pegar no sono, mas resolvi facilitar e abrir o Headspace novamente (é incrível como tudo que eu preciso está ali dentro, como num passe de mágica). Como não sei se aguento escutar qualquer imperativo novamente, opto por um *sleepcast* com uma temática aleatória. Não sou nem um pouco auditivo, então sei que não irei focar ou prestar atenção em nada, mas espero que a voz calma e em volume baixo me relaxe o suficiente. Não me lembro exatamente quando peguei no sono, mas a história ainda estava ocorrendo, então foi em menos de 40 minutos. Pelo menos não demorou tanto quanto na noite passada, o que é bom, pois o próximo dia será ainda mais intenso. Não sei por quanto tempo conseguirei manter o hábito de meditar por apps (já tentei e parei diversas vezes, algumas tentativas até que duraram bons meses), mas pelo

menos me sinto mais organizado quando o faço. Isso me faz sentir uma curiosidade grande sobre como outras pessoas enxergam esta experiência. Será que todos fazem dessa forma? Como tudo isso de fato auxilia os outros? Como meditar por aqui pode ser diferente de meditar lá no Tibet? É sobre isso que eu gostaria de falar, e isso veremos.

CAPÍTULO 1: DOS APLICATIVOS DE MEDITAÇÃO E SEUS USUÁRIOS

Por onde as pessoas se movem? Como interagem entre si? Estas são algumas perguntas que me inquietam como pesquisador e acadêmico. Afinal de contas, a fluidez com a qual nos relacionamos no início da terceira década do século XXI não permite uma resposta atemporal para tais indagações - e, sejamos sensatos, quando permitiu? No entanto, enquanto que o “mover” denota certa inconstância e mobilidade, a interação social, por mais que adapte seus meios através de instrumentos temporais, possui uma raiz central na linguagem, esta mesma que “organiza o tempo, o espaço e a matéria de modo a permitir que eles se tornem apreensíveis pela consciência humana” (BERARDI, 2020). Não limitada apenas à troca de palavras, a linguagem cumpre com a conexão pretendida entre significante e significado, estabelecendo sentido temporal nas relações sociais. Destas relações resultam movimentos, sejam eles temporais ou espaciais, físicos ou metafísicos, analógicos ou digitais. Em todos estes domínios, sujeitos podem agir e instituir relações. Para o desenvolver de nossa proposta, trabalharemos com o fenômeno de mindfulness.

Muito falado e difundido entre mídias sociais, a palavra mindfulness ressoa de diferentes formas, a depender do público com que engaja. Aqui, entenderemos mindfulness como “a qualidade de estar presente e totalmente engajado com o que estamos fazendo no momento – livre de distração ou julgamento, e consciente de nossos pensamentos e sentimentos sem nos prender a eles” (HEADSPACE, 2022).¹ Com o pretexto de compreender tal fenômeno na esfera digital, apresentarei três aplicativos móveis (também chamados de Apps) que ilustram o fenômeno mindfulness e que também possuem grande adesão por parte de usuários digitais. O primeiro deles é o “Headspace”, possuindo 267,000 avaliações na Play Store e 37,000 na App Store. O segundo se chama “Meditopia”, com 205,000 avaliações na Play Store e 172,000 na App Store. Por último, o App “Calm”, com 476,000 avaliações na Play Store e 74,000 na App Store.² O principal foco desta dissertação será no Headspace, sendo que optei em trazer os outros dois aplicativos para melhor compreender o fenômeno de mindfulness digital como um “todo”, ou ao menos de forma mais ampla.

O elevado número de avaliações de cada um desses aplicativos justifica a relevância que possuem para esta pesquisa, manifestando que grande parte dos usuários de apps de mindfulness se move por entre tais nomes. Um App, neste

¹ Tradução livre e extraída do endereço: <https://www.headspace.com/mindfulness/mindfulness-101>

² Números extraídos no mês de Março de 2022.

sentido, além de ser um programa de software para dispositivos móveis, é um ambiente próspero para temporariamente abrigar seus usuários e fornecer-lhes experiências específicas.

Como aplicativos móveis operam na era digital

Não é novidade, para grande parte da população virtualmente engajada, que ao criarmos um perfil ou conta de um aplicativo móvel, também consentimos com o compartilhamento de alguns dados pessoais. Esse compartilhamento é privado apenas para com o aplicativo em uso, com o aceite nas políticas de privacidade advindas nos primeiros contatos com o app. Ao criar uma conta no Headspace, por exemplo, o usuário concorda que a empresa mantenha suas informações pessoais e até localizações geográficas específicas, caso o usuário opte por abrir uma “conta família”.³ Aliado a dois gigantes da indústria digital, Meta (antigo Facebook) e Google, a plataforma pode utilizar determinados dados para gerenciar e personalizar a publicidade de seus produtos. Em tradução livre, a empresa afirma que seus “parceiros terceirizados podem usar tecnologias como cookies para coletar dados sobre suas atividades nos ‘Produtos’ para entregar tal publicidade a você, como anúncios de redirecionamento” (HEADSPACE, 2021).⁴ Sendo a função dos mencionados cookies conter “informações que servem para identificar o visitante, seja para personalizar a página de acordo com o perfil ou para facilitar o transporte de dados entre as páginas de um mesmo site” (ALVES, 2018)⁵, é concebível que esta identificação tenha como propósito efetivar uma espécie de numerificação dos sujeitos, ou seja, a transformação de subjetividades em dados e, conseqüentemente, algoritmos para consumo e marketing de empresas.

Apps mundialmente conhecidos como o Instagram e TikTok abrigam boa parte do tempo de muitas pessoas. Nestes aplicativos, os usuários podem criar perfis virtuais e estabelecer constantes conexões uns com os outros. O advento dos algoritmos impulsionado pelo Vale do Silício facilita o engajamento permanente nas redes com a incessante oferta de mercadorias e demais produtos a serem consumidos por anunciantes que pagam para terem seus interesses anunciados. O que esses aplicativos possuem em comum? Todos conseguem reter nossa atenção e nos

³ Política de privacidade Headspace: <https://www.headspace.com/privacy-policy>

⁴ Acesso em março de 2022, sendo a última atualização do endereço feita em junho de 2021.

⁵ Matéria no site “techtudo”: <https://www.techtudo.com.br/noticias/2018/10/o-que-sao-cookies-entenda-os-dados-que-os-sites-guardam-sobre-voce.ghtml>

induzem a permanecer e explorar seus conteúdos. No caso de um aplicativo de mindfulness, explorar a atenção plena. Em tempos de hiperconexão, não é de se surpreender que usuários possam permanecer nestes apps por várias horas durante um único dia. E, presumivelmente, o lugar onde as pessoas mais passam seu tempo será também um lugar onde grandes corporações e seus anunciantes arriscam-se a obter lucro. O crescente compartilhamento de dados em redes deixa explícito o propósito de grandes corporações voltarem seus olhos para o emergente mercado, como desenvolve Aragão:

(...) mesmo os dados que parecem banais e efêmeros geram enorme possibilidade de monetização quando são agregados e analisados. A possibilidade de elaboração de perfis ultradetalhados sobre uma população atrai interesses comerciais que fazem com que empresas como Alphabet (empresa-mãe da Google), a Amazon, a Apple, e a Microsoft possuam um capital bilionário e figurem como algumas das empresas mais valiosas do mundo. Essas empresas moldam a oferta geral de produtos e serviços da internet, determinam o acesso à web, estruturam as possibilidades de comunicação para os usuários e são os principais impulsionadores da inovação nesse setor (2021, p. 29).

Através do que é conhecido como mineração de dados, ou *data mining*, que é essencialmente o processo de examinar informações para se chegar a padrões lucrativos, as relações digitais também passam a operar diretamente com os aspectos emocionais das relações sociais. Não se trata de um simples processo de mudança de consumo, mas de um novo foco “na articulação entre mercado e capital financeiro” (VASCONCELOS e PELÚCIO, 2020). Em uma entrevista entre Larissa Maués Pelúcio e Mário Fellipe Fernandes Vieira Vasconcelos, nos é ilustrado como as relações sociais afetivas em aplicativos de namoro vieram a operar na era do Big Data. Nas ocasiões em que o sucesso pode ser mensurado por likes, o “ser apreciado” está a um *match*⁶ de distância, o que manifesta que estamos “capturados por esse modelo que tornou a felicidade um imperativo individualizado e individualizante que pode ser mensurado digitalmente” (VASCONCELOS e PELÚCIO, 2020). Até mesmo nosso comprometimento perante ao outro vem a ser comedido por tais plataformas, sendo que as mesmas possuem ferramentas de interação via app, sem que os potenciais pares precisem migrar para outra plataforma e combinar seus encontros e relações. Com isso, uma nova economia de consumo irrompe com novas ferramentas e possibilidades, onde afetos e emoções ganham relevância.

⁶ Referência ao aplicativo Tinder, empresa que popularizou o “match” (combinação ou formação de pares) entre pessoas que dão likes umas nas outras e que podem vir a compartilhar interesses similares.

O campo de estudo conhecido como Big Data desempenha um papel fundamental no centro das relações digitais. Como o atual ramo que visa coletar e analisar grande número de dados impraticáveis por meios convencionais, suas tecnologias podem intervir em múltiplos segmentos sociais, seja para uma “suspensão de benefícios sociais”, para “prática de policiamento preditivo” ou seja em “práticas de decisão jurídica” (ARAGÃO, 2021). Neste segmento, corporações como as do Vale do Silício exercem tomadas de decisão baseadas nas informações examinadas, fornecendo experiências personalizadas para indivíduos e prospectando potenciais parceiros comerciais. E por trás do sonho de idealizadores de um “mundo digital”, imensuráveis possibilidades surgem, o que preocupa aqueles que um dia idealizaram uma grande rede democratizante global. Morozov (2018) afirma que “a aldeia global jamais se materializou - em vez disso, acabamos em um domínio feudal, nitidamente partilhado entre as empresas de tecnologia e os serviços de inteligência”⁷ (p. 15).

Contudo, isso não quer dizer que não haja uma uniformidade na dinâmica digital enquanto provedor de certa igualdade nas relações de consumo, pois quanto mais similares forem os problemas do cotidiano, mais fácil se torna para empresas proverem “soluções” para estes. É como se tais decisões se estabelecessem da seguinte forma: “os sujeitos se encontram sobrecarregados pelo trabalho? Vamos fornecê-los um produto (pensemos em um app, por exemplo) que podem adquirir/comprar a fim de melhorar sua qualidade de vida frente a situações que nós mesmos produzimos como sociedade”. É mais difícil englobar um grupo de sujeitos em um nicho de mercado quando seus assuntos são heterogêneos e singulares demais. Mais fácil vender para um grupo de milhares de ansiosos e estressados pelo cotidiano. Problemas que se expandem a níveis globais tendem a facilitar a chegada de soluções igualmente globais, ou seja, servem para um grande número de pessoas. Mas o que, de fato, meditar tem a ver com tudo isso? Para este capítulo, apresentarei brevemente 3 aplicativos de meditação digital, sendo o Headspace o aplicativo que darei principal foco, junto ao grupo “Everybody Headspace”, campo de observação etnográfica desta dissertação. Após realizar a descrição do aplicativo Headspace, também trarei uma breve descrição dos aplicativos Calm e, por fim, o Meditopia, para melhor figurar como não apenas o Headspace, mas alguns outros grupos conhecidos na área, operam. Em seguida, no capítulo seguinte, daremos sequência para compreender os aspectos mais teóricos que abarcam o fenômeno da meditação mindfulness via aplicativo de smartphone.

⁷ Trecho extraído da obra "Big Tech": A ascensão dos dados e a morte da política.

HEADSPACE

A iniciativa Headspace tomou forma há exatos 12 anos, em 2010 na cidade de Londres, Inglaterra. O idealizador, Andy Puddicombe, deu forma a seu trabalho após voltar de sua ordenação como monge budista, nos Himalaias. Ele e seu parceiro, Richard Pierson, começaram lançando um livro, já que Puddicombe mal conhecia o potencial de um aplicativo de celular, após anos imerso na trajetória budista tibetana (JACQUELINE, 2015). Hoje, o aplicativo Headspace conta com mais de 60 milhões de usuários por todo o mundo (HEADSPACE). Vale ressaltar que o app está disponível tanto para smartphones android, quanto para iOS. Ao baixar o aplicativo em seu celular, o usuário irá se deparar com um atalho minimalista composto por um círculo preenchido em laranja sobre um fundo branco. Hoje, ao abrir o aplicativo, podemos nos deparar com uma interface amigável ao usuário e de fácil compreensão até mesmo para os não falantes da língua inglesa, ainda que o app também venha com opções em Holandês, Espanhol, Francês e Português. No fim da tela, em uma linha horizontal, temos acesso a um menu rápido com as opções categorizadas de acordo com as necessidades gerais dos usuários. Com cinco opções, a primeira vem a ser “Today”, contando com suas meditações diárias personalizadas (opção para os pagantes do aplicativo).



Fonte: Headspace, 2020

Inicia-se esta opção com o que ficou conhecido de “The wake up” (o acordar, em tradução livre), que se trata de uma série de vídeos animados ou gravados feitos para se começar o dia. Curtas meditações alinhadas com exercícios de respiração. Você pode fechar os olhos, mas vai acabar perdendo as relaxantes animações que o aplicativo proporciona. Não se trata apenas de meditar, pois quando se liga o aplicativo, o usuário passa por uma experiência completa. Quando iniciei minha jornada com o aplicativo, por volta de 2017, não tinha em mente fazer deste ambiente meu campo de pesquisa. Porém, quanto mais avançava, mais me sentia intrigado a aprofundar-me nesta realidade e com tantas outras com as quais conversava. O

design do aplicativo é acolhedor, com um número padrão de avatares modelo que te acompanham em cada exercício, em cada meditação, em cada curso. E no meio de tudo isso, somos guiados pelas instruções na voz de Puddicombe.



Fonte: Headspace, 2020

Meu primeiro contato foi com a versão gratuita do app, que me disponibilizou um pacote de cursos chamado de “Basics”, criado justamente para apresentar ao novo usuário o que este encontrará adiante e como realizará suas meditações. Com a opção “The wake up”, temos algo parecido com um reforço diário do que se trata o aplicativo, com certa dose de motivação para o dia adiante. Se você deslizar a tela para baixo, verá suas entradas recentes (meditações, cursos, músicas, etc.) e, ainda mais abaixo, um “mindful moment” (momento mindful, em tradução livre), que geralmente carrega uma frase de impacto pronta para ser compartilhada nas redes virtuais (Instagram, Facebook, Twitter e afins). Por último, em “Community Story” (história da comunidade, em tradução livre), encontramos relatos positivos de pessoas que tiveram suas realidades modificadas pelo aplicativo e seus ensinamentos. Talvez por prezar pelo anonimato de seus usuários, o aplicativo não dispõe de uma ferramenta que nos permita engajar virtualmente com as pessoas presentes nessas histórias, pois tudo a que temos acesso são nomes e cidades ao redor do globo de onde falam. É possível engajar-se com usuários e reconhecê-los em redes virtuais através de compartilhamento de imagens, mas ainda não dentro do próprio aplicativo. Talvez esse seja um dos becos mais frustrantes dentro desse ambiente, pois mesmo que o design do app tenha sido pensado para experiências individuais e de autoconhecimento, o engajamento com esses relatos (ao invés de apenas expô-los), poderia ampliar a sensação de pertencimento dentro da diversidade. Como bem colocaram Débora Leitão e Laura Gomes,

Uma consequência da distinção ainda válida entre on-line e off-line é que usuários de plataformas digitais não se encontram mais restritos a um único ambiente, aquele onde vivem suas vidas off-line e, tampouco, aos seus

governos locais e nacionais. Neste sentido, usuários podem possuir várias “cidadanias” inscritas em seus corpos, tanto pelo fato de estarem subordinados às regras de empresas globais, proprietárias das plataformas digitais que habitam, quanto pelo fato de cada uma delas estabelecer um tipo de “constituição” diferente a qual os usuários aderem e se submetem (LEITÃO, GOMES. 2017, p. 43).

Passando para a aba de “Meditate”, nos deparamos com um “featured” (destaque) no topo da tela. Trata-se de uma meditação escolhida pelo aplicativo como forma de indicação e convidando o usuário a acessá-la. Além de também conter os “recents” como na aba anterior, encontramos a personalizada “today’s meditation” (meditação de hoje, em tradução livre), que pode levar de 3 à 20 minutos, cabendo ao usuário estipular o tempo que gostaria de meditar. Ainda é possível, neste exercício, selecionar a voz de quem se deseja escutar (a de Andy Puddicombe, ou a de Eve, a voz alternativa nas meditações).

Explore Meditation

Courses and singles

Guided meditations
for any moment.



SOS

For times when you
really need a break.



Timers

Choose a length and
press play. Guided
or unguided.



Fonte: Headspace, 2020

Ao descermos a tela mais um pouco, chegamos a um lugar que pode te direcionar ao restante do aplicativo, o “explore meditation” (explore meditação, em tradução livre). Aqui se pode ir para cursos e meditações guiadas, momentos SOS, que servem para momentos em que o usuário se sente precisando “dar um tempo”

(HEADSPACE, 2020), meditações com timers e até dicas para aplicação de técnicas para aperfeiçoamento da prática. O mais próximo de chegarmos a uma interação em grupo acontece logo abaixo deste ponto, que é o “group meditation” (meditação em grupo, em tradução livre), que tem alguns horários pré-estabelecidos para se iniciar e usuários de todo o mundo podem acessar essa meditação como se fosse uma “live” de Instagram, ou seja, como se fosse um evento ao vivo. Novamente, aqui, não é permitido que os usuários interajam entre si via app, nem mesmo sabemos quais são os números que acompanham essas “group meditations”, nada além de sabermos que um número X de pessoas está acompanhando essa meditação “em grupo” junto com você.

Chegamos à aba de “Sleep” (dormir, em tradução livre). Nesta aba se encontram diversos exercícios e sons específicos para ajudar o usuário a dormir. Inicialmente, somos novamente apresentados a um “featured” que pode vir de qualquer uma das categorias desta aba, que são: Sleepcasts, Wind downs, Nighttime SOS, Sleep music, Soundscapes e Sleep radio. Os Sleepcasts são histórias contadas em vozes aveludadas e calmantes em um formato de podcast, porém com o intuito de auxiliar-nos a entrar em estado de sono. Diversas temáticas estão presentes nesta categoria. Seguidamente, temos os “wind downs”, que são breves meditações e respirações que te preparam para dormir, seguidos do Nighttime SOS, aquela categoria que está preparada para te receber caso você acorde no meio da noite, sem qualquer sono para retornar a dormir. As “sleep musics” são combinações de sons da natureza e lentos instrumentos musicais que, assim como qualquer categoria desta aba, possuem o intuito de te fazer adormecer. Similar à esta categoria, temos os Soundscapes, que nada mais são do que gravações de sons de animais em seus mais variados habitats, normalmente animais que são associados com uma boa noite de sono (pássaros e insetos noturnos). Por último, encontramos a Sleep radio, que é composta de 8 horas ininterruptas e que mistura todas as categorias anteriores, o que pode ser extremamente útil para alguém que deseja escutar esses conteúdos durante toda a noite.

A aba de “Move”, que é um feature recente do app, foi desenhada para aplicar as práticas de atenção plena enquanto se pratica exercícios físicos. Similar às outras abas, o Move promove um “featured” que fica destacado no topo da tela. Ao descermos a tela, notamos que, no “Explore move” encontramos diversos segmentos de exercícios e práticas voltadas ao estilo “quick workouts” (exercícios rápidos, em tradução livre). Neste ponto já é possível perceber um design pensado para um

público cada vez mais ocupado e sem disponibilidade de tempo. Opções de meditação com 5 minutos, exercícios físicos de 20 minutos, tudo isso reforça a ideia de um Ocidente cada vez mais sem tempo para o autocuidado. Por fim, a aba “Focus” traz um mix de playlists para seus usuários, com sons e exercícios voltados para o foco (aparentemente, outro problema emergente nos países mais industrializados do ocidente), assim como “features” advindos de parcerias com veículos como a BBC (e também personalidades do NBA e WNBA, na aba “Move”). Suponho que não seria irônico de nossa parte pensar que, em um aplicativo com exercícios e práticas tão breves, haja espaço suficiente para ocupar todos os períodos de seu dia. E foi exatamente isso o que fiz, há alguns meses.

Com uma rotina agitada trabalhando como auxiliar pedagógico em uma escola privada de cursos livres, aproveitei para organizar uma escala de horários que me possibilitasse encaixar os momentos mindfulness durante minha semana. Eis que os dias começavam cedo, às 05:30, com tempo suficiente para preparar um café e iniciar as meditações do dia. Meu curso de escolha foi “Navigating change” (Mudança navegante)



Navigating Change

🔊 Course • 10–20 min

Train your mind to experience a greater sense of flow and be more comfortable with change.

À cada sessão realizada (optei por meditar na opção de 15 minutos), o usuário ganha uma imagem com um quote (citação) do autor advinda da meditação do dia, ou mesmo um resumo de sobre o que foi tratado naquele dia, como vocês poderão ver na tabela abaixo. Após os 15 minutos de meditação do dia, eu realizava uma sessão de alongamento na aba “Move”. No período da tarde, retornava para uma meditação “solta” (sessão singles) que exercitava justamente as técnicas ensinadas no curso em questão. Estas sessões de singles duram cerca de 3 à 5 minutos. Separei 3 momentos de meu dia (como recomendado por Andy Puddicombe em seus cursos) para realizar essa prática “solta” durante o dia, às 15:00, às 18:00 e às 21:00, já próximo de encerrar a noite. Com tudo preparado para dormir, eu entrava na aba “sleep” e começava com um “wind down”. Como vimos acima, tratam-se de exercícios voltados à relaxar o corpo e preparar-nos para a noite de sono que seguirá, geralmente com técnicas de respiração e visualização, que explicarei mais à frente. Após os 5 minutos de wind down, eu ligava uma sleep music (normalmente com sons de chuva e um instrumento leve de fundo) que pode durar de 45 minutos à 500 minutos, dependendo da opção escolhida. Ligava o alarme para o dia seguinte e deixava a música me acompanhar durante os 45 primeiros minutos do meu sono. Não é de se admirar que o Headspace se tornou o aplicativo mais utilizado em meu smartphone enquanto eu estava imerso e comprometido em conhecer a fundo este ambiente.

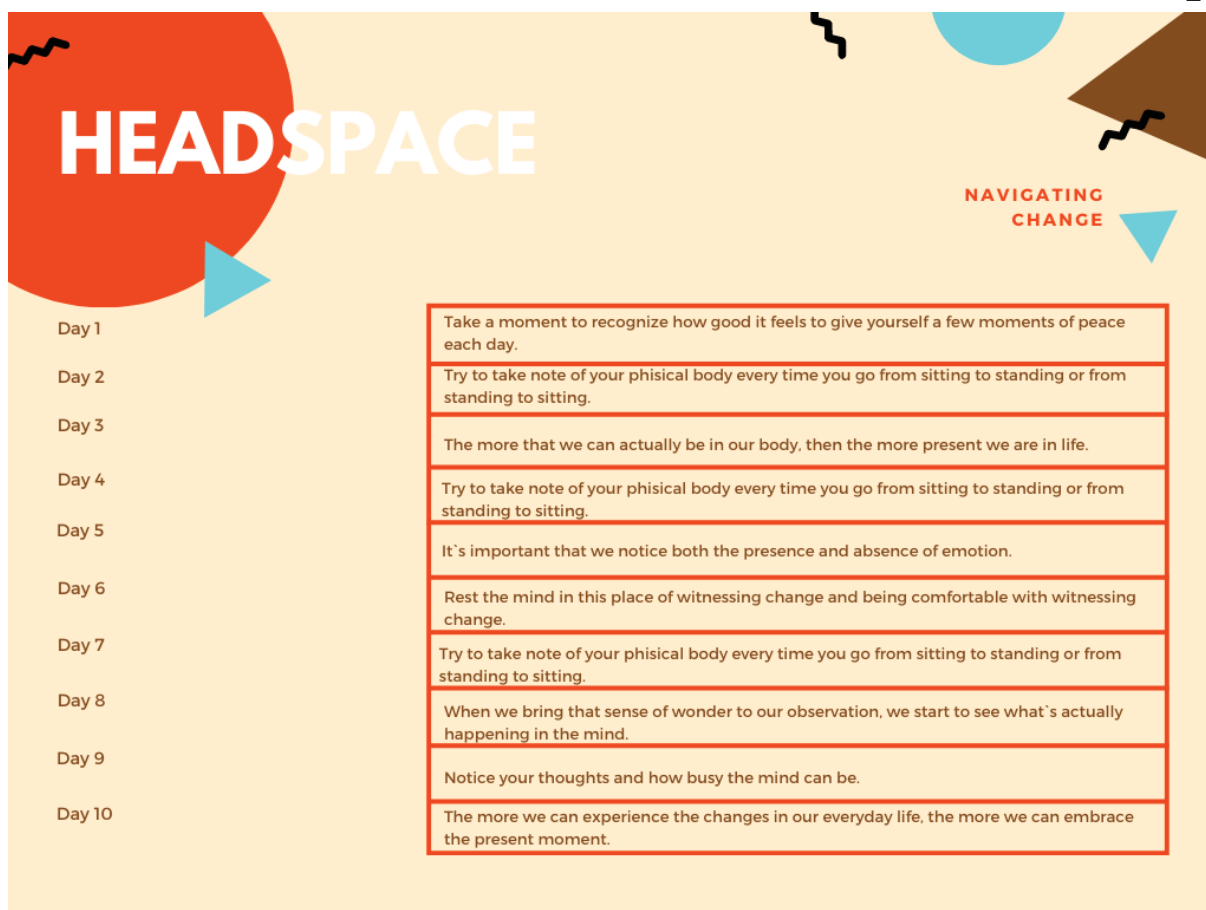


Tabela original. Conteúdo: Headspace, 2020

A premissa do aplicativo é que você pode meditar em qualquer espaço físico que costume frequentar. Seja no trabalho, ou seja em um espaço dentro de sua própria casa. Basicamente qualquer lugar em que você consiga um pouco de sossego para dedicar de 5 à 20 minutos do seu dia. Para meu primeiro dia, escolhi meditar o curso “Navigating Change” por 15 minutos (o primeiro dia de dez) no quintal de minha casa, sobre o tronco de uma larga mangueira recentemente serrada por risco de queda. Iniciei com a voz de Puddicombe introduzindo acerca da inevitabilidade das mudanças (tanto exteriores, quanto interiores), pois “tudo está continuamente mudando, se alterando, movendo...” (HEADSPACE, Navigating Change, 2020).⁸ A ideia apresentada neste curso é trazer a ideia de mudança para a nossa sensação de ser, ao invés de um mero conceito na mente. O conflito apresentado neste curso pelo monge é a forma como nós achamos que devemos lidar com as mudanças e a forma como nós, de fato, lidamos. Puddicombe conclui, nesta introdução do curso, que este exercício “nos ajuda a mover de um lugar de conceito para um lugar de experiência,

⁸ Tradução do autor.

ou na verdade viver esta ideia de fluxo e mudança de momento à momento” (HEADSPACE, Navigating Change, 2020).⁹ Tal experiência, o usuário poderá concluir, se dá em nível individual. Se desejarmos levar as lições do curso para a vida, além dos limites do aplicativo, esta deverá ser uma decisão igualmente individual.

Logo em seguida o usuário é instruído a se sentar confortavelmente (seja em uma cadeira, no chão, ou, em meu caso, sobre um tronco de árvore morta) e a manter os olhos abertos, por ora. O início se dá com algumas respiradas profundas, supostamente iniciando pelo nariz e traçando todo o caminho até o abdômen, para então expirar pela boca. Neste processo, cada respiração e expiração leva cerca de 6 a 7 segundos. O intervalo entre uma respiração e outra varia de acordo com o tempo de meditação estabelecido pelo usuário. Com 10 minutos, os intervalos entre os comandos serão menores. Isto, porém, não impede o iniciante do curso a pausar quando quer que sinta necessário. Após o tempo estipulado pelo aplicativo, Puddicombe nos convida a fechar nossos olhos e realizar a respiração “in and out” através do nariz, retornando ao próprio ritmo. Isto é motivo de destaque, pois ao usar o Headspace, o usuário não encontrará, na maioria dos pacotes de cursos, instruções para respirações diferentes daquelas que realizamos habitualmente. A proposta é mais sobre se manter alerta e consciente do que passa à sua volta, o que pode ser verificado nesta mesma meditação que estamos realizando no momento. A partir daqui, somos levados a tomar consciência sobre o peso que nossos corpos realizam contra a cadeira ou o chão (mais um exercício de percepção), todos os pontos físicos de contato, sons e sensações. Ou seja, se existem pássaros cantando ao seu redor, preste atenção, mas sem tomar aquilo como foco de sua meditação. Existe uma frase famosa de Andy Puddicombe que perpassa todos os cursos e meditações “soltas” de seu aplicativo: “Allow your thoughts to come and go” (HEADSPACE, 2020), ou seja, “permita que seus pensamentos venham e se vão”.

O próximo passo deste primeiro dia de meditação foi “trazer a atenção de volta ao corpo” e realizar uma checagem rápida de como este corpo está se sentindo no momento. Aqui, a importância da mudança se faz muito presente, pois o objetivo deste momento é notar como estamos nos adaptando às mudanças que ocorrem no exato momento da meditação. Por exemplo: “Estou ansioso? Ou será que estou com medo?”, “Me sinto enérgico e animado? Ou me sinto cansado?”. Para isto, existe uma técnica aplicada pelo Headspace, que se chama “Body scanning”, que consiste em mentalmente escanear seu corpo, suas sensações e emoções (aqui trabalhadas

⁹ Tradução do autor.

conjuntamente, uma em direção à outra e vice-versa). Esta técnica se encontra presente em todos os dias da meditação e também em grande parte dos cursos ofertados pelo app. É muito fácil, contudo, se perder em pensamentos durante qualquer um desses processos, o que já é adiantado por Puddicombe, que nos instrui a voltar nossa atenção ao corpo ou para nossa respiração, que foi exatamente o que aconteceu logo no primeiro dia. Após o body scanning, somos convidados a notar cada movimento que nosso corpo faz ao respirar e onde sentimos esses movimentos mais fortemente, tudo isso enquanto somos instruídos a continuar respirando “normalmente”. A proposição é a de que, mesmo cumprindo a mesma maneira de respirar a qual estamos habituados, cada movimento é diferente do outro, fisicamente falando. No entanto, não seria absurdo pensar que o aspecto temporal também paire sobre essa ideia. Cada movimento realizado cinco segundos atrás não é o mesmo realizado cinco segundos depois, pois como somos compostos de matéria orgânica (o que não exclui que a matéria inorgânica seja também passível de mudança), também estamos em constante processo de mudança temporal. Conforme Puddicombe, “o único lugar de quietude é a consciência” (HEADSPACE, Navigating Change, 2020).

Enquanto respiramos, a contagem no ato de inspirar e expirar é recomendada por Puddicombe no caso de usuários que não estão acostumados com o exercício, supondo que isto ajudaria na concentração durante o exercício, o que, de fato, ocorre. Logo depois, como um aviso de que a sessão está chegando ao fim, somos convidados a largar o foco e deixar a mente fazer o que ela quiser fazer, seja pensar, seja vagar sem foco algum. Segundos depois, trazemos a atenção de volta ao corpo, como que voltando a ele após uma experiência aérea da mente, focando novamente nos sons, cheiros e pontos de contato. Abrimos os olhos e tomamos um momento para apreciar essa tirada de tempo que nos demos e uma auto avaliação de como nos sentimos após esses minutos investidos. É importante, segundo o aplicativo, que levemos essa atenção à mudança nos detalhes de nosso dia que está por vir, e que isto se torne uma prática corriqueira. Por fim, recebemos a mencionada imagem com uma citação creditada ao Headspace, pronta para ser compartilhada, seja em redes sociais virtuais, seja em uma nuvem, ou mesmo por e-mail. Nos dias seguintes, optei por realizar as outras sessões em uma poltrona em minha sala de estar, ao mesmo tempo em que o sol ia subindo para trazer o novo dia. De fato, torna-se extremamente difícil não se prender a um pensamento ou ânsia durante essas meditações, mas a prática da atenção plena vem justamente com a proposta de, a longo prazo, auxiliar o usuário com problemas diversos, como ansiedade, depressão, problemas de foco e

até mesmo de aprendizagem. Headspace é mais que um aplicativo por ser, também, uma empresa que investe em diversas pesquisas na área da saúde relacionadas ao uso de seu aplicativo, em parceria com universidades como NYU e University of Southern California, com mais de 65 pesquisas em andamento com a finalidade de validar a eficácia do app¹⁰ e suas práticas.

UMA BREVE VISÃO: EVERYBODY HEADSPACE

Como veremos a seguir, milhares de pessoas se tornam membros de grupos online com a temática mindfulness e meditação de modo geral, como é o caso do grupo “Everybody Headspace”, grupo no Facebook oficial do aplicativo Headspace. Ainda que nem todas essas pessoas sejam membros ativos que participem de discussões e compartilhem suas experiências, é notável que se trata de uma variedade de indivíduos que têm por objetivo sanar dúvidas sobre práticas meditativas, compartilhar suas ansias e desejos e igualmente buscar algum auxílio para problemas cotidianos que os cercam. Inquietações sobre ambientes de trabalho, familiares e de relacionamentos amorosos são recorrentes, e não existe uma delimitação exata de idade ou gênero para onde essas situações se encontrem, ainda que seja possível observar uma maior participação do público adulto feminino (acima de 18 anos) nas seções de comentários e postagens.¹¹ A fim de elucidar melhor tais questões, iremos adentrar no grupo observado com maior número de participantes, Everybody Headspace.

Ainda que o aplicativo Headspace não possua uma ferramenta de interação entre usuários dentro do próprio app, a empresa possui grupos de discussões oficiais na rede Facebook. O grupo que se destaca é chamado de “Everybody Headspace”, com quase 40 mil membros. O grupo é destinado a usuários do app ou ainda pessoas que queiram experienciar o mindfulness promovido pela empresa, a fim de explorar os altos e baixos da meditação diária uns com os outros. De acordo com a descrição do grupo, o objetivo é “create a home for you to begin discussions, ask questions, provide answers, share stories, and support one another – around your Headspace journey” (EVERYBODY HEADSPACE, 2022).

¹⁰ Informações retiradas diretamente do site da empresa, em: <<https://www.headspace.com/science>>

¹¹ Tais observações podem variar dependendo do tipo de compartilhamento feito dentro dos grupos. Um post sobre trabalho, por exemplo, atrai uma maior porcentagem do público adulto, seja do gênero masculino ou feminino.

Dentro do grupo, pessoas do mundo todo podem compartilhar experiências, tirar dúvidas, incitar um debate, criar enquetes, celebrar conquistas, indicar outras práticas e afins. Sobre o app em específico, o que mais chama a atenção é que o “começar o dia” ganha muito mais relevância nos tópicos de discussão do que o “terminar o dia”, ou seja, a seção “The wake up” é o feature mais debatido entre os praticantes. Seja para tirar uma dúvida, para indicar ou apenas para mencionar o quão marcante o início do dia dentro do app foi, usuários iniciam troca de ideias acerca do que assistiram, leram, escutaram e sentiram. A fim de ilustrar essa questão, deixarei alguns prints ao fim deste capítulo.¹²

Quando pensamos nos posts que mais possuem engajamento, temos posts do tipo “conquista” celebrando um marco específico dentro do app. O exemplo mais claro é quando um usuário compartilha seus *stats* (ou seja, estatísticas baseadas no tempo meditado de cada usuário, dias sequentes e afins) a fim de celebrar que conseguiu se manter meditando por um período específico de tempo. Normalmente, o aplicativo fornece uma espécie de medalha para usuários que entram e meditam pelo aplicativo diariamente. Medalhas para 7, 30, 90, 365 dias consecutivos são fornecidas de modo a incentivar os praticantes a continuarem se engajando. Quando isso transborda as fronteiras do próprio aplicativo, posts como este são compartilhados em grupos (e também podem ser compartilhados de outras formas, em outras redes como em um *story* do Instagram, por exemplo) e geram um significativo número de curtidas e comentários parabenizando a pessoa por estar se utilizando e beneficiando da proposta do app. No entanto, ainda que celebrar seja o aspecto mais visível, em primeira instância, muitos mostram se sentir satisfeitos por poderem atribuir um sentido além de uma simples medalha para seus feitos. Para alguns, pode ser um sinal de que estão se tornando pessoas mais organizadas em seus lares e trabalhos, para outras, um sinal de que estão um passo à frente de conseguirem conquistar suas mais variadas metas pessoais, seja estar mais atento aos arredores, seja conseguir aliviar suas ansiedades, angústias e medos, ou mesmo conseguir apreciar as pequenas coisas da vida enquanto um vasto mundo de velocidade e produtividade os cerca. Deixarei, igualmente, algumas imagens ao final deste capítulo para ilustrar alguns tipos de celebrações e comentários gerais de quem participa do grupo.¹³

¹² As cinco imagens utilizadas para ilustrar a experiência descrita serão cunhadas, no anexo de imagens, como Imagem 1, Imagem 2, Imagem 3, Imagem 4 e Imagem 5.

¹³ As seis imagens utilizadas para ilustrar a experiência descrita serão cunhadas, no anexo de imagens, como Imagem 6, Imagem 7, Imagem 8, Imagem 9, Imagem 10 e Imagem 11.

É interessante notar que, dentro desses grupos, o engajamento parece se desvincular um pouco da participação comunitária e se aproximar mais da iniciativa individual de estabelecer uma comunicação com outrem. Por exemplo, se um praticante do Headspace compartilha uma conquista no grupo Everybody Headspace, os usuários não são obrigados ou levados de alguma forma a se engajarem, mas sim por iniciativa pessoal, caso sintam a vontade de parabenizar ou curtir o post de alguém. Isso é facilmente notável quando levamos em consideração um grupo com quase 40 mil integrantes, onde ainda assim um post recebe menos de 100 curtidas e 20 comentários. Muitos dos que visualizam os posts compartilhados optam por não engajar, mesmo que compartilhem do sentimento exposto pelo autor ou autora desses mesmos posts. Aqui fica mais fácil de figurar o que Han (2021) quis dizer com a comunicação sem comunidade, mencionada no próximo capítulo. As dinâmicas fracionadas e atomizadas dos relacionamentos digitais desobrigam o sujeito de se engajar de tal maneira que a formação de uma comunidade fica para um plano menos evidente. Isso se exemplifica ao observar que, em diferentes postagens, diferentes pessoas engajam e comentam. Mesmo que alguns rostos comuns estejam presentes na maior parte das postagens, não é possível instituir uma comunidade no sentido trazido por Han, justamente porque as participações se mostram mais aleatórias do que seguindo algum tipo de orientação. Comenta quem quer, curte quem quer. O mesmo ocorre em outros grupos, redes, e relações. Mais à frente, teremos um capítulo dedicado exclusivamente à descrição de comentários e dinâmicas presentes dentro do grupo “Everybody Headspace”

CALM

O aplicativo Calm foi fundado em 2012 pelos parceiros de negócio Michael Acton Smith e Alex Tew, que possuem a sede da empresa em São Francisco, na Califórnia. O aplicativo é internacionalmente conhecido, tendo recebido destaques como “aplicativo do ano pela Apple” em 2017 e “Escolha dos editores pela Google play”, em 2018¹⁴. Embora os fundadores não sejam monges que passaram anos no Tibet aprendendo técnicas e fundamentos de meditação, a empresa conta com a presença de Tamara Levitt desde 2014, instrutora de Mindfulness e também narradora da maior parte das meditações do app. Desde então, a empresa aumentou abundantemente o número de downloads e inscritos pagos no aplicativo. Uma matéria

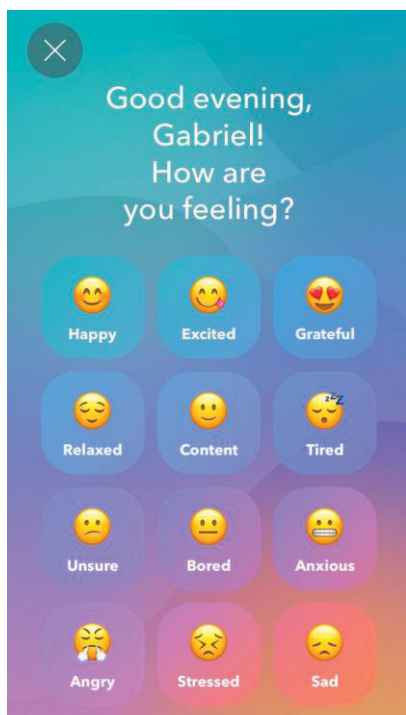
¹⁴ Dados disponíveis no site: <https://www.calm.com/blog/about>

escrita por Nicole Bogart para o CTVNews.ca (2019) revela que não é de se surpreender que muitos dos usuários são atraídos para o Calm por conta da voz tranquila da instrutora¹⁵, que inclusive é responsável pelo maior atrativo do app, o “The Daily Calm”, que se mostra diferente a cada dia, sendo que Levitt é a responsável pela criação e gravação de todas as ideias desse e de diversos outros features do app Calm.

Para compreender melhor o funcionamento do aplicativo, realizei o download do mesmo e utilizei de uma oferta de 7 dias grátis para aqueles que querem experimentá-lo antes de pagar pelos serviços. A oferta permite acesso ilimitado a todo catálogo interno para qualquer pessoa que opte pelo plano anual de R \$199,00 (o app não possui planos mensais como o Headspace).

Ao criar sua conta no app, o usuário é levado à página inicial, que conta com uma opção de configuração inicial no canto esquerdo superior da tela, onde o usuário pode escolher um cenário de fundo com sons da natureza (chuva, lagos, cachoeiras, fogueiras e etc). Isso tudo no plano de fundo para ajudar a ambientar o aplicativo de forma personalizada pelos usuários. Na mesma página, somos logo convidados a iniciar nossa jornada com indicações de alguns cursos iniciais onde podemos compreender melhor a proposta do aplicativo para com seus praticantes. Esta seção se chama “start here” (comece aqui, em tradução livre), e optei, aproveitando minha oferta de 7 dias gratuitos, por começar com o curso “7 days of calming anxiety”. O curso pode ser narrado tanto pela voz de Tamara Levitt, como por John Armstrong, integrante da equipe de “times e organização” da Calm. Logo antes de iniciar o curso, o app sugere que reflitamos sobre como estamos nos sentindo antes de iniciar a meditação guiada. Caso o usuário opte por dar entrada no “check in” da opção, ele irá se deparar com a seguinte tela:

¹⁵ Dados disponíveis na matéria: <https://www.ctvnews.ca/lifestyle/divine-timing-how-canadian-tamara-levitt-became-the-voice-of-the-calm-app-1.4531179>



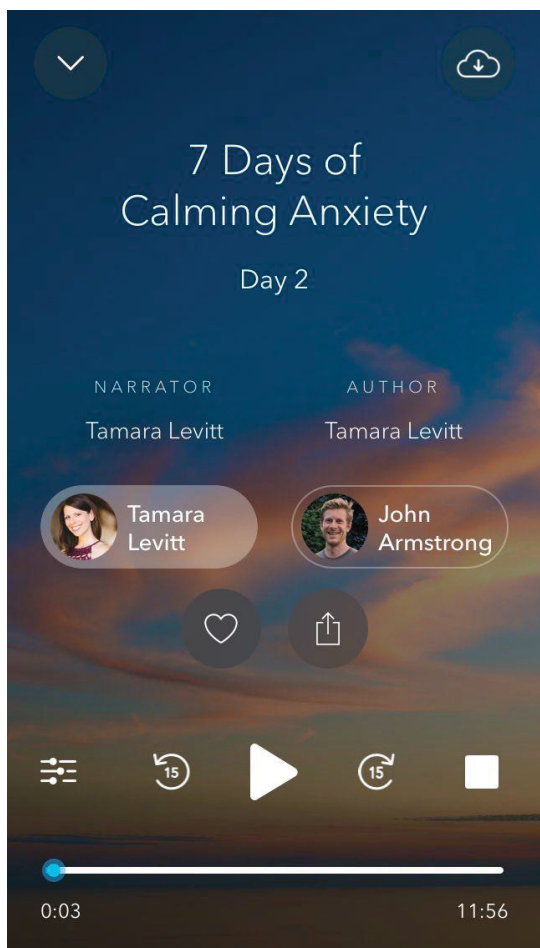
A primeira sessão se inicia com o narrador solicitando que o usuário se sente em uma postura confortável em alguma superfície (chão, almofada, poltrona, etc) e com as costas eretas, repousando as mãos nas pernas. Com os olhos fechados, o narrador segue apresentando alguns fatos sobre a ansiedade, a fim de que o usuário não se sinta sozinho com o presente “sentimento”. Logo após, somos apresentados à frase “fortunately, mindfulness and meditation practices are extremely effective in alleviating anxiety”¹⁶ (LEVITT, 2022) e como seremos guiados pelos próximos 7 dias de meditação com o aplicativo, bem como as técnicas que aprenderemos, sendo citadas a de “noting” e “pausing”. O objetivo do curso não é sobre como evitar a ansiedade ou correr dela, mas sim de como estabelecer uma amizade com a mesma. Logo em seguida, somos guiados a prestar atenção em nossa respiração e no momento presente, saindo de uma espiral de preocupações. Nos é sugerido, com isso, deixar quaisquer pensamentos e preocupações “desaparecer” no pano de fundo de nossa mente, permitindo a todo o corpo relaxar. Após alguns segundos, Levitt sugere que relaxamos a respiração, retornando ao ritmo normal, notando cada entrada e saída desse processo de respirar. Se preciso, o usuário pode contar o número de inspirações e expirações para ajudar a melhor percebê-las. Depois de alguns segundos, o narrador sugere que o usuário alterne o foco de atenção agora para o corpo físico, realizando um escaneamento mental da cabeça aos pés, com o

¹⁶ Trecho retirado diretamente do curso “7 days of calming anxiety”, escrito e narrado por Tamara Levitt.

objetivo de ajudar a relaxar quaisquer tensões físicas nos músculos do corpo e a observar diversas sensações, sem se esquecer de manter um ritmo equilibrado de respiração, pois esta é a que nos conecta ao momento presente.

Finalmente, nos últimos segundos da primeira sessão (que dura 12 minutos e 34 segundos), somos convidados novamente a prestar atenção nas sensações físicas do corpo de modo geral, com o adicional de perceber aspectos externos, como a temperatura do ambiente e quaisquer sons ao nosso redor, com o objetivo de nos conectarmos com tudo isso no momento presente. Para o encerramento, aprendemos que o mindfulness nos ajuda a criar “espaço” dentro de nós mesmos, aliviando assim, a ansiedade. Por fim, o narrador nos pede para abrir os olhos, parabenizando-nos pelo desempenho do dia e alertando que precisamos retornar no dia seguinte para a próxima sessão.

Caso o usuário deseje, é possível realizar o download das sessões para escutá-las no modo offline com uma opção no canto superior direito da tela, bem como é possível “curtir” a sessão com uma imagem de coração (parecida com a presente em redes conhecidas como o Instagram e, por fim, tem-se a possibilidade de compartilhar a meditação do dia tanto para o stories do Instagram, como por outras vias, como whatsapp, SMS e e-mail, como mostra a imagem:



Cada sessão possui um nome, que revela o foco da prática do dia. A primeira, descrita acima, se chama “The Present”, sendo que as demais se chamam: 2. “ Mind and Body”, 3. “Non-Reactivity”, 4. “Noting”, 5. “Nature of Change”, 6. “Pausing” e 7. “Befriending Anxiety”.

Durante esses 7 dias, o usuário não só aprenderá novas técnicas como as descritas acima, como também realizará os mesmos exercícios de observação da respiração e corpo físico, a fim de aperfeiçoar suas práticas. Antes de seguirmos para o restante do aplicativo, passarei brevemente por algumas das técnicas mais presentes no curso escolhido, a começar pela técnica “Noting”.

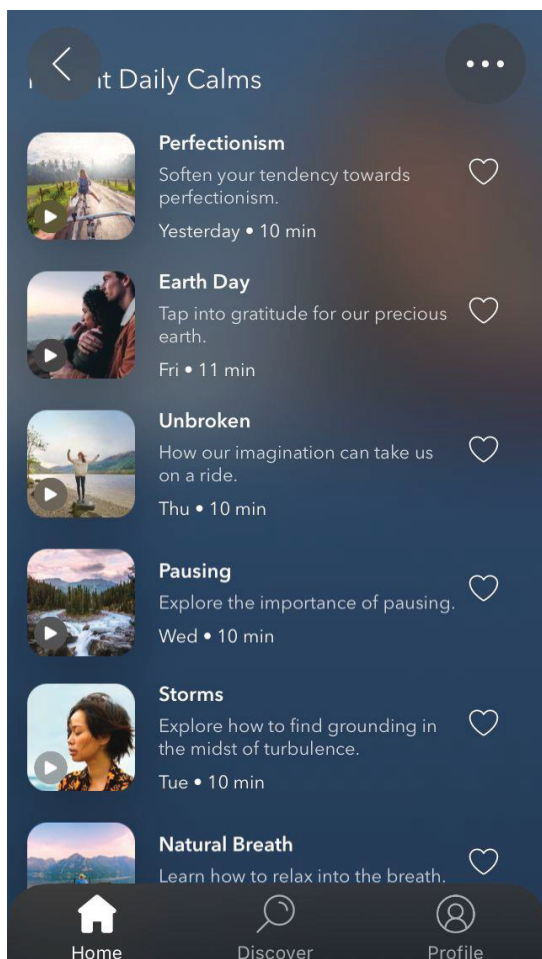
A técnica de noting vem para completar a não reação aos impulsos advindos do pensamento angustiante sobre o futuro, ou seja, a ansiedade. Noting vem do verbo “to note”, que em português significa “notar”. Aqui, notar significa observar pensamentos e sentimentos sem engajar com eles. A técnica se completa com a utilização de uma respiração calma e de ritmo consistente, percebendo as características da mesma, se esta está profunda ou rasa. Ao notarmos essas características, não precisamos tentar alterá-las ou realizar qualquer ação senão a de observá-las. Cada vez que somos levados a um pensamento, iremos notá-lo. O

mesmo vale para um sentimento, seja ele medo, tristeza, animação, raiva e afins. Ao final, largamos desse pensamento ou sentimento e voltamos à respiração. É comum que o usuário deixe sua mente divagar de tempos em tempos por algum pensamento ou sentimento. Neste caso, o processo de notar deve ser repetido, fazendo com que se volte à percepção da respiração e sensações físicas, como se fossemos trazidos à terra depois de voar pelas nuvens. Com a prática de noting, é possível ampliar a percepção do ambiente ao seu redor e também interior, ou seja, sensações físicas do corpo como a respiração, tensões em algum membro, relaxamento de músculos, etc.

A seguinte técnica trazida pelo curso é a de “pausing”, que significa pausar. A técnica é, de acordo com Levitt, uma das maneiras mais eficientes de se lidar com a ansiedade, pois se já somos acostumados a pausar diversas vezes ao dia, seja em um semáforo ou seja entre uma frase e outra, também podemos aplicar o mesmo para pensamentos e sentimentos angustiantes. Seguindo o que parece ser, a princípio, um dos pretextos das ciências comportamentais, a autora reflete que, sempre que entramos em pânico ao nos depararmos com um pensamento ruim ou tormentoso, estamos condicionando nosso sistema de resposta: “Quanto mais reagimos à ansiedade, mais ela tem poder sobre nós”¹⁷ O objetivo aqui é observar as lacunas entre o surgimento da ansiedade e nossa resposta à ela. Assim, a técnica se apresenta como um alongamento de tempo para estas mesmas lacunas, fazendo com que o usuário consiga organizar mais tempo antes de decidir reagir a algum pensamento ou sentimento. Essa técnica se conecta propositalmente ao notar que vimos acima. Pois é notando o surgimento de um pensamento invasivo que podemos pausar antes de tomar alguma atitude. Por exemplo: Se eu me encontro no meio de uma meditação e um pensamento angustiante me ocorre, a técnica da pausa vem seguida da minha observação do que surgiu em minha mente, possibilitando que, antes que eu me sinta raivoso, triste ou angustiado, eu possa optar por apenas “deixar” esse pensamento ir embora junto com as subseqüentes preocupações.

Após finalizar o curso de 7 dias, o usuário terá uma boa noção da proposta do aplicativo e de como ele opera. Os princípios estão sempre presentes em cada curso, meditação, frases de sabedoria e afins. Não demora muito para que consigamos compreender como ele pode nos auxiliar no dia a dia. Isso faz com que sintamos a necessidade de retornar no dia seguinte para mais uma dose de calma antes da rotina começar, como o já mencionado “Daily Calm” de Tamara Levitt:

¹⁷ Trecho retirado e traduzido diretamente da sexta sessão do curso “7 Days of Calming Anxiety”, escrito e narrado por Tamara Levitt

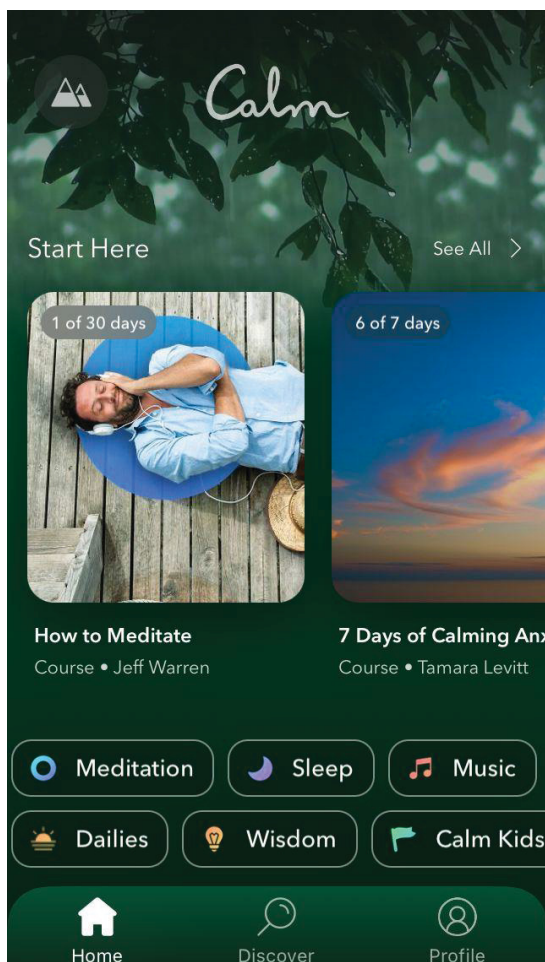


Praticar o Daily Calm é o que muitos usuários buscam dentro do aplicativo, tanto que existe uma seção específica só para organizar as entradas mais recentes e também as mais marcantes do app. Cada dia uma reflexão diferente é trazida para a vida das pessoas. Ao invés de recursos visuais como vídeos, o Daily Calm se propõe em um formato de meditação, com a diferença que a pausa entre as falas de Levitt aqui são mais longas, enquanto que no curso descrito acima elas são mínimas, talvez propositalmente para não deixar o usuário iniciante ficar muito tempo sozinho com seus pensamentos antes de dominar bem as técnicas propostas pela Calm.

Para a presente análise, escolhi o Daily Calm do dia 17 de Abril, que fala sobre vulnerabilidade. A sessão inicia com os comandos comuns de uma meditação guiada, como a forma de se sentar, postura e preparação para a respiração adequada. Depois de alguns minutos em silêncio e apenas prestando atenção nas inspirações e expirações, Levitt começa a tratar do tópico. De modo resumido, a vulnerabilidade é encarada, neste contexto, como a habilidade de sermos verdadeiros conosco, sem negligenciar nossos sentimentos quando outros nos perguntam como estamos em nosso dia a dia. Pausar por um momento para refletir como realmente estamos antes de responder um simples “tudo certo” ou “estou bem” pode nos aproximar de nós

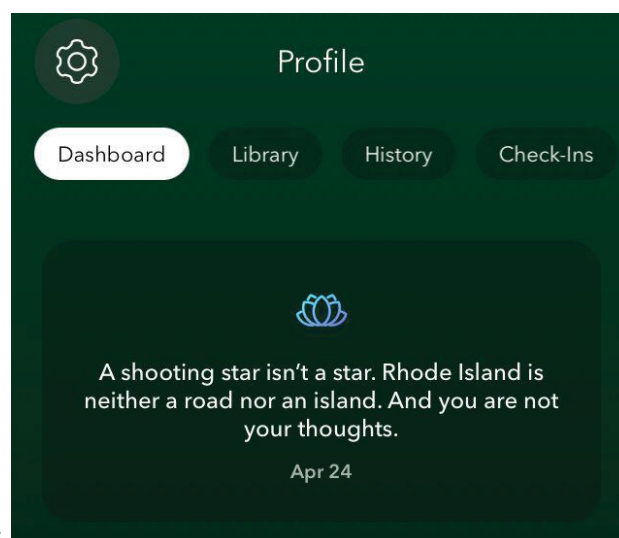
mesmos e inclusive demonstrar autenticidade ao reconhecer como realmente estamos. Longe de propor que as pessoas despejem suas angústias nos outros, ser vulnerável significa, às vezes, parar por uns segundos e ser sincero sobre o que realmente se passa consigo mesmo, com a proposta de que isso aproximará as pessoas envolvidas na conversa e inclusive aproximar o indivíduo de si mesmo, já que muitas vezes a rotina não nos permite refletir como realmente estamos “por dentro”.

Ao retornarmos para a página inicial do app, logo abaixo da seção “start here”, o usuário pode encontrar diversos tópicos dispostos de forma horizontal para clicar e escolher o que quer fazer no dia. Os tópicos presentes são: Meditation, Dailies, Sleep, Wisdom, Music, Calm Kids, Soundscapes, Movement, Check-Ins, For Work e Breathe. Dentro de cada um deles, existem meditações, cursos, músicas, palavras de sabedoria, exercícios e instruções a serem seguidas. Se estamos no fim do dia e desejamos algo para nos auxiliar no processo de dormir, podemos dar entrada na seção “Sleep” que seremos direcionados para as seguintes categorias que podemos escolher: Sleep Stories, Meditations, Music, Soundscapes, Playlists e Downloads. Vamos supor que um usuário dê entrada na subcategoria “Sleep Stories”, lá ele poderá encontrar uma biblioteca inteira de histórias para dormir, tanto para adultos, quanto para as crianças. O que chama a atenção aqui é que muitas destas histórias são narradas por personalidades conhecidas do mundo do entretenimento, um marketing que chama a atenção das pessoas a consumirem os conteúdos do app. Nomes como Harry Styles, ROSÉ, Jonathan Bailey, Michael Bublê, Matthew McConaughey, LeBron James, Cillian Murphy e Idris Elba estão presentes para nos ajudar a pegar no sono com histórias diferentes. Podemos também procurar pelas histórias selecionando temas específicos, como histórias de ficção, de não ficção, ambientadas em trens, histórias na natureza, sobre viagens e até histórias narradas em ASMR (em tradução livre: Resposta sensorial autônoma do meridiano), ou seja, histórias narradas em uma espécie de voz extremamente baixa e sem ruídos, quase como sussurros e com pouquíssimas vibrações das cordas vocais. Antes de retornarmos à página principal, deixarei-a exposta em imagem para melhor compreensão de seu design e proposta:



Retornando ao nosso ponto de encontro do aplicativo, podemos deslizar a tela para cima e, enquanto as imagens vão subindo, assim também vão outras seções que são disponibilizadas nesta mesma página para facilitar o acesso de features muito acessados ou novos uploads (envios, em tradução livre). São eles o “For today” com tudo que o usuário irá precisar para o dia, desde o Daily Calm, passando por exercícios de movimento até chegar em uma Sleep Story indicada pelo app. Logo depois temos os “Recently Played”, que contam com todas as entradas do usuário e o que ele acessou recentemente, em ordem de cliques. Na sequência, os “Featured”, que apresentam novas entradas de histórias, meditações e cursos que a Calm se propõe a colocar no app para movimentar os cliques dos usuários. Depois, o “Quick & Easy”, que traz exercícios rápidos (como os de respiração, por exemplo), entradas de Check-Ins e meditações de 5 minutos para quem não possui muito tempo disponível no momento. Por fim, temos as “Recommended Collections” que trazem pacotes separados por temática, como por exemplo: Para dormir, redução de estresse, aprender a meditar, melhorar o foco, crescimento pessoal e aumento da felicidade. Todos esses features compõem a primeira impressão de quem se aventura pelo app pelas primeiras vezes. Os mesmos features estão separados de outras maneiras

quando acessamos, na barra inferior da tela, na opção com o ícone de lupa escrito “discovery”, que é onde podemos buscar o que queremos por palavras. Se buscamos uma meditação relacionada ao sentimento de tristeza, basta escrever a palavra lá que o algoritmo do aplicativo lhe indicará tudo relacionado à temática. Por fim, quando optamos por acessar nosso perfil, podemos lá encontrar os *stats* que muitos usuários gostam de compartilhar como forma de celebração por estarem conseguindo meditar por um período significativo de tempo. Cada dia que você acessa a opção de seu perfil, uma mensagem do dia vem para acompanhá-lo durante sua estadia no app. Passaremos, adiante, a tratar do app Meditopia para então nos aprofundarmos nas



aproximações e afastamentos dos 3 apps.

MEDITOPIA

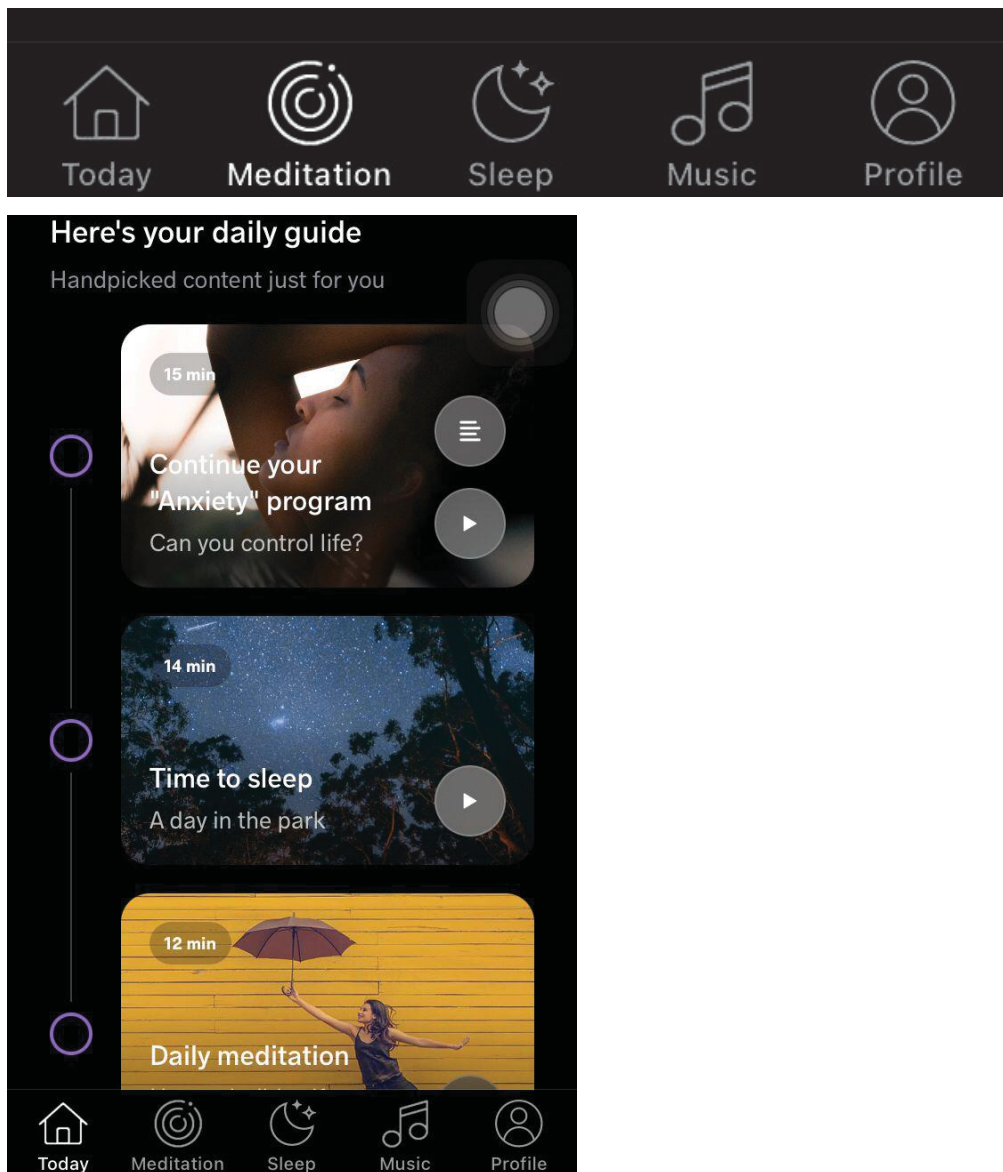
O Meditopia é uma startup fundada por Fatih Celebi, Berk Yilmaz e Ali Murat Ceylan em 2017, na Turquia. Com rápido crescimento no mercado, hoje é o aplicativo mais baixado para falantes de outros idiomas que não o Inglês, como uma espécie de serviço social que visa auxiliar falantes de outros idiomas, como o russo, espanhol, árabe, português, dentre outros.¹⁸ De acordo com o site oficial da empresa, seu objetivo é “to facilitate transformation, both in how you think and how you act.”¹⁹ O aplicativo desenvolvido de mesmo nome vem para competir com outros grandes do mercado, como o Calm e o Headspace. E, ainda que possua o diferencial da diversidade linguística, as funcionalidades são similares às dos dois anteriores.

Temos, logo de início na página inicial, uma aba chamada de “today” com um guia diário das meditações indicadas para o usuário, seguida de uma aba cunhada de

¹⁸ Informações advindas do endereço: <https://techcrunch.com/2020/07/16/meditation-app-meditopia-secures-15m-series-a-co-led-by-creandum-and-highland/>

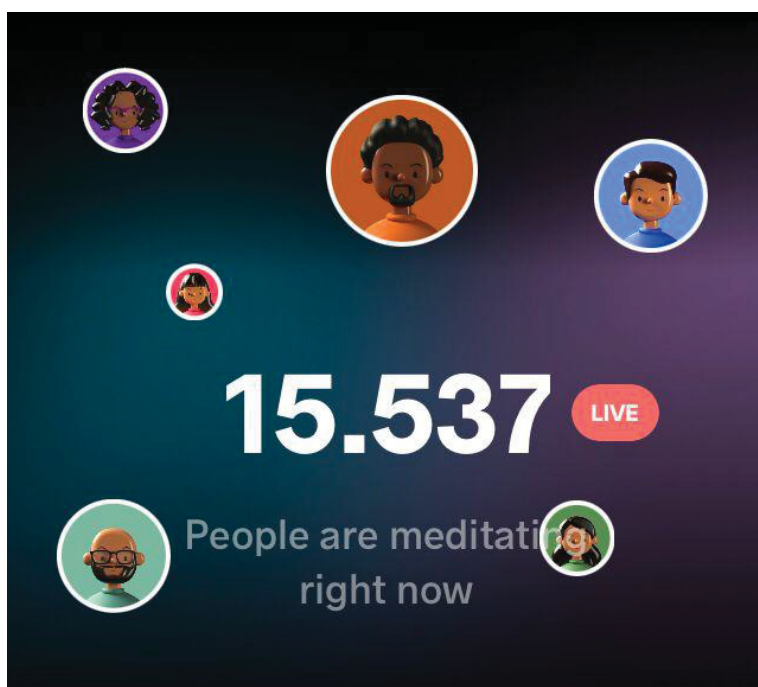
¹⁹ Informações advindas do site oficial da empresa: <https://meditopia.com/en/about/>

“Meditation” para pacotes de meditações específicas. A aba de “Sleep” conta com meditações e histórias para auxiliar o usuário a dormir, sendo seguida pela aba de “Music”, com músicas e sons calmantes e, por vezes, energizantes, alguns até em ASMR. Por fim, a aba de “Profile” é onde conseguimos ter acesso aos *stats* de nossas meditações, contagens de dias consecutivos meditando, minutos e desafios cumpridos.

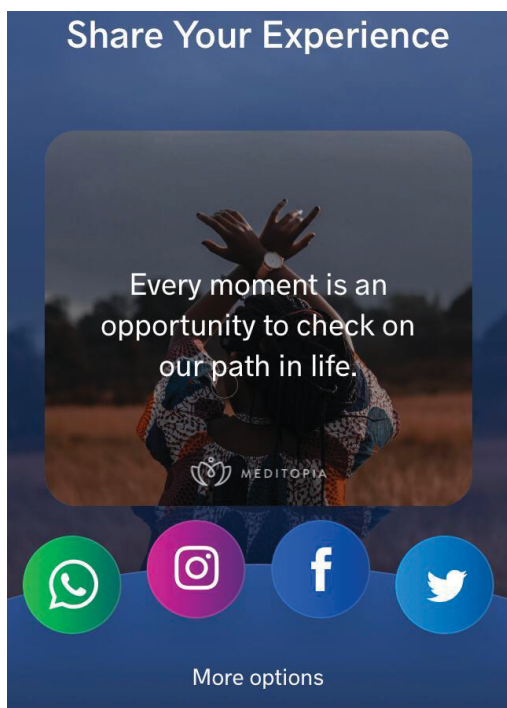


Antes de iniciarmos as meditações, podemos inclusive ter acesso a um número de quantas pessoas se encontram meditando conosco naquele momento, ainda que não seja possível qualquer tipo de interação com estas e mesmo saber de onde são, suas idades e objetivos para com a meditação, o que impede uma sensação de comunidade, nos termos de Byung-Chul Han, e aproxima mais de uma experiência individual, para pessoas com pouco tempo hábil disponível e que precisam meditar o

mais rápido possível para que possam um dia produtivo no trabalho, nos estudos ou com amigos e familiares. Esta característica não é exclusiva do Meditopia, como pudemos observar tanto no Calm, quanto no Headspace, igualmente.



Com a finalidade de compreender melhor o aplicativo, optei por iniciar um pacote de meditações chamado de “Foundations”, que foi desenhado para que novos usuários possam conhecer os fundamentos mais básicos de uma meditação guiada. o pacote é formado por seções diversas, sendo elas: “Present moment”, “Relax with awareness”, “Notice the sensations”, “Welcome to breath”, “Calm down with breathing”, “The power of focus”, “Feel your body”, “Sense every piece”, “Scan your body”, “Go deeper into sensations”. Em um primeiro momento, a narradora nos apresenta o conceito de “estar presente”, comum igualmente aos outros dois aplicativos. Os comandos similares informam ao usuário para que senta-se em uma posição ereta e confortável, mas não tão confortável que a pessoa sinta vontade de dormir, pois, enquanto dormimos, não é possível manter a atenção plena. São 9 minutos alternados entre momentos de silêncio para o usuário se concentrar, e momentos de comandos em uma voz calma e serena. Ao final da meditação, é possível receber uma imagem com uma frase dita dentro da própria prática. No Meditopia, você tem a opção de compartilhar nas quatro redes mais usadas pelos internautas, sendo elas WhatsApp, Instagram, Facebook e Twitter. Caso o usuário deseje compartilhar em algum outro veículo midiático, pode clicar na opção “more options” para enviar a alguém em específico ou até por email, por exemplo.



Nos outros dias de prática, o curso “Foundations” apresenta os conceitos de relaxamento com atenção (relax with awareness). É importante notar que, enquanto a narradora da meditação se comunica com o usuário, é suposto que o praticante esteja atento às inspirações e expirações, bem como os pontos de contato do corpo e o peso que este faz contra a superfície abaixo. Em seguida, somos convidados a trazer a atenção para nossos olhos, “observando” o formato físico de nosso rosto, juntamente com a boca, mandíbula, garganta, sempre observando caso haja quaisquer tensões nestas partes. A proposta da narração é que, ao observar, ou melhor dizendo, prestar atenção nos aspectos físicos do corpo, as tensões são supostas a irem desaparecendo conforme o usuário as vai notando. O mesmo irá acontecer para o resto do corpo, com a solicitação de que “soltemos” nossos ombros e braços e os deixemos sob “comando” da gravidade. E assim somos levados a observar os principais pontos de tensão de nossos corpos, como o centro do peito, o abdômen, a área pélvica, joelhos, tornozelos e pés. Notar possíveis tensões em todas essas partes também faz parte de uma técnica conhecida dentro do app como “Notice”, bem parecida com aquela vista nos apps anteriormente detalhados.

Seguindo com as instruções da meditação guiada, somos solicitados a testemunhar as sensações físicas que estão mudando momento a momento, junto com pensamentos que podem surgir. O objetivo é compreender que ser capaz de notar sensações e pensamentos é um “presente”, pois sempre que as sensações no corpo mudam, temos o poder de gentilmente trazermos nossa atenção de volta à respiração, sem permitir que pensamentos intrusos e nocivos tenham o poder de agir

sobre nós. Em suma, o princípio de relaxamento do corpo está diretamente associado à atenção dada às características físicas e manifestações fisiológicas de diversas partes de nossos corpos, levando o praticante a entrar em estado de leveza ao perceber seu corpo e tirar sua atenção de pensamentos e outros fatores “intrusos”. O motivo de precisarmos de uma prática deste tipo é que na maioria das vezes, mesmo estando presentes fisicamente, não necessariamente nos fazemos presentes mentalmente. E ao invés de experienciar o momento de absoluto presente, comumente nos prendemos a medos acerca do futuro, pensamentos que nos deixam preocupados e até sobre cenários totalmente fantasiados. E, ao sermos capazes de movermos nossa atenção de um fator mais “psíquico” para um fator mais físico e, nos termos trazidos pelo app, “grounded” (com pés no chão, em tradução livre), conseguimos nos livrar momentaneamente do constante “barulho” presente em nossas cabeças.

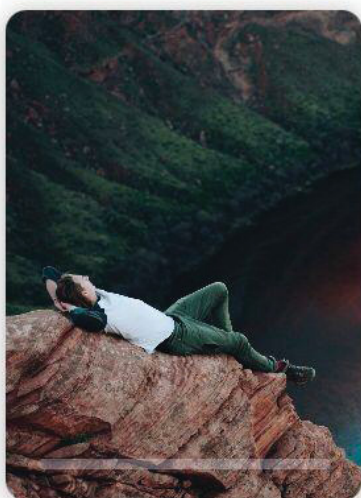
No que se refere à respiração, somos guiados a percebê-la do jeito que ela está ocorrendo no momento, sem que haja um esforço de mudança no ritmo, intensidade ou tempo da mesma. O objetivo dessa abordagem é apenas sentir as inspirações e expirações de forma a não julgarmos se estão de uma forma ou de outra. A chave, aqui, é a percepção “gentil”, ao invés de tentarmos avaliar como deveríamos estar respirando. Na perspectiva do Meditopia, uma conexão sincera com nossos corpos nos leva a um sentimento de liberdade, ou seja, somos aptos a libertarmos-nos de amarras advindas de discernimentos arbitrários, seja ao observarmos nossa respiração, seja ao notarmos pontos de tensões em nossos corpos físicos. Esse “noticing” não é aleatório, no entanto. A meditação guiada, seja onde for, traz instruções de por onde podemos começar a prestar atenção. Em alguns casos, começamos de baixo para cima, pelos pés, em outros, de cima para baixo, da cabeça. Um fator de discrepância com os outros apps é que aqui somos guiados a começar nossa observação pelo lado direito do corpo, ao invés de observarmos ambos os lados de uma vez, o que nos leva a concluir que há uma observação mais fragmentada e aproximada do corpo.

Quando chegamos a uma técnica comum a todos os apps, o body scanning, é de consenso de que não podemos estar presentes sem que tenhamos uma completa percepção do que ocorre com nosso corpo. O objetivo desta técnica também não se propõe a mudar como estas sensações físicas se incorporam à meditação, mas assim como na observação da respiração, serve para alterarmos nosso foco de atenção, ou melhor, mudarmos a direção de nossa percepção. Ao invés de pensarmos obsessivamente em uma entrevista de emprego que ocorrerá em breve e,

consequentemente, nos inquietarmos sobre isto, simplesmente testemunhamos o que nosso corpo está tentando comunicar com tudo o que está ocorrendo nos ambientes que nos cercam.

Seja em uma sessão sobre respiração, seja em uma sobre o escaneamento do corpo, é perceptível que essa observação sempre se faz presente e seu princípio permanece o mesmo. Mesmo durante as meditações guiadas as experiências são em demasia parecidas umas com as outras. Logo após termos visto todas estas técnicas e termos as praticado, podemos escolher quaisquer outros cursos ou pacotes com temáticas específicas que nos causam determinada angústia, aplicando estas mesmas técnicas com narrações personalizadas para cada caso. Se eu me sentir com ansiedade, por exemplo, posso abrir um pacote sobre ansiedade que verei essas mesmas técnicas sendo contextualizadas, sem que haja muita teoria sobre isso, como nos pacotes iniciais para quem está começando a explorar o aplicativo.

Reduce Stress and Anx...



Release Stress

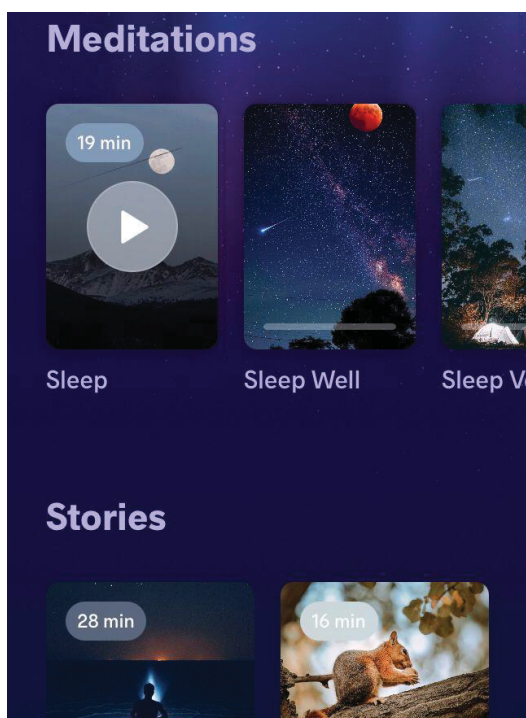


Anxiety

v

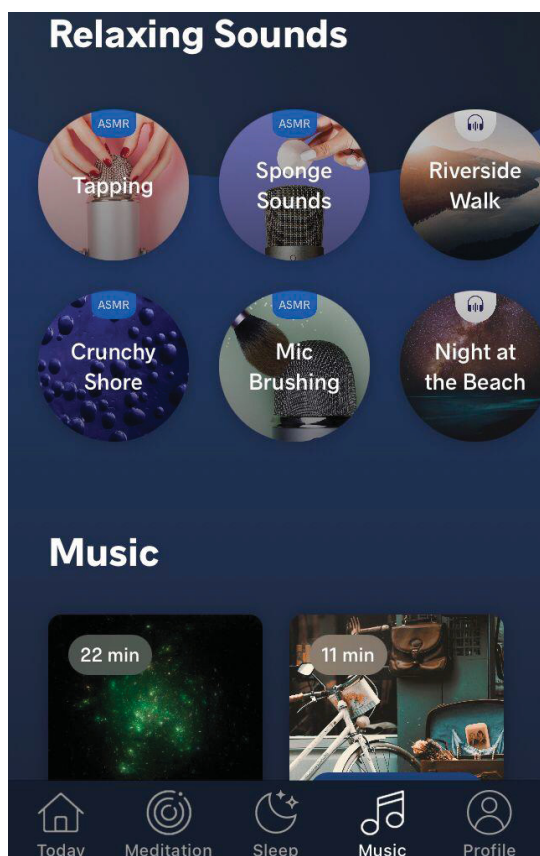
O dormir se faz tão importante quanto no Headspace e no Calm, visto que também possuímos uma seção dedicada inteiramente ao tópico. E não deixa de fazer certo sentido que um aplicativo como o Meditopia possua tal recurso também, visto que dormir é causa de preocupação e dificuldade para muitos atualmente. Nesta seção do app, somos apresentados a duas maneiras de melhorarmos nossa qualidade do sono, ou simplesmente a conseguir dormir, de modo geral. A primeira é

com meditações específicas para isso, que, ao invés daquelas onde ficamos sentados, aqui somos convidados a nos deitar em uma posição confortável, prontos para pegarmos no sono. A segunda é a de “stories”, onde somos levados a um estado de calma com histórias narradas por vozes masculinas e femininas sobre contos variados. Inclusive, contos inspirados em mitos e histórias comuns aos praticantes de budismo e até a outras cosmologias conhecidas, como a história de Orpheus e Eurydice, da mitologia grega.



As histórias são interessantemente mais curtas, tendo a maioria delas não mais do que 20 minutos de narrativa. Diferente dos demais aplicativos, essas histórias trazem narrativas míticas, contos fantásticos e de personalidade historicamente conhecidas, ao invés de uma história narrada por uma personalidade famosa do entretenimento, como Harry Styles no Calm, ou uma narrativa de paisagens cotidianas, como um passeio no trem à vapor no Headspace. Tal circunstância evidencia que estamos diante de um aplicativo que prima por uma abordagem cosmológica em detrimento de narrativas notavelmente mais comerciais e acessíveis, ainda que aquelas nos venham de forma demasiadamente curtas e sem muita profundidade como em narrativas mais tradicionais sobre divindades, como no conto da deusa egípcia Ísis, que possui apenas 9 minutos de narrativa. Questionavelmente curto para alguém que possua dificuldade de pegar no sono.

Seguindo para a quarta aba do app, “Music”, outras duas categorias ganham destaque. A primeira, “Relaxing sounds”, conta com sons distintos que podem levar ao relaxamento do corpo por serem sutis e até mesmo em ASMR, como vimos acima. Sons de fogueira e ondas do mar e chuva são comuns em todos os aplicativos aqui em destaque, no entanto, sons ASMR de esponjas e pincéis de maquiagem ganham destaque.



Já no que se refere às músicas presentes, estas não apenas vêm com sons de instrumentos calmantes, mas também com a presença de sons produzidos por vozes, mesmo que tais músicas não possuam letras e se apresentem de forma narrada. Como não estamos mais na aba de Sleep, estas músicas e sons vêm de forma um pouco mais energizante, inclusive com instrumentos de batucada como baterias mescladas com notas de piano e instrumentos de corda.

Pensando nos três aplicativos aqui explorados, é comum perceber aproximações que os integram no mercado de consumo neoliberal, mas não apenas. Suas funcionalidades são demasiadamente análogas, levando em consideração que todos os três possuem *stats* para acompanhar o desempenho do usuário, abas específicas para auxiliar o usuário a dormir com sons e músicas relaxantes, bem como histórias narradas, e ainda abas específicas para pais e suas crianças, com recursos

mais coloridos e que captam mais a atenção visual dos praticantes. Quando pensamos nas técnicas apresentadas, é fácil lembrar de nomes como “breathing”, “awareness”, “body scanning” e “noting”. Alguns são princípios básicos da prática Mindfulness em geral, como estar presente (awareness), independente de ser uma prática via app ou uma meditação em um templo, mais tradicional. Como qualquer aplicativo que queira expandir suas fronteiras para outros aplicativos e, com isso, ganhar mais visibilidade, o Meditopia, Calm e Headspace possuem recursos de compartilhamento para redes como Facebook, Instagram, WhatsApp e Twitter, sendo também possível encaminhar suas conquistas individualmente por e-mail.

No que se refere aos distanciamentos entre os três, o design é o que mais chama a atenção. Enquanto o Headspace possui avatares com desenhos animados mais “infantilizados” e acessíveis ao público juvenil, o Calm e o Meditopia vêm com uma proposta mais sóbria de fotografias ou mesmo animações mais realistas. É igualmente perceptível, mesmo que de forma não tão óbvia, uma certa inclinação específica para cada aplicativo nos problemas principais que acabam abordando. Ainda que todos possuam cursos e pacotes de meditação muito similares no que tange à ansiedade, pânico, burnout, cansaço e depressão, alguns ficam mais evidentes que os outros. No Headspace, por exemplo, o princípio da produtividade em ambientes de trabalho vem com mais evidência que no Meditopia, por exemplo. Assim como o Calm traz uma proposta de autocuidado mais voltada para a pessoa em si, e não direcionada diretamente a uma situação específica (ainda que isso aconteça nos três aplicativos, apenas em intensidades diferentes). Passemos, então, a pensar em como as práticas propostas por estes aplicativos se agregam no referencial teórico do presente trabalho.

CAPÍTULO 2: DENTRO DO “EVERYBODY HEADSPACE”

Antes de iniciarmos, é de importância mencionar que o fundador e idealizador do app Headspace, Andy Puddicombe, se afastou por completo de suas atividades da empresa, como informado em sua conta oficial do Twitter:



A partir deste momento, Andy inicia um fio²⁰ com nove tweets adicionais, os quais foram reunidos em uma citação que deixarei abaixo. Nas palavras do autor,

With the @headspace @carebyginger merger last year, the new Headspace Health platform has brought together the very best of mental health services and a revolutionary approach. The scale, reach and breadth of the offering has exceeded our wildest dreams.

As founders, we want to give the new team all the space it needs to flourish and to fulfill the full potential of the platform. We have no doubt they will do so brilliantly, and that you will be thrilled with the plans they have in store.

On a personal level, it's been an extraordinary privilege to walk alongside you on your meditation and mindfulness journey over the years. Your heartfelt stories of personal transformation have inspired and humbled us in equal measure and will stay with us forever.

From the bottom of our hearts, thank you for all your love, commitment and friendship. Thank you for being vulnerable, for showing up for one another, and for helping to change the way people think about meditation and talk about mental health.

And thank you to the remarkable team, past and present, who helped us take a simple idea and turn it into a global community of over 100 million people. That same help@headspace team will continue to be here for you with their support, motivation and guidance.

For those of you wondering, yes, you'll still find me on the Headspace app. Over the years, I had the good fortune to record meditations, podcasts and so much more. This will remain on the platform to guide you alongside all the great content from the teachers and team.

²⁰ No Twitter, fios são tweets diretamente ligados a um primeiro tweet original. Como o tweet original apareceu em forma de imagem, foram reunidos os próximos 9 tweets como uma longa citação, pois todos derivam do tweet presente na imagem, podendo ser visualizados a partir de um único link, que se segue: <<https://twitter.com/andypuddicombe/status/1523741619614552064>>

And it's my sincere wish we will continue to meditate together on the app, that you will continue to draw inspiration from the many teachings, and that you will continue your journey with @headspace. As ever, I will be there in spirit every step of the way.

As for what's next, Rich and I will be taking a break and spending some much needed time with our families, alongside some philanthropic work dear to us both. We have exciting plans for the future, but I may be a little quiet on Twitter until then.

For now though, with immense gratitude, heartfelt thanks and much love, we wish you every happiness and hope that meditation and mindfulness continue to benefit both you and those around you. Andy and Rich²¹ (PUDDICOMBE, 2022)

Como seu afastamento se deu posterior às análises realizadas nos capítulos anteriores, optei por trazer a informação no presente capítulo, ao invés de mencionar na descrição do aplicativo e suas funcionalidades.

O grupo Everybody Headspace conta com cerca de 40 mil participantes, no entanto, uma parcela muito pequena desse número se mantém ativa em postagens e comentários. Para se ter uma noção, entre 1 de janeiro de 2023 e 17 de fevereiro do mesmo ano²², apenas 79 postagens foram feitas no grupo, sendo que 41 delas foram realizadas por uma mesma pessoa que ativamente engaja com as questões intrínsecas e externas ao app no que tange meditação mindfulness e suas técnicas. Optei por trazer 41 dos 79 posts compartilhados, sendo 4 desses de uma mesma pessoa, porém com objetivos diferentes. Através destes comentários, será possível perceber questões particulares de cada usuário como motivações, preocupações, medos, anseios, resultados e etc. A partir da observação de cada um destes comentários em um intervalo de tempo específico, podemos inferir algumas observações.

De modo geral, as 41 postagens podem ser encaixadas em 12 categorias diferentes. São elas:

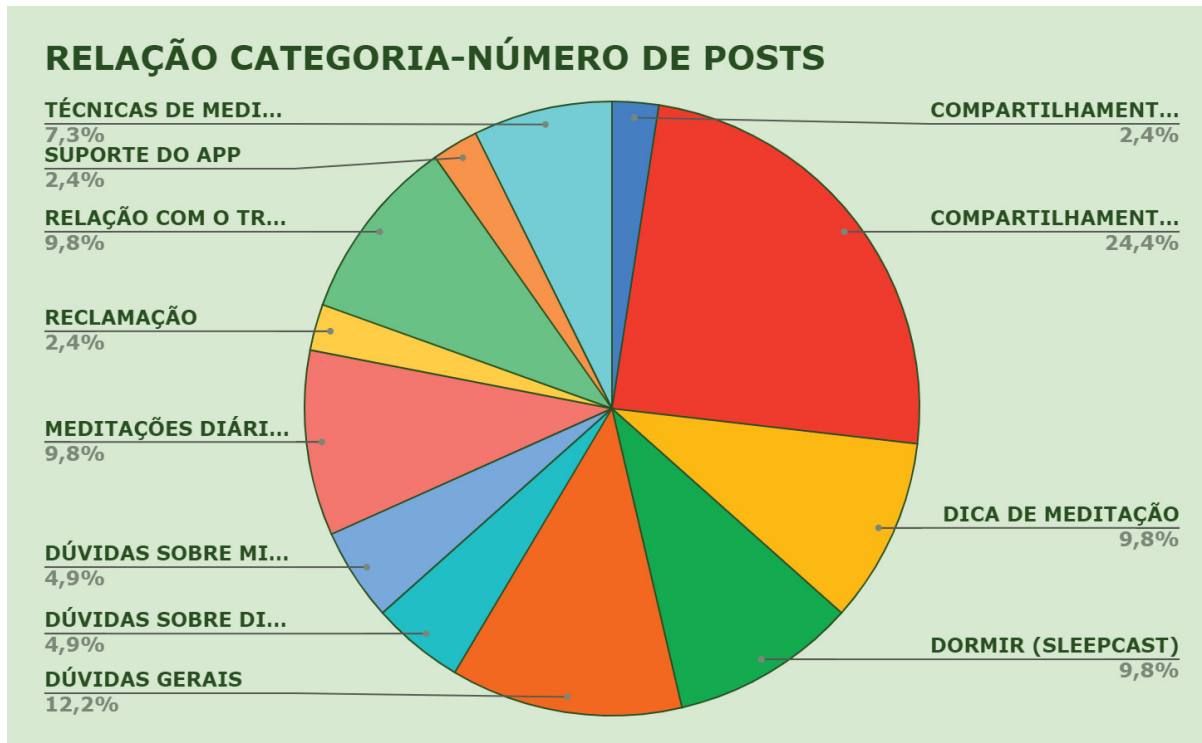
COMPARTILHAMENTO DE IMAGEM COM CONTEÚDO MOTIVACIONAL
COMPARTILHAMENTO DE MINUTOS MEDITADOS
DICA DE MEDITAÇÃO
DORMIR (SLEEPCAST)
DÚVIDAS GERAIS
DÚVIDAS SOBRE DISCURSO INTERNO DO APP

²¹ Esteve presente no final do tweet um emoji de coração laranja

²² O intervalo de tempo final será maior, portanto os dados serão ainda alterados e talvez mais categorias de postagens se façam presentes.

DÚVIDAS SOBRE MINDFULNESS
MEDITAÇÕES DIÁRIAS
RECLAMAÇÃO
RELAÇÃO COM O TRABALHO
SUORTE DO APP
TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

A maior parte dos posts compartilhados se encontra na categoria de “compartilhamento de minutos meditados”, com 10 dos 41 posts, o que equivale a 24,4% do total de postagens dentro das 12 categorias. Esta categoria é a mais objetiva, não gera dúvidas e tem por fim a celebração de um marco considerado importante pelo usuário do app Headspace. Para cada um, o número irá diferir, pois não há um marco específico a ser celebrado no grupo. A segunda categoria mais compartilhada se encaixa sob o nome de “dúvidas gerais”, o que pode incluir dúvidas sobre o funcionamento do app, configurações específicas ou mesmo onde encontrar um tipo de meditação específica para um determinado fim. O gráfico abaixo traz a porcentagem das demais categorias:



Antes de iniciar com os comentários, é preciso enfatizar que todas as postagens e comentários foram realizados em inglês. Sendo assim, optei pelo exercício da tradução livre neste capítulo em todas as postagens e comentários, para

maior praticidade ao leitor de língua portuguesa. Também troquei os nomes de todas as pessoas presentes na postagem, mantendo apenas fatores como a identificação de gênero para não alterar a percepção de dados que serão expostos ao final do capítulo.

As próximas 4 categorias mais compartilhadas foram: “Dormir (sleepcast)”, “Dicas de meditação”, “Relação com o trabalho” e “meditações diárias”. Destas, a que mais apresenta valor qualitativo é a de “relação com o trabalho”. O motivo pelo qual ela se destaca é pelo alto potencial de engajamento que seus posts trazem.

Um exemplo disso vem de uma postagem feita por um homem de 38 anos que aqui chamarei de John. Nesta postagem, John vem em tom de desabafo contar que já pratica mindfulness há 7 anos e, embora isso o tenha ajudado em sua vida pessoal, ele sente que sua vida profissional não está sendo “produtiva”. Sua maior preocupação é estar se tornando uma pessoa passiva, ao mesmo tempo que anseia por isso atualmente. Ao final, ele pergunta se tudo isso não poderia ser fruto de sua incapacidade de melhor gerir seu tempo e estresse. O post, com propósito claramente interativo e engajador, obteve 23 comentários (o que é considerado bastante, perto de posts de cunho mais “celebrativos”).

O primeiro comentário veio de uma participante do grupo que aqui será conhecida como Jane. Em tradução livre, o comentário diz:

Talvez você precise reformular o que é sucesso. Quero dizer, se você está mais feliz, mais calmo, isso não é sucesso? Ganhar mais, ser promovido etc. o deixaria feliz? Ou apenas satisfaria a medida da sociedade de como é o sucesso. Quanto mais medito, mais eu percebo que não preciso me esforçar para mudar minha vida. Eu percebo que tudo que eu preciso está aqui de qualquer maneira que a felicidade esteve aqui o tempo todo. Se isso é passividade e é uma coisa negativa, então estou neste lugar. Mas não me parece negativo. Parece brilhante, dinâmico e feliz. (JANE, 2023)

Uma segunda participante do grupo, aqui chamada de Amanda, referente à postagem original de John, afirma o seguinte

Eu posso me identificar com isso. Sinto-me muito menos motivada desde que comecei a meditar. Os dias passam. Eu estou feliz. Mas aos poucos vou fazendo desenvolvimentos na minha vida: pequenos passos. Comecei a jardinagem todos os dias, apenas por meia hora ou mais. Estou fazendo mais coisas que quero fazer e menos coisas que devo fazer. Meus relacionamentos estão mais tranquilos. Eu não julgo mais tanto. (AMANDA, 2023)

Nos dois primeiros comentários, as duas participantes, Jane e Amanda, assim como o autor da postagem, saem um pouco de uma aparente superficialidade da temática da observação plena e adentram em raciocínios mais pontuais e menos generalistas, ainda que demonstrando, na medida do possível, entendimento da subjetividade da situação de John.

Estes comentários, junto à postagem original, refletem uma maior abertura para análises qualitativas, pois mesmo que a postagem entre na categoria analisada como “relação com o trabalho”, esta traz substrato mais aprofundado. No entanto, antes de irmos ao encaixe disso, vejamos o que os demais participantes tiveram a dizer sobre a postagem de John. Quem comentou por conseguinte foi mais uma participante que aqui chamarei de Julia:

Meu entender é que seus sentimentos podem ter mais a ver com a percepção (consciente ou inconsciente) de que, supondo que você esteja no mundo ocidental, grande parte da sociedade ocidental ao seu redor está em uma verdadeira corrida de ratos e que esta não é uma boa maneira de se viver. Como redirecionar essa percepção é uma ótima questão! Acho que um bom ponto de partida é estar ciente de que você está se comparando a outras pessoas que estão em um caminho/ponto completamente diferente em suas vidas e que essa comparação não é necessária ou útil. Também estou entendendo que pode haver um pouco de esgotamento (*burnout*²³): se você pudesse dar um passo para trás por um tempo, você se sentiria diferente? Talvez algo a considerar. Boa sorte e muitas felicidades. (JULIA, 2023)

A autora da resposta, "Júlia", traz uma presença do funcionamento do “mundo ocidental”, tentando explicar o que pode estar incomodando John a respeito de sua relação geral com sua vida e trabalho. Há, nesta resposta, um elemento muito interessante, que é a presença de uma técnica de mindfulness muito difundida inclusive dentro do app Headspace, chamada de “noting”. Vemos isso quando Jane diz que “um bom ponto de partida é estar ciente de que você está se comparando a outras pessoas”. (JANE, 2023) Não é objetivo deste trabalho, no entanto, classificar o que é de um discurso mais contemporâneo e o que é de um discurso mais tradicional na fala dos participantes do grupo, por assim dizer. Até porque estas respostas se tratam de uma tentativa de estabelecer compreensão e norteamento para as preocupações de John.

²³ Burnout é entendida, em termos médicos, como uma síndrome que está presente no CID 10 com classificação Z73 com características/sintomas de esgotamento mental e estresse extremo/crônico. No entanto, há uma outra aplicação generalizada na língua inglesa que não se enquadra em termos apenas médicos e ou estritamente voltados ao trabalho. Nesse sentido, burnout pode sim ser um esgotamento de algo, mas não necessariamente uma síndrome. Um exemplo deste outro uso seria na produção midiática norte-americana onde, quando se “cansa” de um relacionamento, há a vontade de término, pois tudo se iniciou com demasiada pressa e a relação foi-se esgotando. Para a verificação desse uso, há um episódio do seriado *Modern Family* que ilustra este ponto. Temporada 7, episódio 14. Diálogo entre os personagens Hayley e Andy.

O que nos leva a mais uma interação de uma participante chamada aqui de Erin, que afirma

Quanto a ser um Monge... Eu sigo o Monastério Clear Mountain aqui em Seattle. Eles são pessoas adoráveis. Eu aprendo muito com suas palestras de Dhamma. Você pode encontrá-los em seu site. Eles são budistas Theravadin com os quais eu não me alinho completamente. Eu prefiro o Deer Park na Califórnia, que é um mosteiro tradicional de Plum Village, Zen, Thich Nhat Hanh. Eu vi jovens monges e aspirantes a monges falarem sobre estar em dúvida sobre se tornar um monge. Não é uma tarefa pequena. Acho que requer muito mais trabalho e disciplina do que a maioria das pessoas imagina. Eu também penso nisso, mas sei que não tenho disciplina. Mas tudo bem. Podemos ser leigos e praticar o quanto quisermos. Não há requisitos para o nível de participação, a menos que você queira ser ordenado. O que sempre me pareceu ser uma forma de apego, o que me parece antitético ao budismo. Mas essa é só minha opinião. Todos nós temos os pensamentos que você articulou aqui. Eu os tive o tempo todo durante os 47 anos em que trabalhei para várias empresas. Eu vacilava o tempo todo. Às vezes eu encontrava valor no meu trabalho, às vezes não. Estou feliz por ter recursos financeiros suficientes agora que tenho 67 anos para me aposentar e não me preocupar com dinheiro para poder me dedicar à reflexão interior, algo que sempre quis, mas nunca pude fazer porque estava muito ocupada trabalhando. Tudo bem. É disso que se trata a vida. Vamos escolhendo, trilhando nosso caminho pela vida, um dia de cada vez, uma escolha de cada vez. Apenas certifique-se de aproveitar a viagem. (ERIN, 2023)

Neste momento, a participante do grupo demonstra que, além de também já ter passado por uma situação parecida com a do autor da postagem, já acompanhou não apenas práticas e técnicas de mindfulness, como também monastérios budistas.

Uma próxima participante do grupo, chamada “Lara”, fez a seguinte pontuação

Descobri que 'coisas' não são mais importantes, mas estar contente é extremamente importante. Comecei a meditar há cerca de 5 anos antes de atingir a idade de aposentadoria e alguns anos depois comecei a perceber que eu não era importante para a empresa, gerentes e meus colegas, exceto alguns poucos. Foi algo que me fez sentir que não estava vivendo minha melhor vida para mim, mas para outra pessoa. Eu sempre tentei fazer o meu melhor para todos, menos para mim. Agora, quando olho para trás, não me arrependo de ter trabalhado, mas me arrependo de não ter feito um trabalho que me fez sentir valorizada e que me fez dar mais do que meu antigo emprego. Não sou boa em dar explicações, receio. Decida o que é realmente importante para você dar, mas também será bom receber. (LARA, 2023)

Lara lembra o autor da postagem, neste momento, sobre como é se sentir desimportante em um ambiente de trabalho onde, no caso dela, dá-se cada vez mais de si, chegando ao ponto de arrepender-se de não vivenciar o suficiente para saciar seus próprios desejos. Cabe lembrar, neste ponto, as palavras de Le Breton acerca do sistema de gestão das empresas, como segue

O sistema de gestão que domina as empresas, que faz dos empregados e dos gestores variáveis de ajustamento, impede igualmente estes últimos de

se projetarem no futuro pensando que mais tarde as condições de trabalho podem melhorar. Frequentemente eles inclusive se sentem em uma situação falsa em relação aos seus valores. (2018, p. 64)

Alguns participantes optaram por apenas interagir dizendo que estão acompanhando os demais comentários e estão curiosos sobre a temática, como o caso de Maggie, quando dia que “meditar e encontrar a paz sem tanto esforço... Também me interessa pelo que esta comunidade pensa.” (2023).

Outros comentários, sendo o próximo talvez o mais nitidamente próximo da proposição de Le Breton em “Desaparecer de si”, tentam demonstrar maneiras de se assujeitarem e ocuparem outros espaços. Sobre isto, Angela, afirma que “(eu) disse a alguém hoje que só quero ser um cogumelo. Todos nós estamos vivendo um trauma agora e o escapismo é uma reação”. (2023)

A partir dos dados trazidos até o momento, podemos pensar que algumas formas de assujeitamento vêm à tona partindo do próprio sujeito, ou seja, o indivíduo exerce, por iniciativa própria, os processos de assujeitamento. Neste caso, como podemos recordar, o tema geral de “TRABALHO” trouxe todos esses questionamentos.

O que me leva, mais uma vez, a observar um outro comentário feito por Erin, em que ela afirma o seguinte

Recentemente, vi, em uma página sobre conscientização sobre superpopulação, um vídeo de uma jovem reclamando que, por não querer ter filhos, a expectativa das pessoas era que ela deveria querer uma carreira. Ela explicou que também não queria isso. A ideia de se contentar com o que se tem e não ser ambicioso em relação à carreira e ao dinheiro está se tornando normal. Testemunhe a tendência do “Quiet Quitting”²⁴. Eu apostaria que os professores do Headspace, e certamente os professores budistas (tenho estudado os dois por vários anos) diriam que ser levado a ser 'bem-sucedido' na definição de nossa cultura atual, o que significa ganhar muito dinheiro, não faz ninguém feliz. Não é necessariamente um ou outro. Eu acho que ambos são possíveis. Você tem que ter a abordagem certa. E eu acho que você tem que fazer da paz, baixo estresse, gentileza e atenção plena a prioridade sobre o dinheiro, independentemente. (ERIN, 2023)

Este argumento traz, não apenas uma perspectiva subjetiva, mas também uma interpretação da população geral, sob a ótica de Erin, sobre uma determinada forma de colonização e, em termos foucaultianos, a docilização dos corpos (neste caso, os corpos femininos). Sobre o vídeo da menina comentado, ou se tem um, ou outro. Ficar sem os dois parece espantar a população geral e causar determinado estranhamento.

²⁴ Refere-se a funcionários que não colocam mais esforço em seus trabalhos do que o absolutamente necessário. Disponível em: <<https://www.investopedia.com/what-is-quiet-quitting-6743910>>

Ao seguirmos com os demais comentários da postagem, a autora da próxima observação, “Amber”, afirma que

Eu também me descobri assim. Estou em vendas há muito tempo e não tenho mais tolerância para o caos da carreira e a rotina diária. Senti que algo estava errado comigo até perceber que ter me tornado mais autoconsciente simplesmente me mudou para o que realmente importa. Isso é sempre bom e agora estou em busca de uma carreira diferente. (AMBER, 2023)

Algo importante a se notar nas presentes declarações é que muito vai de encontro à disponibilidade de tempo que se deixa de ter em determinado serviço. O fator da temporalidade, especificamente a falta de tempo livre, entra nas observações dos usuários do Headspace como um impedimento para as demais atividades da vida cotidiana. Muitos alegam, inclusive, que o mundo corporativo já não é mais tão atraente como uma vez foi, dando espaço para outras interpretações e levantamentos do que é ser bem sucedido. Como é o caso de James, que alega

Eu também tenho me sentido assim, como se o mundo corporativo não me trouxesse mais alegria. Todas as conversas sobre ser promovido e crescer na carreira não me atraem tanto quanto antes da meditação e isso me faz sentir isolado. (JAMES, 2023)

Outros, ademais, demonstram perceber este mesmo processo de alternância de prioridades e entendimento do que é ser bem sucedido²⁵, como enfatiza Gustavo

Minha pergunta é: o que você está valorizando agora além de dinheiro ou sucesso, ou o que quer que tenha se tornado menos importante para você? Meu palpite é que suas prioridades estão mudando. Parece que a intuição está se formando. Talvez você esteja dando a esses conceitos o devido lugar em sua vida. Talvez, para você, a ambição seja superestimada. Descobri que relacionamentos profundos e significativos com meus entes queridos são muito mais importantes para mim. Descobri que ser livre para explorar quem sou é mais importante para mim e que, de muitas maneiras, me perdi na rotina. Perdi um tempo precioso com meus filhos em crescimento. Eu me envolvi em sentimentos dos quais nem estava ciente naqueles dias. Agora, estou mais feliz, essencialmente tendo perdido quase tudo, exceto as coisas que agora valorizo. Talvez você só precise de um pouco de descanso enquanto se move em direção a algo produtivo e sustentador que se encaixa nessa versão de você. Talvez a satisfação seja mais fácil para você agora. Eu não veria isso como uma coisa ruim. Espero que você encontre paz em seu caminho (GUSTAVO, 2023)

Algumas interações trazem, inclusive, conexões de cunho inter religioso, como foi o caso de Ângela, ao lembrar-se de uma passagem da bíblia cristã

²⁵ A temática de “sucesso” ou “ser bem sucedido”, embora não seja o cerne das análises deste trabalho, está, neste caso, diretamente ligada às observações realizadas no grupo Headspace, com uma ligação direta às funcionalidades do aplicativo e suas meditações.

Essa discussão (sobre a qual também penso) traz uma citação bíblica à mente. "Dai a César o que é de César e a Deus o que é de Deus". Vivemos em sociedade e acredito que devemos contribuir para isso, mas também temos um dever para com nosso santuário interior. Produtividade e trabalho são certamente uma forma de colocar nossos talentos únicos a serviço de outras pessoas e devemos tentar alcançar o nosso melhor, com certeza. Tenho dificuldade em não sentir que, se não me estressar, estou sendo egoísta. Pensamentos, por favor? (ÂNGELA, 2023)

Não apenas o aspecto de cunho religioso se sobressai no comentário acima, mas especialmente quando Ângela menciona que tem “dificuldade em não sentir que, se não me estressar, estou sendo egoísta”. Trago isso como relevante, pois não é incomum que pessoas, de modo geral, sintam-se improdutivas ou inúteis se não estiverem sentindo-se ansiosas ou com pouquíssimo tempo livre, como vimos acima. Se pensarmos em como as instituições, particularmente as corporativas, são promotoras e, de certa forma, “encarregadas” de um papel disciplinador²⁶, não nos espantaria compreender, ou ao menos imaginar, que indivíduos reproduzam os ensinamentos vindos “de cima”.

Voltando aos comentários de cunho voltados à meditação, “Janice” enfatiza

Parece-me que você está vendo através do vazio de perseguir carreira e riqueza para seu próprio bem - parabéns! Esteja ciente de que ser um monge é um trabalho árduo e não apenas sentar e meditar. Muitas vezes, a comunidade cultiva muito sua própria comida, faz a manutenção dos prédios, cozinha, recebe convidados em retiros, faz limpezas, etc. - tudo isso de forma consciente. O trabalho faz mais sentido do que buscar valor para o acionista, é claro. Muitos mosteiros aceitam visitantes por semanas e meses, talvez algo para tentar algum dia? (JANICE, 2023)

Ao passo que Carla completa

Se você está contente onde está e tem o que precisa, isso me parece um tipo de sucesso. Você já considerou um pequeno retiro de meditação? Pode tanto eliminar essa “curiosidade” ou confirmar que você deseja explorar mais. (CARLA, 2023)

Os dois últimos comentários vão ao encontro do que mais há de comum no grupo Everybody Headspace, que é indicação de alguma meditação específica, seja dentro do Headspace, ou algo complementar. No caso acima, retiros de meditação.

²⁶ De forma objetiva, refiro-me a situações e discursos promovidos por instituições disciplinadoras em que o indivíduo é inteiramente responsável por seu “sucesso” e bem estar. Como gestor de si mesmo, “qualidade” que é valorizada por empresas e grandes empreendedores, ser capaz de dar conta de tudo, ainda que tal discurso venha de forma velada, reflete diretamente na maneira como as pessoas, e aqui me refiro aos usuários do Headspace, veem o assunto, ainda que estes não necessariamente tenham passado pela mesma linha de raciocínio ou tenham compartilhado exatamente as mesmas experiências.

Naturalmente que a postagem original de John não tem a intenção de resumir seus problemas apenas no âmbito do trabalho, ou com uma solução rápida e fácil. Suas palavras deixam bem claro questões que considero multifatoriais por envolver não apenas seus receios a uma forma linear de sucesso empresarial, mas também aspectos que afetam sua saúde mental e visão de mundo como um todo.

Um dado interessante que observei ao expandir o espaçamento de tempo com as postagens foi que, entre os meses de novembro e dezembro, nenhuma postagem foi realizada com o intuito de auxílio ou qualquer relação com o ambiente de trabalho, ao menos não citado de forma direta. Optei por trazer esses dados separados, com novo gráfico, para podermos observar melhor as diferenças existentes entre interesses nos meses de novembro/dezembro e janeiro/fevereiro. Para a informação acima, ainda não é possível afirmar os motivos que levaram 9,8% das postagens (de um total de 41 posts entre janeiro e fevereiro) a serem abordados e nem 1% no final do ano. Aqui posso, no momento, apenas especular. Uma nova e mais aprofundada observação etnográfica se fará necessária para obter uma análise mais precisa sobre esses dados.

A pergunta que levanto, neste ponto, seria: Será possível que muitos trabalhadores, ao fim do ano, não se sintam no interesse de levantar assuntos relacionados com seus ambientes de trabalho por estarem próximos das festividades de fim de ano? E, caso sim, isto faça com que, ao retorno de suas funções no início do ano seguinte, sintam um determinado “peso” de suas rotinas voltando ao habitual? E neste momento, fazendo com que alguns voltem a pensar de modo um pouco mais amplo sobre questões até mesmo existenciais e sobre o que desejam para suas vidas profissionais?

Não é objetivo desta dissertação implicar respostas para tais questões, mas sim tentar puxar uma conexão com análises e observações futuras. Claro que, ao levar em consideração tais dados, indago apenas pelos usuários do aplicativo Headspace que também participam do grupo Everybody Headspace, sendo impossível, apenas com este exercício etnográfico, elaborar possibilidades para usuários de outros aplicativos ou até mesmo para aqueles que praticam mindfulness sem auxílio tecnológico algum.

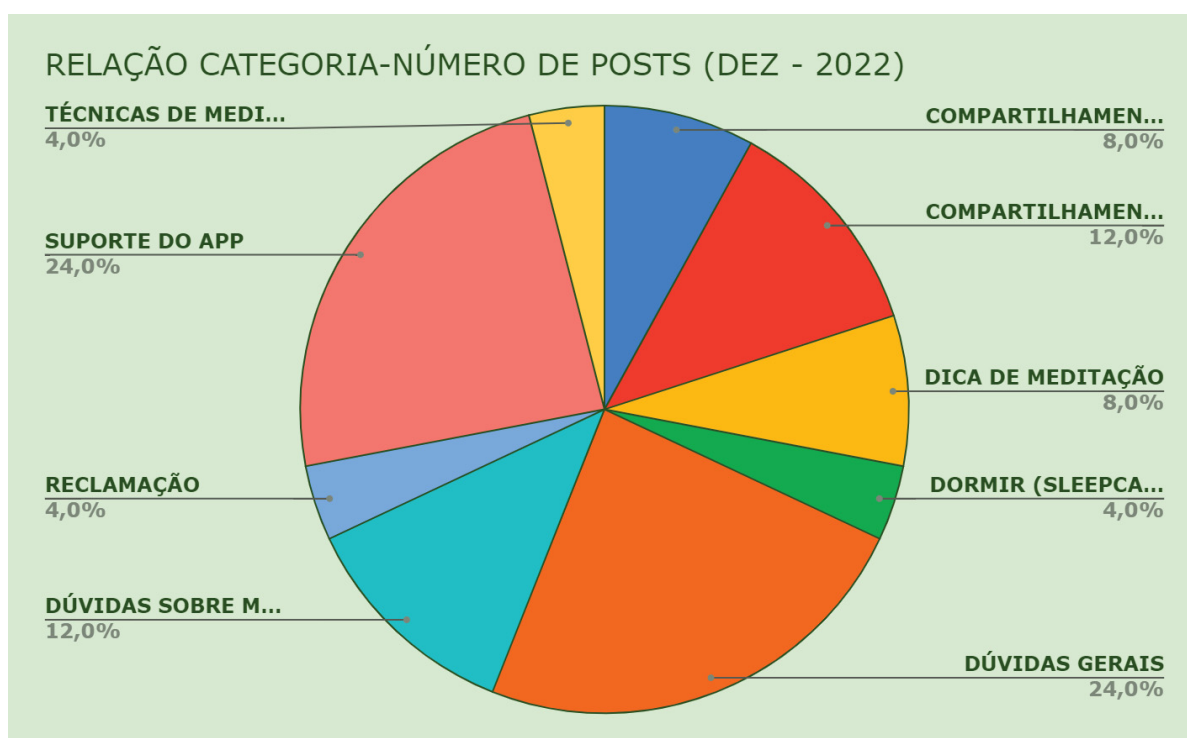
Antes de averiguarmos as postagens de fim de ano, preciso deixar especificado que, no mês de novembro, nenhuma postagem foi compartilhada no grupo. Tomei o intervalo como “novembro/dezembro” pois imaginei haver ao menos algum compartilhamento no grupo. No entanto, todas as postagens foram realizadas no grupo em um único dia de dezembro, dia vinte e um. Para tal fato, lembro que as

postagens precisam ser primeiramente analisadas pelo administrador ou moderadores do grupo e depois liberadas para o público, fazendo com que, talvez, postagens realizadas anteriormente teriam sido “seguradas” por um tempo, até o dia em que todas foram postadas.

Com isso, no mês de dezembro, temos um total de 25 postagens distribuídas entre 9 categorias observadas. Sendo elas:

COMPARTILHAMENTO DE IMAGEM COM CONTEÚDO MOTIVACIONAL
COMPARTILHAMENTO DE MINUTOS MEDITADOS
DICA DE MEDITAÇÃO
DORMIR (SLEEPCAST)
DÚVIDAS GERAIS
DÚVIDAS SOBRE MINDFULNESS
RECLAMAÇÃO
SUORTE DO APP
TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

A maior parte dos posts compartilhados se encontra na categoria de “dúvidas gerais” e “suporte do app”, somando 12 dos 25 posts, o que equivale a 24,0% para cada uma das categorias. Vemos abaixo o gráfico completo com as demais informações numéricas:



A próxima postagem que iremos analisar é a de uma usuária do Headspace que aqui chamaremos de Martha. Ela exprime, em suas palavras, uma certa dificuldade em aplicar alguns conceitos apresentados e difundidos através de inúmeras meditações por Andy Puddicombe, idealizador do app. Os conceitos de assistir seus pensamentos “atravessando” sua mente e apenas observá-los sem um engajamento emocional pode ser um desafio para muitos que iniciam suas jornadas no headspace. Para Martha, não foi diferente, como se segue

Pensamentos e sentimentos indesejados e difíceis, como lidar com isso? Eu tenho tentado aceitá-los e aplicar o que Andy diz sobre "Ah, um sentimento... ah, um pensamento" e deixá-los ir, mas de alguma forma minha mente ainda está cheia disso. Como deixá-los ir, e qual é o próximo passo depois de perceber e aceitar o sentimento/pensamento? Distrair-me com alguma coisa me ajuda um pouco, mas temo que prefiro fugir de tudo se eu continuar fazendo tais coisas, talvez o oposto de aceitação? Estou tão confusa e agradeço seus pensamentos sobre isso. (MARTHA, 2023)

Como sua postagem traz apreensões acerca de conceitos muito ligados ao mindfulness de forma geral, e não apenas ao aplicativo Headspace (embora sua dúvida seja relacionada a um discurso difundido através do app), considereei sua postagem na categoria de “dúvidas sobre mindfulness”, ainda que isto não dê conta de abarcar toda a complexidade e multitudine de sentimentos que a autora quis passar em suas palavras.

Seu post obteve 4 interações principais, que começo a destacar abaixo, começando por um comentário realizado por Wanda:

Aceite-o, fique com ele, mas não o alimente. Todo sentimento que temos precisa de combustível para sobreviver: ou seja, uma pesquisa no Google pode alimentar a ansiedade, uma lembrança pode alimentar a raiva. Remova o combustível e permita que o sentimento esteja lá sem pensar nisso. Sinta-o em seu corpo e não em sua mente. É preciso prática. Mas como os sentimentos são impermanentes, eles passarão. E eles vão passar mais rápido se você não adicionar combustível ao fogo. Isso faz sentido?²⁷ (WANDA, 2023)

Neste momento, a participante do grupo traz uma outra noção há muito difundida pelos professores de mindfulness dentro do app Headspace: o de aceitação. Basicamente, é passado aos usuários que, ao invés de direcionar suas energias e esforços para controlar ou alterar alguma situação ou sentimento, o simples ato de observar e aceitar os cenários como eles são já ajuda a diminuir sintomas de

²⁷ Ao final do comentário, após o ponto de interrogação, Wanda finaliza com um emoji de coração vermelho, muito comum em postagens e comentários de forma geral. Optei, pela estética do texto acadêmico, deixar o emoji de fora.

ansiedade, ainda que isto seja um trabalho que deva ser feito pensando no longo prazo, como também lembra Wanda em suas palavras.

A segunda interação principal do post vem de um usuário que aqui chamo de Giovanni, em que ele exprime

Em algum lugar no início dos primeiros cursos sobre meditação, Andy fala sobre sentar como "uma pausa que você faz para si mesmo, apenas para estar consigo mesmo onde você não tem nenhum outro lugar para onde você precisa ir um pouco, nada que você precise fazer, e nada que você precise alcançar" ... ou por aí. Achei isso uma revelação, depois de tentar estabelecer uma prática diária de meditação mais de uma vez no passado, sem sucesso. Acontece que antes eu estava me esforçando muito, abordei isso com expectativas e parecia uma tarefa árdua. Era um trabalho árduo que eu não estava à altura, então lutei e desisti depois de um tempo. A liberdade que Andy descreveu na meditação, ao dar a si mesmo uma pequena folga dos esforços que fazem parte de nossas horas ativas, foi um verdadeiro alívio, e finalmente comecei a sentar com essas palavras dele em mente. Eu simplesmente relaxei, não sentindo que tinha que fazer nada em particular para estar fazendo certo, que não havia nenhuma métrica que eu precisasse cumprir e, pela primeira vez, sentar tornou-se verdadeiramente agradável para mim. Eu relaxei como nunca antes. À medida que relaxei, despreocupado com pensamentos e sentimentos, minha mente e meu corpo se acomodaram naturalmente, e esses pensamentos e sentimentos se diluíram por conta própria, sem nenhum esforço real de minha parte. A partir daí, meio que caí na prática diária, pois ficou fácil, e me fez bem.

Então, o problema de abandonar pensamentos ou sentimentos não é tanto que você faça alguma coisa com eles ou sobre eles, mais do que lembrar que você não precisa fazer nada sobre eles, que você simplesmente retorna com curiosidade sobre sua respiração a cada vez. Você não está negando seus pensamentos e sentimentos, você os notou, e confie em mim, se eles são realmente importantes de se olhar, como alguns são, eles voltarão por conta própria, não importa quantas vezes você "não se importava com eles" na sessão.

Não tenha pressa, dê a si mesma algum espaço para ser imperfeita e, mesmo quando perceber que está envolvida em uma luta, tudo bem, você também não precisa fazer nada a respeito, juntamente com quaisquer pensamentos e sentimentos que deram origem a essa tensão, você pode se livrar disso, não precisa consentar nada ou marcar pontos. Sentir facilidade é o que estamos aprendendo, e isso acontece quando não estamos tentando, quando estamos apenas descansando no lugar, então não é realmente algo que fazemos, mas um produto de apenas sermos pacientes e ainda, principalmente ocupados com as sensações da respiração, descansando em nós mesmos.

Pense em adormecer à noite; não é preciso esforço, apenas ficar quieto. Isso é praticamente o mesmo na meditação, exceto que estamos sentados eretos e com a intenção de perceber as sensações da respiração, ambas as quais mantêm nossa percepção ancorada no estado de alerta consciente enquanto o resto de nossa mente e corpo se dirigem para o sono fisiológico. Apenas respirando, descansando e retornando à nossa respiração, lembrando nossa intenção de ser curioso sobre como nos sentimos neste momento, e nada mais. (GIOVANNI, 2023)

Com sua extensa linha de raciocínio, Giovanni nos lembra de algo muito importante dentro do discurso do Headspace, que é o de encontrar um suposto espaço de calma interna ao não se esforçar em engajar com seus pensamentos. Isso remete a um determinado princípio de "não reatividade", que implica em não agir frente

a um estímulo ou pensamento apenas porque ele se faz presente. Isto, no entanto, não significa que não reagir é fazer absolutamente nada. Ao não reagir a um pensamento ou até mesmo a uma emoção que começa a surgir durante uma meditação, o usuário (pela lógica do aplicativo) passa a deixar de ser escravo desses mesmos estímulos, pensamentos e emoções que se fazem presentes em momentos de prática *mindfulness*. O usuário que consegue, de certa forma, dominar esta “arte”, está aplicando um princípio fundamental de *mindfulness*, que é a atenção plena. Estar ciente de algo não significa engajar com esse algo.

Enquanto Giovanni utiliza quatro parágrafos para desenvolver seu argumento, outros usuários optam por sugestões em poucas palavras, como é o caso de Heather, que realiza a seguinte indagação: “faça um diário, talvez?”. Ainda que possa parecer uma interação simplista demais, mesmo dentro de alguns momentos de meditação no app, os professores e instrutores recomendam a prática de *journaling*.²⁸

Por fim, uma última interação demonstrou compartilhar do mesmo sentimento de Martha, em que a autora, aqui chamada de Débora, diz: “Eu concordo que às vezes sinto que é resistência ao invés de deixar ir e eu realmente não sei o que fazer”. (2023)

A fim de trazer uma melhor exemplificação de outra das categorias, trago uma que foi postada pela usuária Simone, acerca de uma técnica de meditação chamada “*noting*”, o que fez seu post adentrar na categoria de “técnicas de meditação”. Nesta postagem, Simone indaga

Em relação à técnica de *noting* - eu sei o que são pensamentos e sentimentos, mas como chamo os “pedaços aleatórios” de pensamento?²⁹

Posso passar toda a meditação com *random bits* flutuantes - visuais do jogo de MahJong que jogo muito, ouvindo músicas, os matos no jardim que rastejam atrás dos olhos fechados Não costumo me envolver em pensamentos coerentes ou emoções fortes, mas não parece que minha cabeça se esvazie ou que eu chegue ao “céu azul calmo”³⁰. Estou frustrada - pensamentos? (SIMONE, 2023)

²⁸ *Journaling*, neste sentido, significa basicamente escrever em um diário, ou em um *bullet journal*, que é uma espécie de diário com outras seções de organização da vida pessoal de quem produz tais escritas.

²⁹ No termo original do post: “*random bits*”, ou seja, pequenos fragmentos de pensamento que vêm e vão aleatoriamente, sem uma linearidade ou coerência, apenas imagens mentais aleatórias.

³⁰ *The blue sky*, ou o céu azul, é uma imagem trazida por Andy para representar a calma de uma mente esvaziada de pensamentos. Funciona como uma espécie de analogia mais ou menos assim: Nossa cabeça é como um céu azul, sendo que nossos pensamentos são como as nuvens. Um dia muito nublado nesta analogia significa uma cabeça cheia de pensamentos. Para podermos enxergar este céu azul, isto é, esvaziarmos nossa cabeça de pensamentos, uma das principais tarefas é aplicar a técnica de *noting* que, como já vimos, é a técnica que emprega a observação de pensamentos e emoções que vão surgindo durante uma meditação, mas que enfatiza que não devemos engajar ou nos apegar aos mesmos.

Falar sobre técnicas de meditação não gera, surpreendentemente, o tipo de post com várias interações. Tanto que esta postagem obteve 2 interações. Sendo a primeira vinda da participante do grupo que chamaremos de Kate

Distrações³¹ e acho que, assim como pensamentos e sentimentos, você os percebe, os deixa ir e depois volta sua atenção para a meditação (KATE, 2023)

O próximo post, vindo de Alisson, afirma que

O que quer que esteja na minha cabeça eu classifico como pensamentos e quando meu cachorro estúpido começa a me morder para chamar a atenção, eu classifico isso como um sentimento. É muito frustrante que ele esteja quieto até eu iniciar o aplicativo, então ele tenta implacavelmente me distrair. Eu tentei colocá-lo em outro quarto, mas ele sabe disso agora e se recusa a sair do quarto. Ele tem cerca de metade do meu peso e estou na casa dos 60 anos, então é um pouco problemático. Alguém mais tem esse problema e encontrou uma solução? Eu poderia mudar para outra sala, mas aquela em que medito é toda destinada a melhorar minha prática. Agradeço antecipadamente por quaisquer sugestões. (ALISSON, 2023)

Na verdade, esta postagem não trabalha muito com a ideia original da postagem de Simone. Mesmo que ambas as situações possam se relacionar, o comentário de Alisson é mais um pensamento e introspecção que poderia ter mais destaque se fosse escrito em uma postagem separada para sua própria situação. Isto porque ninguém engajou com suas palavras e angústias em relação às dificuldades que encontra ao se sentar para meditar com o Headspace.

Por fim, trago uma postagem que se encaixa na categoria de “dúvidas gerais”, de uma usuária que aqui será conhecida por Helen. Trata-se de uma dúvida direcionada às pessoas que iniciaram suas meditações no Headspace em seus primórdios, com o Andy Puddicombe realizando todas (ou quase todas) as narrações, visto que agora existem diversos professores e narradores dentro do app. O que Helen indaga, neste caso é o seguinte:

À medida que o ano termina, estou me perguntando como estão as outras pessoas que começaram com Andy. E o que você tem feito para seguir em frente. Continuo esperando que ele volte para a Web como professor. Continuo meditando diariamente em suas antigas meditações. (HELEN, 2023)

³¹ Esta postagem também contava com um emoji logo após a primeira palavra que, pelo mesmo motivo da situação acima, optei por retirar da citação.

Este post teve, no total, setenta e sete interações que vão de comentários até respostas a esses mesmos comentários. Abaixo deixarei alguns exemplos de comentários feitos na postagem, a começar por Julia

Eu amo Andy, mas não sou casada com ele. Ele seria o primeiro a dizer que há uma quantidade insalubre de apego sendo expressa aqui (JULIA, 20323)

O próximo, de Giovanni (o mesmo que realizou um extenso comentário em um outro post analisado acima)

Aprendi muito com a visão e abordagem únicas de Andy, e minha dedicação na prática está enraizada em seus modos gentis e encorajadores. Ele é tão direto e genuíno, como se realmente se esforçasse e viesse de um lugar de autenticidade. Ainda estou me beneficiando da sabedoria que ele transmite na meditação diária e nos cursos que ele narra. Eu gosto dos outros professores também, mas as gravações de Andy são o motivo pelo qual ainda assino. Eu também espero que ele ressurgja para compartilhar mais do que ele oferece novamente, mas não invejo que ele tenha uma vida separada, para ele e sua família. (GIOVANNI, 2023)

Seguimos para o próximo comentário, do usuário Bob, que traz um contraponto do aplicativo em geral, indicando uma virada mais comercial nos últimos tempos de Headspace, como se segue

Ele (Headspace) mudou nos últimos dois anos, o aplicativo em geral - parece que está expandindo seu apelo / base de usuários - comercializado. Eu sinto que talvez tenha perdido o propósito original do que Andy estava tentando fazer. Quase não uso hoje em dia e quando faço são apenas coisas do Andy. (BOB, 2023)

O próximo comentário foi realizado pelo usuário Anderson, que relata a falta que Andy Puddicombe faz no aplicativo headspace, e como a atual gestão e experiência do usuário do app é voltada para um público mais jovem. É importante enfatizar, neste momento, que Andy Puddicombe se afastou da empresa Headspace há cerca de um ano, como lembra Anderson:

Uso o aplicativo há 5 anos. Não é o mesmo sem ele (Andy). O Headspace tornou-se centrado nos jovens e, para as pessoas da minha geração, nenhum dos instrutores atuais aprecia ou entende a necessidade de envelhecer. Vou manter o aplicativo até que o apaguem (Andy). Então eu vou seguir em frente. Eu sei que a vida dele mudou, mas ele mudou muitas vidas. Solicitei cursos para aposentados e sobre envelhecer graciosamente, mas não deu em nada. Eles estão olhando para um grupo demográfico diferente. (ANDERSON, 2023)

Completando o que os demais usuários trouxeram de suas experiências, Janet comenta:

Andy foi a razão pela qual entrei no Headspace e a única razão pela qual mantenho minha assinatura no aplicativo. Andy é um professor sábio e maravilhoso. Eu ainda ouço principalmente suas antigas sessões e lições. (JANET, 2023)

Como a maioria dos demais comentários dessa postagem tem o mesmo cunho, optei por trazer apenas alguns exemplos. Penso que tais postagens representam bem o que o grupo Everybody Headspace alcança com os usuários que nele engajam.

Se formos mais afundo em postagens anteriores, podemos notar que o mês de outubro foi relativamente “curto” em relação às postagens e engajamento no grupo. No entanto, não pude deixar de notar que algumas postagens precisaram de novas categorias apenas para elas, como foi o caso de Leila (meditação e condição neurodiversa), que opta por questionar sobre a sua condição de transtorno de déficit de atenção (ADD) em relação à meditação, alegando que não consegue “ficar sentada parada”, ao passo que Anne lhe responde

Use as meditações em movimento e atividades conscientes. Ficar parado não é um objetivo em si - estar presente e consciente é mais interessante Boa sorte! /colega TDA(H)³² (ANNE, 2022)

Já Tannia comenta com uma abordagem mais contemplativa

Tudo bem. Essa é a sua versão de meditação. Alguns dias, penso durante toda a meditação. Quando termino, me questiono sobre o que estava em minha mente. Posso fazer outro ou posso fazer um canto como *taize*³³. Eu até coloquei um álbum e cantei para acalmar meus pensamentos e sentimentos. Perfeição não existe. Então você pode ficar parado, faça de qualquer maneira. Mesmo se você conseguir apenas 45 segundos de concentração, já é um sucesso (TANNIA, 2022)

O próximo comentário foi trazido por Juliana, em que esta afirma

Não fui diagnosticada, mas meu filho teve TDA(H) e minha ansiedade pode estar ligada. Eu persisti e a maior mudança que notei em mim é que estou muito mais quieta. Eu posso me sentar em uma situação estressante sem me mexer tanto. (JULIANA, 2022)

³² Dois emojis foram também retirados da citação. O primeiro, um coração amarelo logo após “conscientes”. O segundo, um emoji sorridente logo após “interessante”.

³³ Taizé é uma “forma de oração cristã proveniente da comunidade cristã ecumênica de Taizé na França”. Fonte: <<https://ministry.catholic.edu/grow/taize.html>>

Já Raiany traz elementos próprios do aplicativo para engajar com Leila

Lembro-me de um tempo atrás Andy falando sobre meditar enquanto caminhava. Não me lembro onde estava, talvez em um dos primeiros podcasts. Eu me pergunto se você pode encontrar alguma informação sobre isso. Ele sugeriu que a meditação pode ser feita de várias maneiras, cada maneira é diferente para cada pessoa. Algo assim pode ser útil para você. (RAIANY, 2022)

Raiany, ao final de seu comentário, deixa um link para uma meditação específica do Headspace chamada *Walking meditation*. Um tipo de meditação feita especificamente para se movimentar. Algo que não é tão distante de algumas outras práticas do aplicativo, inclusive em alguns *wind downs*, onde Andy menciona que, caso durante a noite não se esteja com sono para dormir ou se acordar no meio da noite sem sono, é até recomendável que a pessoa se levante a faça alguma atividade automática leve (como lavar louça ou passar uma vassoura no chão) até o sono “retornar”. Uma outra meditação que faz o uso do movimento corporal é uma chamada *Walking in nature*, cujo propósito é focar no movimento e sensação física nos pés ao caminhar na natureza.

Uma outra postagem que teve uma nova categoria (relação com maternidade) pensada foi a de Naomi, que mostrou as dificuldades que a autora do post teve em acolher seus sentimentos com relação à sua filha de 3 anos. Na postagem, Naomi diz que se sente com bastante raiva, por vezes, quando sua filha também apresenta “grandes emoções”. Em suas palavras,

Às vezes, fico com muita raiva quando minha filha (3) está tendo grandes emoções. Normalmente quando há uma pressão de tempo. (Como quando leva um bilhão de anos para colocar uma meia e temos que ir para a escola...). Sei que há muitos recursos para pais/filhos no aplicativo e gostaria de saber se alguém pode me indicar exercícios que acharam particularmente úteis para isso. (NAOMI, 2022)

Embora essa postagem não tenha recebido muita atenção dos participantes do grupo, ela traz uma certa genuinidade e autenticidade acerca da maternidade até então não vista nos posts anteriores. Um dos participantes, Richard, comentou

Curso de bondade³⁴, talvez você possa encontrar alguma meditação útil em busca de compaixão também. Talvez curso de paciência. Há também um

³⁴ Originalmente chamado de *kindness course*, sendo que a modalidade course se difere das meditações solo, pois compreende uma série de meditações, uma realizada por dia, podendo chegar até 3 meses, a depender da temática.

novo “sinta-se resiliente” na meditação de brilho que vou tentar agora, já que também estou precisando³⁵ (RICHARD, 2022)

Um outro post que chama a atenção neste período de tempo é um realizado por Melissa e que está diretamente relacionado à questões de sono, como se segue

Possivelmente resolvi décadas de problemas de sono: acordar no meio da noite em horários como 3 ou 4 da manhã. Comecei uma prática de dez minutos de meditação não guiada pouco antes de ir para a cama à noite. Quando comecei a jornada de meditação com o Headspace há alguns anos, entendi que deveria tentar meditar logo pela manhã. Eu não consegui fazer isso, então tentei fazê-lo o mais cedo possível. Às vezes, me sentindo um pouco culpada, fazia isso à noite, antes de dormir, muitas vezes com sono. Principalmente isso era apenas para que eu não perdesse minha conta. Escolher deliberadamente este momento para meditar mudou a minha vida. Por mais de uma semana, dormi a noite toda e acordei revigorada e pronta para o dia às 7 da manhã. Eu não posso acreditar o quão fácil tem sido. (MELISSA, 2022)

O post não caracteriza, necessariamente, uma pergunta, e sim o compartilhamento de sua experiência particular com o aplicativo Headspace e em como isso a auxiliou a dormir. Ainda assim, isso parece ter inspirado outras pessoas a comentarem e compartilharem suas experiências na seção de comentários, como inicia Vilma

Quem disse que a meditação deve ser feita logo pela manhã? Nunca meditei de manhã em toda a minha vida e tenho 66 anos. Também só meditei à noite durante toda a minha vida, não necessariamente antes de dormir, embora o faça, mas medito três vezes ao longo do dia, então eles estão todos à noite, estão todos depois das 18h. E minha hora de dormir é geralmente 6:00 da manhã, então, novamente, nunca meditei de manhã, absolutamente não vejo razão e, em segundo lugar, a meditação não tem absolutamente nada a ver com o sono ou a qualidade do sono, pois não durmo há 16 anos e quando digo dormir, quero dizer, não dormi mais de 90 minutos a 2 horas seguidas antes de ser acordado, porque quando você tem problemas médicos, isso acontece e nenhuma meditação no mundo vai mudar isso (VILMA, 2022)

Após o comentário de Vilma, pude perceber algo que até então não havia notado: muito raramente os autores de postagens do grupo retornam para comentar algo em cima do que outras pessoas estão falando. Ou seja, há pouca interação do tipo feedback, pois normalmente o usuário que realiza o post apenas contempla as respostas ou interage com uma reação em emoji para endossar algo ou demonstrar que entende o que a pessoa quis dizer. No caso do comentário de Vilma, este recebe um retorno de Melissa, que diz

³⁵ Este comentário também possuía um emoji no final do parágrafo, que consistia em uma risada descontrada com uma gota d'água no canto superior direito do emoji.

Isso foi postado há mais de uma semana. Continuo dormindo a noite toda e acordo na hora que quero. Estou impressionado. Existem algumas outras práticas que incorporei à minha rotina noturna: guardar meu telefone às 21h, certificar-me de que as cortinas estão completamente fechadas sem brechas, usar um diário quando vou para a cama após a meditação para registrar as vitórias do dia, 3 agradecimentos e planos para amanhã. Meu novo padrão de sono é tão maravilhoso! (MELISSA, 2022)

O próximo comentário, seguindo a resposta de Melissa à Vilma, foi feito por Danna, que relata

Eu era aquela pessoa que recebia um alerta do meu corpo e precisava consertar algumas coisas, dormir era uma delas. Isso foi em 2015. Agora, nos últimos dois anos, tenho meditado todos os dias, uma vez pela manhã antes mesmo de sair da cama e outra vez antes de dormir. Tem sido um longo processo, mas minha saúde está melhor, meu sono está melhor, meu estresse está melhor.

As rotinas de sono são uma parte muito importante do seu ritual noturno para ter uma boa noite de sono. Se isso significa cuidar da pele, tomar um banho morno, um diário de gratidão, o que quer que funcione para você. Vá dormir e acorde no mesmo horário todos os dias. Você vai ver que faz diferença (DANNA, 2022)

Outra pessoa que se identificou com a postagem de Melissa foi Eva, quando afirma

Isso é ótimo! Coisas diferentes se adaptam a pessoas diferentes, então fico feliz que você tenha encontrado algo que funcione para você.

Comecei a acordar 3 horas mais cedo todos os dias, então vou refazer o pacote de sono. Espero que funcione para mim como antes. (EVA, 2022)

Por fim, o último comentário mais interativo desse post foi feito por Manuela, que afirma

Sou membro do Headspace há cinco anos e sempre medito por volta das 18h. Às vezes faço as meditações do sono na cama e isso realmente me ajudou. Espero que você continue bem (MANUELA, 2022)

Uma outra postagem que se destaca em meio a várias fotos compartilhando os tantos minutos meditados dos usuários é uma em que Carl relata que passou por algumas experiências religiosas (que não cita) e que, com a meditação, lhe foi possibilitado gerir um negócio de sucesso, como se segue

Usei o Headspace por mais de um ano durante a pandemia. Isso me permitiu me centrar, o que me permitiu administrar um negócio lucrativo. Tirei um período “sabático” no final do ano passado para explorar crenças religiosas recém-descobertas. Essas crenças conflitavam com a meditação. Então eu fiz uma escolha. Depois de uma consideração cuidadosa, voltei ao

headspace. Nunca estive tão feliz e centrado em mais de um ano. Este não é um post anti-religioso. Este é um post de escolha. Eu escolhi a meditação. Eu escolhi o Headspace. (CARL, 2022)

O post, por possuir um tom talvez conflitante para alguns, gerou algumas dúvidas. Como foi a de Danny quando se questiona

Estou curioso para saber como a religião pode ser contra a meditação. Afinal, todas as orações são, de alguma forma, formas de meditação de algum tipo. (DANNY, 2022)

Ao passo que Carl lhe retorna

várias denominações religiosas têm sua própria versão de meditação que não coincide com a meditação oriental. Os objetivos são muito diferentes. Na meditação oriental, o objetivo é esvaziar a mente com a intenção de se conectar com a natureza essencial. Outras meditações, como as meditações cristãs, têm o objetivo de preencher a mente com as escrituras com a intenção de se conectar com Deus. Espero que isto ajude (CARL, 2022)

Subentende-se, pelo comentário de Carl, que o Headspace provê um tipo de meditação característico ou mesmo oriundo do oriente. Sendo isso um fato ou não, é interessante notar como a percepção deste usuário em específico relaciona práticas mindfulness com elementos religiosos. Isto não quer dizer, é claro, que outros usuários e praticantes do Headspace não possam fazer esta mesma associação. Contudo, isto nunca foi explicitado nas postagens dentro do período que estamos a analisar.

A próxima postagem deste período que precisou de uma categoria específica foi a de Yuri, que trouxe uma preocupação em relação à sua saúde. Seu caso se difere um pouco de todos os já vistos nesse capítulo, pois trata de um zumbido que Yuri tem sentido em seus ouvidos desde que foi acometido por covid-19 há poucos meses. Seu post segue

Alguém aqui com zumbido? Como você medita e como treinamos nossas mentes para focar menos no zumbido durante o dia a dia? Obrigado. (Eu tenho meditado por alguns anos com headspace. Adquiri zumbido há 4 meses de covid).³⁶ (YURI, 2022)

Embora essa condição possa ter raízes multifatoriais, um estudo conduzido por Hébert e Lupien (2007) indica possíveis relações entre a condição de zumbido, estresse e até depressão

³⁶ Ao final de sua fala, Yuri insere um emoji com cara triste e uma única lágrima escorrendo pelo olho direito.

Given the findings of the present study, tinnitus appears to be a stress-related disorder. Also, tinnitus was previously found to be associated with greater sensitivity to sounds, a finding we replicated here with an independent group of participants. Hearing loss was responsible for this difference except for the Social subscale, which seems to be specifically attributable to tinnitus. Individuals with tinnitus tend to avoid noisy social situations, and this could contribute to their higher depression scores. Together, these symptoms can be related to increased stress sensitivity in individuals with tinnitus. (2007, p. 141)

O primeiro comentário da postagem veio de Wilson, que diz

Tenho zumbido há décadas, originário de uma infecção grave do ouvido médio, e me incomodou por algum tempo inicialmente, até que me acostumei. Quanto mais eu me concentrava nisso, mais me incomodava, mas uma vez que comecei a ignorá-lo, prestando atenção em outras coisas, mais ele desapareceu em segundo plano. Ainda está lá da mesma forma que antes, mas a menos que eu dê atenção a ele, não o noto e não interfere em minhas atividades ou em aproveitar a vida, incluindo a meditação. Dito isso, sei que somos todos únicos e nossas situações não são exatamente as mesmas, então não presumo nada no seu caso. Ouvi dizer que algumas pessoas usam o zumbido como objeto de concentração em sua meditação, e tentei isso brevemente por curiosidade, mas voltei a seguir minha respiração, que tem sido minha dificuldade. O melhor que posso dizer é que relaxe o melhor que puder, observe seu zumbido, aceite-o e então coloque sua atenção em outro lugar e veja o que acontece. Se continuar a ser problemático, consulte o seu médico ou fonoaudiólogo para aconselhamento. (WILSON, 2022)

O próximo comentário presente na postagem de Yuri veio de Arthur, que diz

Eu também tenho zumbido. Na maioria dos dias, posso ignorá-lo. Infelizmente não há muito que você possa fazer além de ignorá-lo (ARTHUR, 2022).

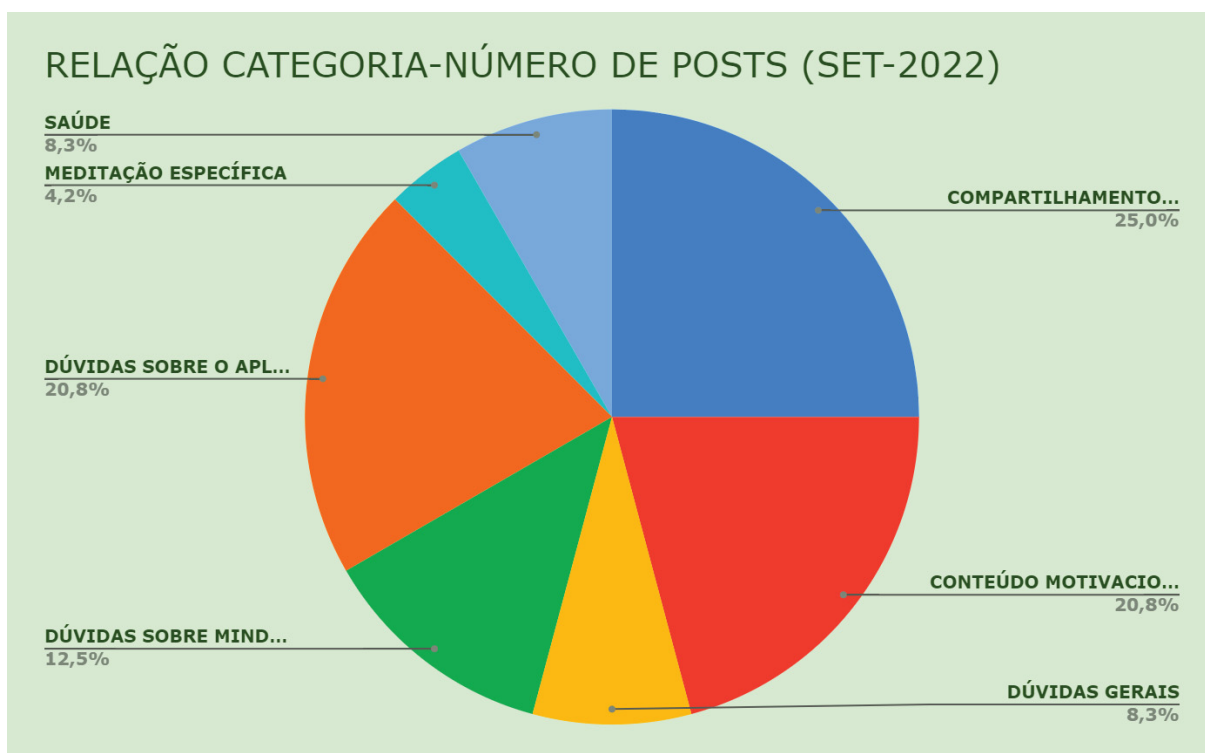
Embora seja uma condição passível de tratamento e acompanhamento fonoaudiológico, ambos os comentários reforçam a importância de tentar “ignorar” o zumbido, ainda que Wilson tenha melhor detalhado alguns aspectos de observação inclusive presentes nas técnicas mindfulness difundidas pelo Headspace.

O último mês a ser analisado foi o de setembro, em que 24 postagens foram feitas, sendo que a relação de categorias do mês ficou distribuída da seguinte forma

COMPARTILHAMENTO DE MINUTOS MEDITADOS
CONTEÚDO MOTIVACIONAL
DÚVIDAS GERAIS
DÚVIDAS SOBRE MINDFULNESS
DÚVIDAS SOBRE O APLICATIVO
MEDITAÇÃO ESPECÍFICA

SAÚDE

O maior número de postagens neste mês foi incluído na categoria “compartilhamento de minutos meditados”, com 6 imagens compartilhadas no grupo. Todas sem texto, apenas com o anexo da imagem e algumas curtidas na postagem. As imagens de conteúdo motivacional, também presentes nos meses anteriores, teve grande destaque neste mês, no entanto o número de postagens não foi o suficiente para gerar quaisquer engajamentos escritos. Postagens contendo dúvidas são sempre frequentes. Seja uma dúvida técnica acerca de um login, ou como encontrar uma meditação específica, é muito comum ver as pessoas trocando informações em posts deste cunho. Segue abaixo a visão geral em porcentagem de postagens por categoria



O que chama a atenção, neste mês, são algumas iniciativas que puxam a interação entre pessoas. Como foi o caso de Stephanie, que postou

Tentar meditar em silêncio é muito mais difícil quando posso ouvir a tv na sala de estar lá embaixo e já pedi ao meu parceiro para abaixar o volume duas vezes. Ideias? Comentários filosóficos? (STEPHANIE, 2022)

Esta pequena pergunta gerou diversos comentários e opiniões. Ainda que a maioria dos comentários seja apenas demonstrando interesse em observar as respostas de outros, apresentarei aqui alguns comentários que contemplam um

consenso geral dos participantes do grupo nesta questão. O primeiro deles vem de Agatha, que diz

Que tal colocar fones de ouvido para abafar o som lá de baixo? Você não ouviria nada pelos fones de ouvido, apenas os usaria para silenciar o ruído ao redor. (AGATHA, 2022)

Outros comentários similares foram feitos na tentativa de solucionar o problema com o auxílio dos fones, até que Josy traz uma observação e notas pessoais ao tópico de discussão

Eu me encontro com um grupo de meditação no parque ocasionalmente e tivemos muitas vezes em que havia uma criança gritando ou muitas buzinas tocando ou algum grupo alto e grande que se instala perto de nós. Você não pode deixar de se distrair, mas fica mais fácil trazer sua atenção de volta para a respiração depois de algum tempo. (JOSY, 2022)

O que nos leva a um comentário que parece “continuar” com a ideia do anterior, feito por Howard

Faça do som da TV um objeto de meditação. Não pense nisso como um ruído de TV que está incomodando você; apenas pense nisso como um som. Ele fica mais alto ou mais suave? Você consegue ouvir tons diferentes ou é apenas um ruído indiferenciado? E quando sua mente divagar, traga-a de volta ao som. Se você está curioso sobre isso, pode levar sua meditação em uma direção totalmente diferente. Eu estaria interessado em ouvir sua experiência se você tentar isso. (HOWARD, 2022)

É interessante notar que as orientações de Howard são muito similares às de Andy Puddicombe nas primeiras meditações inseridas no aplicativo, onde o mesmo ensinava o básico de uma meditação mindfulness do Headspace. Trata-se da já conhecida técnica de *noting*, que consiste no movimento de notar sons, cheiros e demais sensações ao seu redor, sem necessariamente engajar com elas ou movimentar-se por elas. Não à toa, a maioria dos comentadores pareceu compreender bem a ideia, pois seu comentário recebeu 19 curtidas, enquanto que o restante recebeu, no máximo 4 ou 5 (a maioria acabou não recebendo nenhuma curtida ou engajamento).

Um outro comentário que chama a atenção foi o de Noemi, que menciona uma condição fisiológica já vista recentemente neste capítulo. Em seu comentário, ela afirma

Eu tenho zumbido (*tinnitus*). O silêncio não existe mais para mim. É preciso prática, mas eu apenas me concentro na minha respiração ou até mesmo no

som em si. Os pensamentos são uma distração maior para mim do que o assobio constante e alto. Estou trabalhando nisso. Mantenha-se firme! (NOEMI, 2022)

Dentro deste comentário, um outro comentário foi feito sobre tinnitus. Yuri, já apresentado aqui, perguntou a Noemi há quanto tempo ela tinha esta condição, ao que ela afirma que possui o zumbido há cerca de 14 meses (em setembro de 2022) devido a um processo de quimioterapia que precisou ser submetida. Vendo Yuri se identificar um pouco com sua situação e a desejar melhoras, Noemi o responde

Os efeitos são permanentes. Agora estou em um ponto em que posso agradecer por estar viva, mesmo com todos os efeitos colaterais. Posso dizer honestamente que estou prosperando. É uma questão de aceitação e gratidão pelo que você tem. Além do aplicativo Headspace, usei o aplicativo Plum Tree Village e o Stoic Path no aplicativo Waking Up para superar todos os desafios. (NOEMI, 2022)

Seguindo com os comentários à postagem original, pude observar que Marcy opta por palavras de compreensão quando diz

Estou com você, Stephanie. Eu realmente prefiro uma meditação completamente silenciosa pelo menos uma vez por dia. Então, isso me fortalece para usar outras coisas como âncora quando e se eu precisar. Caramba, perguntou duas vezes! Fones de ouvido com cancelamento de ruído? Tampões de ouvido? Fone de ouvido Bluetooth para parceiro? "Gostaria de meditar agora. Você pode me dar 20 minutos de silêncio ou outro horário melhor para você, mas eu realmente preciso de silêncio." Se o "não" continuar chegando, uma nova pergunta pode surgir.³⁷ (MARCY, 2022)

Em um comentário similar ao de Howard, Eva traz uma analogia já conhecida dentro do aplicativo introduzida por Andy

A ideia é poder fazer isso percebendo os sons, mas não deixando que eles a incomodem. Pense nos sons e no barulho como assistir a uma estrada movimentada. Inicialmente, você deseja controlar todos os carros e os sons e fazer a parada. Mas você não pode - esse não é o objetivo. Em vez disso - pense em sentar na beira da estrada apenas observando - observando os carros (pensamentos e sons) e apenas deixando-os passar. Despreocupada por dentro. Isso leva tempo - ainda mais dependendo do nosso estado de espírito - mas fica melhor com o tempo!!! É muito mais fácil. Na verdade, a primeira coisa que faço é perceber o som mais próximo de mim - talvez um ventilador de teto ou o tique-taque de um relógio - e ouvir o som mais distante que puder. Em seguida, acomode-se em si mesma apenas observando - sem tentar mudar nada.

³⁷ O comentário original possui dois emojis de coração vermelho ao final.

Outra maneira de vê-lo é como o oceano³⁸ acima da superfície, as ondas podem ser altas e ferozes, mas se você for mais fundo - é sempre calmo. Encontre a calma interior - a água parada e acomode-se³⁹ (EVA, 2022)

A analogia mencionada que também se faz presente no aplicativo é a dos carros passando em uma estrada movimentada. Esta analogia também é utilizada na série Headspace feita para a Netflix, lançada em 2021.

O próximo comentário foi feito por Nathan, que apresenta um ponto de vista um tanto diferente da realidade de Stephanie

Moro em uma área bastante rural e, com vidros duplos, minha casa pode ficar bem silenciosa. Ao meditar, tenho achado o silêncio um pouco difícil e acabei, mesmo no inverno, abrindo uma janela só para ter algum tipo de som de fundo. Eu suponho que leva todos os tipos! (NATHAN, 2022)

Uma outra postagem presente no mês de setembro que recebeu grande espaço para troca de ideias e engajamento foi o de Ruth, que traz uma condição de saúde autoimune (fibromialgia) e como a meditação via Headspace a ajudou, inclusive o tempo que isso a tem levado, como se segue

Eu tenho fibromialgia. Aumentei meu nível de dor basal em repouso de 9-10 para 3-4, alternando entre o controle da dor e o controle da ansiedade. Demorou alguns anos (4.200 minutos) e requer manutenção diária. Durante décadas, nada ajudou. Incrível! (RUTH, 2022)

Embora sua postagem não contenha uma pergunta, diretamente falando, muitas pessoas curtiram sua postagem e muitas comentaram a parabenizando por sua conquista. Um comentário que chama a atenção, logo de início, é o de Sharon

Isso é absolutamente brilhante. Muito obrigada por compartilhar. Realmente ajuda saber como nossos muitos minutos sentados nos afetam. Também fiz/faço esses packs e têm-me ajudado imensamente. É tão útil e solidário ouvir sobre sua conquista, obrigada⁴⁰ (SHARON, 2022)

Seguimos para o comentário de Heather, que afirma também já ter tido a mesma condição

Eu tenho zero fibromialgia agora. Eu consegui isso por tratamento para intolerância à histamina por meio de um médico de práticas de medicina funcional. Eu tive isso por 10 anos antes. Esses caras se livraram dele em 3 semanas! (HEATHER, 2022)

³⁸ Neste momento, Eva faz o uso de um emoji de onda no mar

³⁹ Ao final do comentário também havia um emoji. Desta vez, uma menina está juntando as mãos em forma de meditação.

⁴⁰ Ao final do comentário, Sharon insere um emoji com duas mãos tocando em forma de oração.

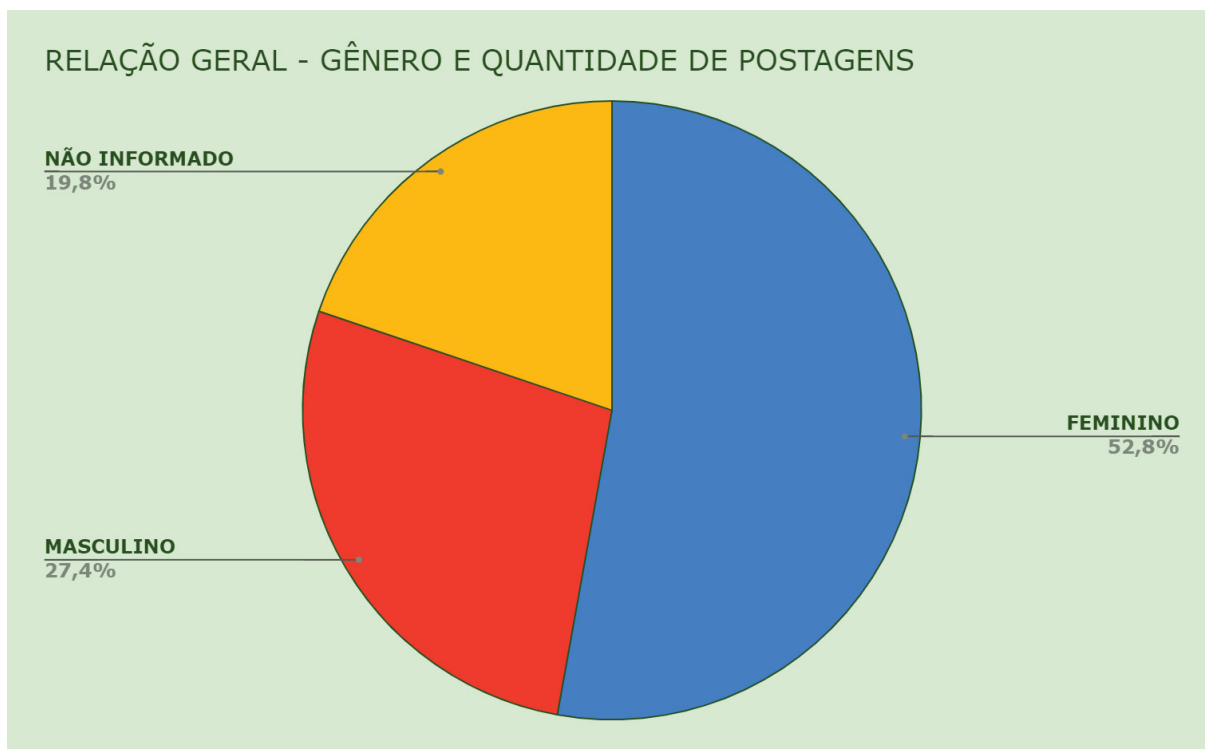
Heather segue, em outro comentário

não em serviços médicos convencionais, exceto uma pequena parcela. Meu médico funcional estava me tratando por muito tempo depois que a fibromialgia e a fadiga pioraram e ela disse que coloca seus pacientes com fibromialgia, especialmente mulheres, em dietas com baixo teor de histamina e anti-histamínicos e a inflamação diminui. A histamina e o estrogênio também estão diretamente ligados, então 80% das mulheres sofrem disso. Aquele despertador das 3 às 4 da manhã... é quando o corpo libera naturalmente mais histamina para que você acorde. Então o corpo libera adrenalina para limpar a histamina. Mas não funciona, só faz você se sentir péssimo. Esta é uma falsa ansiedade. Não é ansiedade, é intolerância à histamina. Definitivamente, olhe para isso. O site Mastcell360 tem as melhores listas de alimentos para intolerância à histamina e alimentos para dieta com baixo teor de histamina. (HEATHER, 2022)

Não é incomum ver práticas de medicina não convencionais sendo difundidas em debates de mindfulness, pois há uma parcela estética da prática que se aproxima de questões até mesmo místicas e religiosas, como vimos alguns capítulos acima na descrições dos grupos de meditação.

Um próximo fator que julgo ser importante para minha observação é a relação de gênero estabelecida entre as postagens. De modo geral, de setembro a fevereiro, em todos os posts analisados, 52,8% do público produtor das postagens se identificou como do sexo feminino, enquanto que apenas 27,4% se declarou do gênero masculino. Os 19,8% são de usuários que não identificaram suas identidades.

A coleta desses dados se deu por visualização da parte pública do perfil destes usuários. Não foi estabelecido nenhum contato particular para coletar dados referentes ao gênero, idade ou algo similar. O fator etário não foi considerado aqui por alta escassez de dados e informação, pois uma parcela muitíssimo pequena declara em seus perfis públicos o ano de seus nascimentos, embora por observação nos comentários eu possa notar que um grande número de pessoas que utiliza o Everybody Headspace seja de faixa etária adulta. Os números referentes ao gênero também podem ser vistos no gráfico abaixo:



Estes dados numéricos, por si só, não dizem tanta coisa. Isto porque posicionamentos que foram categorizados como “dúvidas gerais” também podem ter uma relação não mencionada com a vida profissional destes mesmos usuários e vice-versa. Foram analisados apenas os dados explicitamente expostos (sejam eles numéricos, ou textuais). Por isso a observação do que os usuários têm a dizer se faz tão importante. Sem se considerar suas produções textuais (no caso, posts), esses dados podem ser mal analisados, interpretados ou categorizados. O exercício da observação etnográfica não apenas enriquece a análise, como também a faz depender dele. Sem uma mínima ilustração destas postagens e suas interações, pouco poderíamos inferir sobre as motivações, angústias e desejos dos membros da comunidade Everybody Headspace referente ao seu aplicativo.

CAPÍTULO 3: MEDITAR SOZINHO: UMA PRÁTICA RITUAL?

Comunicação sem comunidade?

Pensemos em quantos aplicativos podemos utilizar em um único dia para tornar nossa vida mais conveniente. É fácil supor que grande parte das pessoas que possuem um smartphone tenham acesso fácil a apps como Facebook, iFood, Instagram, Shopee, Snapchat, Spotify, Telegram, TikTok, Twitter, Uber, WhatsApp, e a lista continua. Isto apenas para mencionar os mais populares entre os usuários. Se somarmos os apps voltados para o nicho de autocuidado e saúde, o Headspace, Meditopia e Calm também podem ser incluídos. É interessante pensarmos que, da mesma forma que um sujeito pode ter acesso a vários desses apps em um único smartphone, cada um desses apps também é atravessado por uma miríade de usuários dos mais variados lugares do planeta, facilitando para estes conexões e acesso a informações de um modo que antes do surgimento das tecnologias digitais não era algo tão praticável.

Os aplicativos de mindfulness trazidos aqui fazem parte deste mesmo universo, nele estão inseridos e nele agem. Acima, vimos o que seus usuários buscam nestes apps e o que esperam de benefícios em suas vidas com a utilização dos mesmos. Ainda que seja relativamente “simples” observar os motivos que levam algumas pessoas a fazerem uso de certos apps em específico⁴¹, aplicativos de mindfulness podem levantar algumas questões específicas relativas a seus usos e a forma como seus usuários interagem (ou não) com suas ferramentas. Como pensar, por exemplo, nas condições mais estressantes do dia a dia através de um modelo de meditação via aplicativo introduzido tão proximamente aos modos “solitários” de se viver?

Falar sobre um “modelo” específico de meditação não nos dirá somente sobre os apps em questão, mas também nos ajudará a compreender de forma mais ampla um contexto de consumo e interação no qual nos encontramos. Para tal auxílio, trago algumas observações do teórico Byung-Chul Han (2021), ensaísta sul-coreano que dialoga sobre temáticas concernentes ao capitalismo neoliberal, consumo e internet. Na obra “O desaparecimento dos rituais - Uma topologia do presente” (2021), o autor propõe que muitas das relações estabelecidas pelas conexões digitais são pautadas por uma característica narcísica que alicerçam “comunicações sem comunidade”, ou seja, comunicações que não fundam relações, mas sim apenas conexões e

⁴¹ Levando em consideração que para cada nicho de aplicativos podemos ter diferentes questões a serem levantadas acerca não somente de suas funcionalidades, mas também de que forma seus usuários o compreendem e fazem uso destes.

efemeridades. Para o autor, não há algo como uma conclusão para o cotidiano atual, e sim continuidades e incompletudes, sendo que o “desmantelamento de formas de conclusão no curso da superprodução e do superconsumo causa um infarto do sistema” (2021, p. 48).

De característica reflexiva, a obra do autor não trata de meditações e aplicativos de mindfulness em si, no entanto, se entendemos que tais apps se incorporam às formas de vivência e comunicações do contemporâneo, pode-se inferir que tais apps existem para tentar dar conta de problemas comumente vistos atualmente advindos de um mesmo sistema de consumo e produção. Problemas estes que, segundo o autor, têm a ver com o que ele entende como um certo desaparecimento das práticas rituais nas sociedades contemporâneas, daí o nome de sua obra. Aqui se encontra o cerne de seu trabalho, que visa compreender as atuais relações de comunicação, consumo e conexão através da ausência de algo que transforme nossa experiência na sociedade em uma permanência, ou melhor dizendo, um estar-em-casa, e não somente um estar-no-mundo. Esse “algo” é chamado, aqui, de ritual. A partir daqui, trabalharemos um pouco com as noções de Byung-Chul Han e como ele compreende a questão ritual. Isto não significa, como melhor veremos mais à frente, que se endossa uma de suas máximas contidas em seu trabalho, a de que os rituais na contemporaneidade desapareceram. Adiante trabalharemos, junto ao trabalho de campo digital realizado neste trabalho, que esta questão não é tão simples de se perceber e que a questão ritual continua, através de novas dinâmicas, a se perpetuar em nosso dia a dia. Conforme veremos através de Stanley Tambiah (2018), a concepção de ritual é fundamentada na ideia de coletividade, como uma prática partilhada que envolve gestos simbólicos repetitivos, guiados por crenças e valores compartilhados pela comunidade. Contudo, observaremos que as práticas rituais contemporâneas se transformaram, se ajustando às novas dinâmicas sociais e tecnológicas do mundo atual.

Voltando, imagine, agora, que você está presente em um trabalho em uma empresa do ramo privado que lhe oferece um bom salário, mas toma muita de sua energia e paz em troca. A psicopolítica neoliberal entendida por Han (2021) explora não mais apenas o tempo de trabalho de seus encarregados (ou, como é de praxe no mundo corporativo: seus “colaboradores”), mas também seu emocional. Uma sociedade desprovida de ritual, como enxerga as relações de produção das sociedades contemporâneas, necessita do emprego da chamada empatia (e, muito frequentemente utilizada em conjunto, a “resiliência”) em seu discurso motor para motivar seus trabalhadores a permanecer produzindo. Essa atomização vista por Han

produz relações de comunicação que são destituídas de comunidade, isto porque “o regime neoliberal força à comunicação sem comunidade, na medida que cada um é isolado se tornando produtor de si” (2021, p. 27). A então falta de coesão simbólica vinculada à produção de si viria a causar intenso sofrimento. E ainda pensando nos sistemas de gestão que hoje coordenam o mundo corporativo, o aspecto da “solidão” que anda de mãos dadas com o indivíduo produtor de si pode ser notado nos escritos de Le Breton. Seguindo esta linha de raciocínio,

(...) o executivo ou o empregado não é mais apoiado por uma equipe solidária suscetível de respaldá-lo em caso de dificuldade. Salvo raras exceções, hoje ele se encontra sozinho diante do assédio ou das pressões devidas à carga de trabalho ou às difíceis decisões que precisa tomar. A fragmentação das tarefas, a concorrência entre colegas e a pressão da hierarquia o impedem de beneficiar-se do reconhecimento de seu trabalho e de dar assim uma significação prazerosa a seu engajamento na empresa (2018, pg. 65).

Obviamente estas conclusões não exaurem o vasto mundo corporativo ocidental, mas nos dão margem para algumas perguntas. Se noções como empatia e resiliência, por exemplo, podem ser encontradas em larga escala nos enunciados de empresas e seus gestores, poderíamos pensar todo esse ambiente e seu arcabouço discursivo como uma forma de cosmologia produtiva da política neoliberal, ainda que distinta daquela encontrada em rituais de cunho religioso? Ou ainda podemos pensar na própria prática da meditação via app que, por ser mais “solitária”, ainda possui uma proposta de ação através da atenção plena como intermediária para os problemas do agora, como veremos mais para frente. Dentre os principais motivos para se utilizar apps como o Headspace, o estresse ganha destaque e, ao adentrar no ambiente de partilha desses usuários, muitos expressam preocupação com a condição trabalhista de suas vidas cotidianas.

Ao observar as dinâmicas presentes entre os usuários de aplicativos de meditação, pude notar que o tema mais recorrente dos últimos anos continua sendo o estresse junto ao ambiente de trabalho. Dentre outras temáticas presentes, podemos dar destaque à preocupação com manter o foco por períodos determinados, luto e produtividade. Essas são dinâmicas que foram observadas nos grupos online previamente descritos. Em uma das postagens que pensei ser importante para o que estamos a observar, temos um usuário do aplicativo Headspace pedindo auxílio acerca de sua atual situação com o trabalho, como segue:



Aqui optei por deixar o dia do post e o nome do usuário de forma anônima para melhor preservar sua privacidade. Nota-se, igualmente, que a postagem obteve 43 comentários, o que está muito acima da média para um grupo desse porte (onde a maior parte dos posts neste grupo obtém entre 2 e 20 comentários).

Tratando do conteúdo adjacente à postagem, pude observar que boa parte dos comentários tinham um cunho de “conselho”, e outra como uma forma de identificação com a situação do usuário, pois se encontram em um dilema similar em suas próprias realidades. Ainda que não seja da presente proposta analisar separadamente o conteúdo e as formas discursivas de como estes usuários enxergam a temática, é interessante notar que alguns possuem um enunciado que convida o autor da postagem a “aguentar” a momentânea situação, com a perspectiva de que isso melhoraria com o tempo. Segue um exemplo:



Accept that right now this job is a necessary evil. Then decide what it will take to get out of it and make a list of steps it will take to do that. If you need a new job, start networking. Talk to your connections about possibilities. Update your resume. Update your LinkedIn page. Apply for 3 jobs a week etc.

You have to pursue change and get uncomfortable if you want to grow and experience new things.

Like Reply



E ainda outro:



Everybody Headspace



In my working life I had to suck it up until I was old enough to retire. I put away as much as possible into my superannuation so now I am retired on an income I can live on quite comfortably. While I was working I used to chant psalms in my head. This was before I learned meditation. If I found myself thinking about work when I wasn't at work, I would go immediately to the psalm to think about something else! Perhaps now I would just focus on the breath. Do the job and breathe.

Like Reply

Se fosse de nosso interesse pensar no conteúdo de tais discursos, poderíamos facilmente traçar um paralelo com o que Han e Le Breton expuseram acima. A constante produção de si e o impedimento de beneficiar-se do reconhecimento de seu trabalho estão representados e justapostos em suas partilhas informais. Mais atrativo que seu conteúdo, neste caso, é a forma como se estabelecem estas relações, ou melhor dizendo, o ambiente em que se projetam. Mesmo que nosso exemplo não seja exatamente sobre uma prática *mindfulness*, seus “ensinamentos” estão recorrentemente presentes, seja uma palavra de *acceptance* ou de *breathe*. Um aplicativo de meditação com uma ferramenta paralela de compartilhamento de ideias e dúvidas não me parece, olhando melhor, tão solitário como figurava ao abrir o layout do app principal. O espaço de trocas e interações está presente, mesmo que nem

todos os usuários o utilizem. E isso já é um indício de que, por mais que se compreenda como Byung-Chul Han enxerga a questão ritual, estes não estão, de fato, tão desaparecidos como o autor exacerbou a ser.

A ideia de utilizar mindfulness para a redução do estresse também é amplamente discutida em termos técnicos por usuários que mencionam, inclusive a MBCT (mindfulness based cognitive therapy), não se limitando apenas aos comandos dos narradores das sessões guiadas dentro do app. O conceito de Mindfulness neste ambiente paralelo vai se expandindo, assim como seus usos, seus “quandos” e seus porquês. E ainda que a ideia de mindfulness pareça algo simples à primeira vista, o uso desta prática e suas origens vem sendo amplamente estudada (SCHMIDT, 2011; SINGLA, 2011; KUYKEN et al, 2015; CHIESA & MALINOWSKI, 2011, FAURE, 2017; KABAT-ZINN, 2015) e revisada em diversos contextos, sendo um dos mais comuns deles na aplicação contemporânea do MBSR (mindfulness-based stress reduction) para a redução de estresse (CHIESA & MALINOWSKI, 2011; FAURE, 2017).

O crescente interesse no MBSR vem se popularizando entre não somente praticantes de meditação em estilo mindfulness, mas também cientistas da saúde e do cérebro, como afirma Faure a seguir:

(...) os neurocientistas têm se interessado particularmente nos possíveis correlatos neurais da meditação budista e seus experimentos contribuíram para a atual popularidade do Mindfulness e técnicas derivadas, como a (...) MBSR de Jon Kabat-Zinn (2017, p. 115).⁴²

Podemos observar, a partir destes autores, que diversas práticas de mindfulness são derivações de conhecimentos e práticas budistas, tanto que “ambas as meditações Vipassana e Zen, assim como a grande variedade de práticas de meditação budista tibetana que incluem, entre outras, MM (meditações de atenção plena), estão profundamente enraizadas na filosofia budista” (CHIESA & MALINOWSKI, 2011).⁴³ É notável, contudo, que o budismo não se encontra entre as religiões mais praticadas na maioria dos países ocidentais. No Brasil, por exemplo, o censo de 2010 do IBGE indica que apenas 243,966 pessoas se declararam budistas, enquanto que o catolicismo apostólico romano, religião predominante do país, possui 123.280,172 praticantes declarados⁴⁴. O que poderia, portanto, fazer com que


⁴² Tradução livre

⁴³ Tradução livre. Também aqui, tomei a liberdade de incluir, na presente citação, a tradução de MM entre parênteses, ou seja, mindfulness meditations, que expressa justamente “meditações de atenção plena” ou “meditações mindful”.


⁴⁴ Censo de 2010, IBGE: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pesquisa/23/22107>

atividades e práticas mindfulness se tornassem cada vez mais populares, não somente no Brasil, mas no ocidente de forma geral?

Além das preocupações com o estresse, trabalho e vida produtiva, muitos usuários buscam um alívio ou resposta para suas situações quando passam por situações físicas traumáticas ou mesmo naturais, como um parto. Ilustro, abaixo, alguns desses pontos:






Everybody Headspace




2h · 🌐


⋮


I have been suffering from a fierce eating disorder for many years and recently started to feel like I'm actually in control of it for once thanks to the mindful eating course. Just wanna start a discussion about this course because it took me a long time to understand how it could work for me and I feel like now I finally get it and I'm in a better position than I've ever been in terms of my eating habits.




10

2 comments


Like


Comment


Send



Everybody Headspace



🌐

⋮

I'm currently recuperating from major surgery and looking for pack suggestions - I've done the pain management one.....thank you!


1


9 comments


Like


Comment


Send


 Everybody Headspace


I've been informed that someone close to me has cancer. I'm finding it hard to deal with and I'm trying to find some peace and comfort in the Coping with Cancer course but I think it might be more aimed at people who are dealing with cancer themselves.




Has anyone who is next of kin found that course helpful for themselves? Which other courses would you recommend?

Thanks in advance




   14 8 comments

 Like  Comment  Send

 Everybody Headspace

 
 2h · 

Are there any meditations for post partum?

 Like  Comment  Send

É fácil perceber que um aplicativo como o Headspace se difere bastante, em substância, de aplicativos bem estabelecidos do Vale do Silício como Instagram, Facebook e até mesmo o competidor chinês TikTok. Como este e outros similares, digamos Meditopia e Calm (vistos acima), não possuem variadas ferramentas de interação com a comunidade dentro do próprio app, outros espaços precisam ser abertos para que a comunhão das enunciações “intra” app possa se efetivar. Não se trata, neste caso, de gravar um vídeo com a vestimenta do dia logo antes de ir para o trabalho. Trata-se de uma tentativa de aliviar tensões e ansiedades muitas vezes causadas por estes próprios meios digitais. E aqui me deparo com um potencial paradoxo, já parcialmente mencionado acima: É possível que dois aplicativos inseridos no mesmo contexto, digamos, cultural e digital, disputam não apenas a atenção de seus usuários para passarem tempo em seus domínios virtuais, mas neste

caso, que um se faça presente para “curar” o que outro “estraga”? O que justificaria que tais meios sejam os mais eficazes e indicados, quando outros praticantes e teóricos questionam a própria existência de tais práticas?

Bernard Faure (2017) explora algumas práticas mindfulness, como o MBSR, a partir de uma óptica crítica no tocante às neurociências. Para o autor, o crescente interesse das neurociências pelo budismo fez com que houvesse o surgimento de algo que ele cunha de neo-budismos, ou seja, uma adaptação do budismo aos mundos “modernos e pós modernos” (FAURE, 2017). E é aqui que encontramos uma das principais diferenças da meditação budista para as práticas mindfulness em apps. A “naturalização” do budismo, neste cenário, gera, entre outros aspectos:

Desmitologização da tradição budista; minimização da experiência devocional, religiosa ou “mística”; naturalização dos princípios doutrinários como as Quatro Nobres Verdades, a noção de carma e a cosmologia budista; naturalização da meditação e da consciência (e em particular Mindfulness) – em particular através de experimentos baseados em EEG e fMRI (2017, p. 122).⁴⁵

Vemos aqui, configurações outras nas formas de aplicação do conhecimento budista tradicional, e o que acontece quando tiramos a meditação de seu contexto tradicional para o conceito daquele visto em aplicativos digitais é uma alternância de experiência para com o ritual. Voltaremos a isto. Por ora, insisto em ressaltar a importância da noção de ritual intrínseca às práticas de meditação.

Também dotados de valor simbólico, os rituais para, Byung-Chul Han, representam a organização de uma comunidade e têm como função “estabilizar a vida” pela mesmidade e repetição (2021, p. 12). O que se segue vem em maior escala do que a apresentada por aplicativos de mindfulness. Em verdade, o autor propõe uma observação acerca do desaparecimento destes rituais de forma geral, sendo que meditar em atenção plena via aplicativos de smartphone é um dos componentes que representa o contexto socioeconômico neoliberal capitalista. Dentre as formas de consumo que se fazem presentes nesta conjuntura, o consumo de emoções é o que retém grande parte da permanência de usuários em apps com experiências similares. Tamanho consumo das emoções faz, para o autor, com que se suceda uma espécie de colonização da experiência estética pelo econômico. Seguindo,

Hoje não consumimos meramente as coisas, mas também as emoções com as quais são carregadas. Coisas não se pode consumir infinitamente, emoções, contudo, sim. Inauguram todo um novo campo de consumo infinito. A emocionalização e a

⁴⁵ Tradução livre.

estetização, que a acompanha, da mercadoria são regidas pela coação da produção. Têm que potencializar o consumo e a produção. Com isso, o estético fica colonizado pelo econômico (2021, p. 14).

Decorrente dessa forma de consumo vista pelo autor, há um olhar exagerado para si que impede os sujeitos de produzirem uma relação mais forte com o mundo. Na própria origem da depressão o autor vê esse fenômeno de forma bem próxima, afirmando

Na origem da depressão (...) está uma relação consigo mesmo exageradamente tensa. Nela, se é incapaz de sair de si mesmo, de ultrapassar em direção ao mundo, e acaba-se encapsulado em si mesmo. O mundo desaparece. Com uma angustiante sensação de vazio, circula-se apenas por si mesmo. Rituais, ao contrário, aliviam o eu do fardo de si mesmo. Eles despsicologizam e desinteriorizam o eu (2021, p. 29).

Rituais e performance: Do tradicional ao novo

A partir dos dados acima trazidos, penso ser interessante para o trabalho refletir de que forma meditar pode auxiliar um indivíduo em suas questões pessoais e situações que podem causar algum desconforto, ou seja, os motivos pelos quais se “interrompe” uma rotina para meditar. Da mesma forma que se interrompe uma rotina para ficar de luto por alguém recentemente falecido, ou para celebrar o aniversário de um parente ou amigo próximo, interromper uma rotina para meditar pode ser visto como uma tentativa de ordenar um dia ou momento corrido ou de tensão de seu dia a fim de melhor perceber o que se passa à sua volta (ou como advogam os praticantes de mindfulness, praticar a atenção plena). Diferentemente dos exemplos trazidos acima, essa prática pode ocorrer mais de uma vez todos os dias, sendo o sujeito quem dita o melhor momento e horário para se afastar de pensamentos e compromissos e abrir espaço para reflexão e observação de seu dia. Obviamente que isso não resume todos os traços que delineiam o tema “meditação”, pois o que nos interessa neste momento é compreender que tais práticas, assim como as outras trazidas acima, podem ser entendidas como rituais onde indivíduos buscam se situar de forma contemplativa no mundo que os cercam. Revisando o que Byung-Chul Han nos diz, rituais, neste sentido, podem ser definidos como “técnicas simbólicas de encasamento. Transformam o estar-no-mundo em um *estar-em-casa*. Fazem do mundo um local confiável” (2021, p. 10). Estar em casa, aqui, é o que move a prática ritual, pois sua práxis nos fazem habitar o mundo com maior sentido.

Para adentrarmos um pouco mais no campo ritual, antes, é válido evidenciar que, com os aplicativos em uso para a presente dissertação, podemos pensar nas práticas de meditação em dois sentidos: O primeiro, tendo como sentido pensar a meditação como meditação em si e o segundo, com o sentido de meditação no uso dos apps como um potencial novo campo de práticas rituais. Seguindo, os aplicativos aqui vistos (e analisados, especificamente o Headspace) irão focalizar nas práticas meditativas como práticas de rituais.

A prática de se levantar todos os dias e logo iniciar sessões de mindfulness via app traz consigo, no imaginário de seus usuários, grandes benefícios em demasiadas áreas da vida cotidiana, como visto. Não somente entre seus usuários, mas o fenômeno vem sendo cada vez mais debatido no ambiente acadêmico e científico (SCHMIDT, 2011; SINGLA, 2011; KUYKEN et al, 2015; CHIESA & MALINOWSKI, 2011, FAURE, 2017; KABAT-ZINN, 2015), seja no âmbito da eficácia científica da prática contra males conhecidos na contemporaneidade, como ansiedade e

depressão, seja para explorar um pouco suas origens, aplicabilidades diversas e alternativas, ou mesmo como um experimento comparativo das aproximações e afastamentos entre concepções mais tradicionais e concepções atuais. Kabat-Zinn (2015) traz a perspectiva de que Mindfulness está no centro da prática budista, e que pode ser pensado

(...) of as moment-to-moment, non-judgmental awareness, cultivated by paying attention in a specific way, that is, in the present moment, and as non-reactively, as non-judgmentally, and as open heartedly as possible. When it is cultivated intentionally, it is sometimes referred to as deliberate mindfulness. When it spontaneously arises, as it tends to do more and more the more it is cultivated intentionally, it is sometimes referred to as effortless mindfulness. Ultimately, however arrived at, mindfulness is mindfulness. (2015, p. 1481)

Enquanto que sua prática no ocidente realça tais momentos de quietude mental nos quais pensamentos não são supostos a interferir em uma observação mais “desengajada” do ambiente que nos cerca, ou melhor, um exercício de não engajamento com tais pensamentos e possíveis sentimentos que surgem no ato de meditação, o autor vai além ao trazer as palavras da monge budista Nyanaponika Thera, quando afirma que Mindfulness é “the perfect tool for shaping the mind, and is thus the focal point; and the lofty manifestation of the achieved freedom of the mind, and is thus the culminating point” (p. 1841).

Não seria insensato assumir que o ato de sentar e ser capaz de ausentar-se de pensamentos tidos como invasores, ou sentimentos que nos distraem do momento presente, abra espaço para que novas perspectivas e análises sejam conduzidas, inclusive na criticada abordagem neurocientífica sobre a qual Faure nos apresenta:

Mindfulness is everywhere; it has become the new, mindless mantra. Mindfulness seems to meet a need, and many have argued that, from a clinical standpoint, any addition to the arsenal of techniques that could help fight depression and similar psychological disorders should be welcome. It is hard to argue against the argument that mindfulness alleviates suffering (even if possibly in the way of a placebo). (2017, p. 117).

É possível notar, contudo, que ainda que posicionamentos divergentes acerca da prática da atenção plena existam em ambientes similares, o entendimento de que tal prática foi, de certa forma, reduzida (ou melhor, adaptada) para poder se integrar mais facilmente à realidade liberal do Ocidente é majoritariamente correspondente. Seja ao pensarmos em termos de comprovação científica através de exames médicos como a ressonância magnética funcional, seja na argumentação de cunho filosófico ao tentar fazer sentido de práticas que pareçam tão distintas em contextos diferentes,

mas que carregam o mesmo nome. A comum compreensão de que a vida produtiva contemporânea tem sido levada a termos e temas médicos nos faz pensar que, de forma generalizada, ninguém dispõe mais de tempo para respirar, comer e satisfazer suas necessidades mais básicas sem um turbilhão de pensamentos e preocupações ocupando o espaço de nossas cabeças, e isto muito por conta de ambientes de trabalho e produção onde cobranças, prazos e limites tenham mais ênfase do que praticar o cuidado consigo mesmo. Não raro encontramos pessoas próximas a nós com diferentes receitas de medicamentos que tratam de ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e até mesmo que podem auxiliar com a síndrome de burnout. E isto nos leva, conseqüentemente, aos aplicativos de meditação.

Hoje é comum que tenhamos um app para cada necessidade pessoal. Preciso me locomover? Uso o Uber. Preciso comer? Uso Ifood. Preciso me recolocar no mercado de trabalho? Uso o LinkedIn. E assim por diante. E quando precisamos de fôlego para avaliarmos como nossas vidas realmente andam no meio de uma vivência muitas vezes caótica e agitada? Aplicativos como o Headspace, Calm e Meditopia ganham destaque por justamente se colocarem na fronteira de todos esses problemas e questões, explorando tais fatos. No entanto, ainda que eles se propõem como alternativa aos “sofrimentos contemporâneos”, eles usufruem deste mesmo mundo e ambiente para vender, fato que se torna alvo de algumas duras críticas que acabam vendo práticas de mindfulness embutidas em apps como uma espécie de negócio à la fast food.

Focalizar em práticas inicialmente encontradas no budismo faz desses apps um objeto de desejo de vários consumidores do mundo digital. Ainda que a proposta dos aplicativos mencionados não seja a de “vender budismo”, algumas premissas e conhecimentos comuns a ambos os ambientes acabam se encontrando no processo, o que se encontra com argumentos de que há uma tendência para a minimização da experiência ritual e devocional do budismo (FAURE, 2017).

Aqui gostaria de chamar a atenção para o entendimento acerca da “experiência ritual” mencionada acima e na proximidade que tal argumento tem quando colocado lado a lado com o que Byung-Chul Han expressa quando considera tratar do desaparecimento dos rituais nas sociedades contemporâneas (2021). Como vimos no capítulo anterior, cada um desses aplicativos proporciona uma experiência diferente a seus usuários, porém com abordagens muito similares, seja no tocante às técnicas de meditação apresentadas, seja com pequenos pedaços de ensinamentos compartilháveis pelas redes, ou seja ainda pela organização diária das práticas de

seus usuários. Os questionamentos acerca do “efeito fast food” da meditação via app podem ser facilmente aplicados a todos os mencionados, visto que sua composição é, em demasia, similar. O que mais nos interessa, no entanto, é compreender como os usuários de aplicativos como estes⁴⁶ interagem com seus conteúdos e como o “ritual” pode ser percebido em termos de uma prática específica de meditação via aplicativos. Trabalharemos, brevemente, com alguns aspectos mais teóricos da temática ritual a fim de contextualizarmos tais aspectos nas práticas de meditação aqui vistas.

Ao pensarmos no caráter performativo de um ritual por esta orientação, podemos igualmente associar as práticas budistas no domínio cosmológico, dado que este é sujeito à lei do Karma, que influencia o renascimento do ser em um dos seis reinos de renascimento (FAURE, 2017). E como esta cosmologia também serve de modelo para as práticas de meditação, Faure reconhece sua importância na tradição performática do budismo tradicional como religião dotada de práxis. Ainda assim, devido à natureza de nossa presente tarefa, tal domínio da composição cosmológica não poderá se restringir a seu entendimento mais tradicional, mas especialmente nas presentes compreensões e práticas contemporâneas.

Retornando à nossa indagação anterior, sobre aspectos formais de um ritual de meditação budista e práticas de meditação “isoladas” de seu contexto originário, vemos que, quando se busca comparar ambas as práticas em seus devidos contextos, tem-se uma rigorosa diferença de uma primeira, estabelecida em um ambiente suscetível à eclosão de representações cosmológicas - e, intencionalmente, de cunho mais espiritual - com a outra, exercida de forma individual e longe de seus elementos constitutivos, notavelmente de forma a propor um alívio do stress cotidiano da existência prática contemporânea neoliberal. Se, como enuncia Tambiah, “as considerações culturais estão integralmente implicadas na forma que o ritual assume” (2018), não seria de todo absurdo vislumbrar o surgimento de uma práxis distinta daquela oriunda do cenário oriental. E, se como expressa Han, “o simbólico como meio da comunidade tem desaparecido hoje a olhos vistos” (2021), sendo que símbolo e ritual são vistos como mutuamente condicionantes, seria possível ainda considerar a prática de mindfulness via app como um ritual? E o que certifica que tais “novas” práticas sejam autênticas a ponto de não subverterem a validade de um ritual de meditação convencional, como receiam alguns autores?

⁴⁶ No caso do presente trabalho, do Headspace através do grupo “Everybody Headspace”.

O caráter performativo do ritual provém, dentre outros sentidos, do enunciado ou ato ilocutório (TAMBIAH, 2018), que, quando assume a forma de um “ensaio disciplinado das atitudes certas” (p. 146), exprime sua eficácia (simbólica) ritual. Não se trata, portanto, de compreender a veracidade de uma emoção manifestada em um rito ou advinda de aforismos quaisquer, mas sim compreender que quando uma performance cumpre com as ordens e regimes advindos de sua própria constituição, estabelece-se uma efetivação da ação proposta. Nas palavras do autor,

(...) se um homem está (se) casando porque ele engravidou a garota, ou a cerimônia está sendo realizada por um sacerdote bêbado decadente (...) é irrelevante para a validade do sacramento realizado, desde que certas condições sejam satisfeitas (2018, p. 147).

Desta forma, se considerarmos o presente ambiente em que se manifestam os rituais de meditação, podemos observá-los não somente em seus aspectos cosmológicos, como também em suas enunciações particulares em contextos outros. Melhor dizendo, meditar em um templo budista e meditar “isoladamente” com o auxílio de um aplicativo podem diferir em sua forma constitutiva, não obstante ambas as práticas evidenciam determinada eficácia em escopo. Mesmo quando tratamos de cosmologias, Tambiah é categórico ao reiterar que existem aspectos cosmológicos que não necessariamente se entrelaçam ao sobrenatural (como rituais religiosos, por exemplo). Mesmo que não seja de nosso objetivo inicial pensar em cosmologias ocidentais contemporâneas, estas também exprimem dada relevância ao investigarmos práticas rituais transferidas de seu espaço instituidor. Se o desaparecimento temido por Byung-Chul Han acerca dos rituais é resultado de um modo de produção neoliberal que não aliena apenas o trabalho, mas também todo o ser que constitui a pessoa, então nossa tarefa segue a de compreender como este “novo” espaço de meditação reorienta suas práticas e qual a motivação que leva os atuais usuários de aplicativos recorrer a tais meios.

Aqui penso novamente o seguinte: A partir de categorias cosmológicas trazidas por Tambiah, as enunciações de sessões de mindfulness, somadas ao importante aspecto da repetição (condição fundamental para os cursos e meditações presentes nos aplicativos analisados) e inseridas na ordem englobante ocidental, juntas poderiam formar terreno fértil para a constituição de um ritual que, mesmo distante em forma de sua prática fundadora, carrega um sentido de bem estar e comunidade, ainda que através de práticas solitárias. Poderia ser esta a conexão ritual que Faure e Han se recusam (cada um a seu modo, em seus domínios analíticos) a compreender? Já

vimos que a noção de ritual até aqui remete à ação e dela depende. É evidente que, uma ação por si só não configura uma prática ritualística, não obstante nem apenas de templos e igrejas vivem os rituais. Se admitirmos que há performance, há organização da linguagem e enunciação prática, é então possível que continuemos a nos questionar como ambas as propostas de meditação, aquela inspirada no budismo e esta mediada pela prática de aplicativos, são aproximadas e onde elas se diferem. Por conseguinte, estaremos um passo mais perto de compreender o fenômeno de mindfulness como prática ritual contemporânea do ocidente. De qualquer forma, é interessante observarmos que o fenômeno do Mindfulness em aplicativos de meditação tem um forte apelo para as dificuldades e ânsias do dia a dia produtivo do cidadão trabalhador, seja ele Ocidental ou não. E isto nos levará diretamente a pensar como que categorias analíticas, como as de ritual, podem se fazer presentes em práticas que aparentam ser tão desconexas de uma produção de comunidade e cosmologia.

CAPÍTULO 4: A ÉTICA DO CUIDADO E OS RITUAIS
CONTEMPORÂNEOS

Nossos corpos são educados, através de instituições como escolas, quartéis, fábricas e hospitais, a serem docilizados de forma a prestarem utilidade a determinados fins, sendo assim dominados. Mas para quais fins seriam nossos corpos docilizados? Foucault entende que as instituições disciplinadoras acabam, por geral, exercendo controle sobre os corpos “para que operem como se quer, com as técnicas, segundo a rapidez e a eficácia que se determina. A disciplina fabrica assim corpos submissos e exercitados, corpos ‘dóceis’”. (1999, p. 164) Em sentido prático, podemos facilmente observar comportamentos modulados por ambientes de trabalho, a título de exemplo. Faz sentido, em dita conjectura, que empregadores e patrões representem ambientes ou instituições disciplinadoras, a fim de uma maior utilidade de seus empregados ou, com léxico atualizado, colaboradores.

Empresas de grande porte, como Amazon e Google, possuem parceria com a Headspace⁴⁷ e fornecem serviços personalizados para seus colaboradores, clientes e parceiros. A Google, por exemplo, notando que pesquisas do tipo “mindfulness for kids” aumentou drasticamente durante os primeiros meses da pandemia por Covid-19, co-originou o programa “Headspace breathers”, contendo práticas de mindfulness personalizadas para o público infantil que foi disponibilizado no Youtube Kids.⁴⁸ Após a concretização da aliança entre as empresas Ginger e Headspace, A Amazon Care não demorou para fechar uma parceria que também pudesse incluir seus colaboradores e parceiros e expandir seu alcance em cuidados de saúde⁴⁹.

Em colégios e escolas, Foucault nos aponta alguns momentos específicos da história em que a distribuição e enfileiramento de sujeitos (leia-se, alunos) foram tomando aparência e contribuindo para uma maior individualização dos corpos, de forma a todos ficarem sob os olhos do mestre da classe. Este procedimento “é, portanto, para conhecer, dominar e utilizar. A disciplina organiza um espaço analítico.” (1999, p. 169)

Levanto aqui, através de Foucault, que há um esquema anátomo-cronológico do comportamento. Um corpo disciplinado é a base de um gesto eficiente. (p. 178), afinal “no bom emprego do corpo, que permite um bom emprego do tempo, nada deve ficar ocioso ou inútil” (p. 178). Mas o que muda hoje?

⁴⁷ Disponível em: <https://www.headspace.com/partners>

⁴⁸ Disponível em: <https://www.blog.google/technology/families/make-tech-work/>

⁴⁹ Disponível em: <https://www.fiercehealthcare.com/health-tech/amazon-care-teaming-ginger-add-behavioral-health-services>

Descobertas científicas e, inclusive, das neurociências, mostram que o tempo de ócio é importante para uma maior e melhor produtividade, pois o trabalhador não se sentirá sobrecarregado e evitará condições atuais como burnout, ansiedade e depressão⁵⁰. A questão se torna multifatorial, pois o trabalhador, para além do trabalho, terá outras responsabilidades. Hoje as empresas bem sabendo disso, promovem campanhas e políticas de bem estar para seus funcionários, pois à luz de evidências científicas, isso gerará maior e melhor produtividade, especialmente se o colaborador gostar de seu ambiente de trabalho. “O poder se articula diretamente sobre o tempo; realiza o controle dele e garante sua utilização.” (p. 185)

Poder-se-ia inferir, tendo como exemplo, que a utilização de ferramentas “reguladoras” e disciplinadoras dos corpos e do tempo, extrai o conhecimento atribuído a uma determinada ferramenta e o gere de forma a melhor se encaixar em seus desígnios corporativos. No Headspace, há uma margem disciplinatória a ser explorada por corporações que anseiam por aumentar sua produtividade e margem de lucro, ao mesmo tempo que buscam acompanhar as crescentes tendências da saúde do trabalho. Tal processo não ocorre apenas partindo de grandes gestores e diretores de companhias e demais instituições disciplinadoras, como vimos no grupo Everyday Headspace, os próprios usuários das mais variadas ferramentas do Headspace buscam por aumentar sua produtividade no trabalho através da melhora do sono, exercícios físicos e, de modo geral, a aplicação do mindfulness em suas rotinas. E normalmente o que mais preocupa as duas partes é o tempo, como bem nos lembra Foucault.

Além disso, pensar sobre a eficácia do Mindfulness baseada em evidências empíricas com o auxílio das neurociências e seus instrumentos de neuroimagens, e até mesmo através de estudos clínicos comparativos (ensaios controlados randomizados) é também pensar na facilitação do processo de apoderamento de sua prática pelo discurso do “better-self” permeado no léxico corporativo neoliberal. Este é mais um exemplo de como custa à ciência se desassociar da política. Afinal, qualquer achado científico minimamente relevante irá, inevitavelmente, ser utilizado na tomada de decisão das gestões (sejam elas públicas ou de iniciativa privada). Tal desassociação seria, em última instância, impossível. Há, então, uma responsabilidade conjunta na identificação e comprovação de um fenômeno e como ele será disseminado e utilizado de modo generalizado (seja como uma terapia, um auxílio, um benefício, etc). Uma descoberta científica acerca de um fenômeno retirado

⁵⁰ Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015).

de seu contexto originário pode ser oportunidade para uma macroeconomia neoliberal dos corpos empreender uma nova maneira de docilizá-los.

Contudo, embora hoje muitas empresas tenham aderido a práticas de mindfulness na rotina de seus funcionários, o maior movimento, a princípio, surgiu de necessidades individuais não necessariamente advindas do mundo corporativo. Um comparativo simples poderia se dar mesmo com o Headspace que, fundado em 2010, ainda não tinha seu nicho de mercado largamente aplicado em empresas. Nesse ponto, os trabalhos de Jon Kabat-Zinn foram fundamentais para a popularização da já conhecida mindfulness e sua expansão em ambientes de trabalho⁵¹.

Sendo assim, à medida que a popularidade do mindfulness cresceu, também aumentou sua adoção pelas empresas, que tomaram ciência dos benefícios potenciais que sua prática oferecia em termos de bem-estar e, conseqüentemente, benefício financeiro através da produtividade dos funcionários. Muitas empresas parecem perceber que, ao incorporar a atenção plena no local de trabalho, podem melhorar a saúde física e mental de seus funcionários, reduzir o estresse e aumentar o foco dos mesmos. Essa tendência levou ao desenvolvimento de diversos programas de mindfulness, treinamentos e workshops voltados para o público corporativo. Um clique rápido no google e diversos anúncios com esta temática se destacam na primeira página de resultados. Além disso, o crescimento da tecnologia e a crescente disponibilidade de recursos on-line de atenção plena tornaram mais fácil para as empresas implementar práticas de atenção plena em suas rotinas diárias.

Em um artigo intitulado “The Dark Side of Mindfulness: Workplace Socialization, Neoliberalism and the Self”, publicado em dezembro de 2022, os autores Antonio Carvalho e Rita Grácio tratam de como “a atenção plena se torna uma ferramenta disciplinar de autocontrole que visa maximizar a produtividade por meio do gerenciamento do afeto momento a momento.”⁵² (2022, p.63). Inclusive, ao dialogar com diferentes autores como Slavoj Žižek e Ronald Purser, afirmam que argumenta que o mindfulness “tornou-se a nova espiritualidade capitalista, pois consiste em uma tecnologia do self que incorpora as premissas e modos de ação da governamentalidade neoliberal.”⁵³ (2022, p.66)

À luz das ideias de Byung-Chul Han sobre o desaparecimento dos rituais nas sociedades modernas, a integração da atenção plena no local de trabalho pode ser

⁵¹ Ver: <https://www.forbes.com/sites/drewhansen/2012/10/31/a-guide-to-mindfulness-at-work/?sh=5623f61825d2>

⁵² Tradução minha.

⁵³ Idem.

vista como um sintoma desse desaparecimento. Em seu trabalho, Han argumenta que as sociedades modernas perderam contato com os rituais tradicionais que forneceu um senso de comunidade, estabilidade e significado (HAN, 2021). Mindfulness, neste contexto, e especialmente este praticado via app, como o Headspace, pode ser visto como uma nova decorrência de uma prática individual que serve para trazer um senso de foco e aterramento para os indivíduos que buscam desacelerar suas rotinas, ou ao menos tomarem alguns minutos por dia para direcionarem seus focos ao momento presente e físico. Isto porque Han também vem a situar a obsessão moderna com a auto-otimização e a autodisciplina, que ele argumenta levar a uma forma de auto-exploração e erosão da individualidade (HAN, 2015). No contexto do mindfulness no local de trabalho, importa ponderar se a integração destas práticas poderá perpetuar estas tendências, conduzindo a uma forma de auto-exploração dos colaboradores, ajustando-se com o que Foucault nos traz ao tratar do cuidado de si.

Seguindo os escritos de Yazbek, uma nova dinâmica analítica é trazida nos estudos de Foucault sobre o poder. Se antes se analisava as condições pelas quais sujeitos eram submetidos ao poder, neste momento emergem investigações acerca de “como os próprios indivíduos se constituem no discurso, na manifestação da verdade e, ao fazê-lo, respondem a essa mecânica do saber/poder.” (YAZBEK, A. 2016). O sujeito em relação com a *verdade*, é um sujeito condicionado pela ética e códigos culturais vigentes. O sujeito opta por se constranger dentro de alguns limites sexuais e de liberdade para conviver dentro de padrões éticos aceitáveis. Como enuncia Yazbek,

o sujeito da ética greco-romana assume de “maneira consciente” os constrangimentos impostos pelos códigos culturais fundamentais que lhe são próprios, o que significa que ele assume como sua a tarefa moral de conformar-se à “substância ética”; e ele o faz à maneira de uma escolha de existência. (2016, p. 9)

É preciso pontuar que há, igualmente, nas análises foucaultianas, um elemento de trabalho sobre si na moral antiga, que não necessariamente assumia um caráter normativo e disciplinador, mas que implicava uma “relação do indivíduo consigo mesmo, relação com os outros e a relação com a verdade”⁵⁴. (2018, p.190) Seguindo a linha de análise de GOMES et al,

Esta constatação converte a estética da existência em um modo de ver a ética, que tem como características a crítica e a experimentação: os sujeitos refletiam sobre suas práticas e condutas, associavam essas reflexões às suas atividades realizadas diariamente e, além disso, buscavam uma transformação de si mesmo. Ou seja, o trabalho estético era atravessado pelo

⁵⁴ GOMES et al, 2018

exercício de buscar relações do sujeito consigo mesmo, o que tornava o princípio do cuidado de si fundamental para um conhecimento de si: o indivíduo não poderia mudar seu modo de ser no mundo sem alterar seu êthos. (2018, p.190)

Enquanto na moral e estética antiga se valorizavam trabalhos de cuidado à alma e o alcance à felicidade, (GOMES et al, 2018; FOUCAULT, 2009)⁵⁵ Foucault vê em sua contemporaneidade um processo distinto daquele que antes produzira formas de subjetividade. Peguemos o exemplo da meditação. Um importante aspecto do cuidado de si na antiguidade estudada pelo autor era ocupar-se de si. E a meditação, dentre outras atividades, se fazia presente. Para Foucault:

Existem os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios físicos sem excesso, a satisfação, tão medida quanto possível, das necessidades. Existem as meditações, as leituras, as anotações que se toma sobre livros ou conversações ouvidas, e que mais tarde serão relidas, a rememoração das verdades que já se sabe, mas de que convém apropriar-se ainda melhor. (2009, pg. 56-57)

Aqui, notamos o intuito de práticas voltadas ao trabalho filosófico que busca uma existência agradável, “à posse de si próprio”. (FOUCAULT, 2009) Se pensarmos, no entanto, nas práticas de mindfulness ofertadas hoje virtualmente, podemos notar, com o indispensável trabalho de observação etnográfica, que a busca por parte dos usuários destas práticas, ainda que visem seu bem estar, estão mais aproximadas às formas de assujeitamento, ou seja, um cuidado de si de caráter normativo e disciplinador. De forma quase intuitiva, pode-se aproximar tais ideias às pretensões de grandes gestores corporativos enquanto fornecedores de programas de mindfulness para seus trabalhadores.

O eixo que Foucault percorre a partir da análise do sujeito é a da constituição de práticas de si, ou seja, o sujeito como integrante e gestor de si mesmo. E eis que o sujeito, aqui, passa não mais pelo processo de subjetividade, mas de assujeitamento. Ele é, em si, sua finalidade e motriz. O cuidado de si, em última instância, é o conhecimento que se tem de si. E isso muito diz sobre a eficácia dos processos disciplinadores pelos quais se submetem os corpos, correlatando com a noção foucaultiana de biopoder, trabalhado inicialmente no primeiro volume de “A história da sexualidade”, publicado originalmente em 1976. Tal poder tem por objetivo “um poder destinado a produzir forças, a fazê-las crescer e a ordená-las mais do que a barrá-las, dobrá-las ou destruí-las”. (1999, p.127) É um poder que, segundo Han,

⁵⁵ FOUCAULT, M. História da Sexualidade: o cuidado de si. Rio de Janeiro: Graal, 2009. v. 3.

faz gestão e controle da população e introduz uma “sociedade da transparência psicopolítica”. (2018, p.130)

Ao pensarmos, primeiro, nas práticas intrínsecas ao Headspace, que aqui figura o mindfulness virtual, e nas elaborações de Foucault no que concerne aos cuidados de si e docilização dos corpos na contemporaneidade, temos o elemento da individualidade presente em ambos, uma característica edificadora da governança neoliberal dos sujeitos. Nas sociedades modernas, para Foucault, os modos de subjetivação são caracterizados por um foco no individualismo, com o eu sendo visto como um objeto de análise e um local de aperfeiçoamento. Esse foco no eu individual contrasta com a abordagem dos antigos gregos e romanos, que enfatizava o cultivo do eu como uma prática contínua que exigia atenção e esforço sustentados, com distintas finalidades em sua produção.

No entanto, ainda que ambos Foucault e Han pensem em formas de assujeitamento na modernidade, é importante trazer um pouco como ambos os autores diferenciam seus pontos de partida. Para tal, vejamos um pouco do que Han entende quando trata de sua psicopolítica, na mencionada sociedade da transparência.

Em um artigo intitulado “Psicopolítica em Byung-Chul Han: Novas formas de controle na civilização tecnológica”⁵⁶, o leitor é apresentado ao aparecimento de meios tecnológicos na sociedade contemporânea e suas implicações na vida humana. Logo no primeiro momento do trabalho, vemos como a presença de novas formas de técnica implica mudanças na ordem do pensar e agir humano.

Byung-Chul Han, aponta que a técnica deixou de ser a forma mais elevada de manifestação do saber fazer, adequando-se aos esquemas próprios da dinâmica capitalista, servindo aos fins do capital e contribuindo para sua manutenção (MELO, 2020). As tecnologias digitais, em especial, têm um papel importante nesse processo, uma vez que elas, nas palavras do autor, “açambarcam a vida humana” (2020, p.70), contribuindo para a servidão e o controle dos sujeitos. O autor destaca que a sociedade contemporânea está cada vez mais “atravessada pelos diferentes meios tecnológicos” (2020, p. 68), e é complicado pensar no seu pleno equilíbrio e funcionamento sem eles. Esses meios técnicos se tornaram integrantes da própria dinâmica que assegura o funcionamento das sociedades contemporâneas. Se levarmos em consideração que os usuários do Headspace aqui trazidos começam e

⁵⁶ Artigo de Marco César de Souza Melo, publicado no ano de 2020.

terminam seus dias com o app, de fato há uma dificuldade em se pensar uma sociedade contemporânea não atravessada por estes meios e técnicas digitais.

Seguimos com um importante conceito de Han que contrasta com o já conhecido nas ciências sociais, o conceito de massa. Han observa, não obstante, pelo viés do “enxame”.

Pensemos, à princípio, no que é um enxame para o autor. Ainda seguindo Melo (2020), os instrumentos tecnológicos de comunicação moldam o nosso comportamento e pensamento, condicionando a nossa forma de expressão e interação nas redes sociais, que são um exemplo de enxame. Diferentemente da massa, o enxame é formado por indivíduos singularizados que preservam sua identidade privada, mesmo quando se comportam como parte do enxame. As redes digitais são lugar do cultivo da individualidade e não produzem massas, mas enxames, já que contêm inúmeros perfis individualizantes e fragmentados. A identidade do grupo não é assumida como sua identidade, e o sujeito do enxame compete por atenção e otimiza seu perfil. Enquanto isso, o indivíduo da massa renuncia ao cuidado de si aderindo a um grupo e sua identidade privada é dissolvida.

Neste ponto, pode ser fácil nos vermos como indivíduos preservantes de nossas identidades particulares, ainda mais quando não desejamos nos expor pessoalmente a assuntos diversos. Assim, agimos como anônimos e curiosos, apenas observando, aumentando um número a esse enxame, sem de fato aparecer como sujeito. Cria-se uma efêmera presença que pode ser logo dissolvida. Para além do Headspace, basta pensarmos nas *lives* tão popularizadas após 2020, quando todo o mundo se encontrava em *lockdown* devido ao início da pandemia por Covid19. Diversos artistas, cientistas, figuras públicas e influenciadores levaram seus trabalhos para o digital, fazendo com que o número dessas *lives* crescesse. Para participar de uma delas, basta ter um perfil (que inclusive, poderia ser um perfil *fake*, que não comprometa sua real identidade) e acessar o conteúdo. Lá, o usuário pode tanto interagir e participar ativamente como sujeito participante, quanto apenas observar “de longe”, sem revelar quem se é, de onde observa/fala e qual seu propósito ali. Em uma live, o número de indivíduos desse enxame pode ser alto, mas não necessariamente corresponde ao mesmo número de usuários participantes.

O mesmo ocorre no grupo Everybody Headspace. Enquanto o grupo possui milhares de usuários inscritos, esse número não corresponde aos usuários que, de fato, elaboram postagens e engajam nos demais posts através de comentários. Alguns desses perfis possuem, inclusive, ícones de desenhos ou objetos inanimados

no lugar de uma foto de perfil da pessoa, o que pode passar uma sensação de distanciamento entre quem se é e o que se posta/com o que se engaja.

Esse padrão de comportamento/forma de ser e agir está diretamente ligado ao conceito de psicopolítica de Han, cuja noção analisa os mecanismos de controle presentes nas tecnologias digitais e seus efeitos na subjetividade dos usuários (MELO, 2020). Han argumenta que as redes de mídia social promovem uma agregação de indivíduos representados por seus perfis, em vez de encontros reais. A vida nessas redes está condicionada aos recursos técnicos que as ferramentas virtuais oferecem, como postagens, compartilhamentos, reações emocionais com emojis e comentários. A visibilidade do conteúdo compartilhado passa a ser o principal objetivo do trabalho nas redes digitais, e as reações dos outros servem como indicadores do que deve e do que não deve ser postado (quando se posta algo polêmico ou até mesmo estigmatizante, o usuário corre o risco de ser “cancelado”, ou seja, os que o acompanham o deixarão de seguir por conta dessa suposta postagem). Quanto mais curtidas e comentários, mais reforço é dado ao indivíduo para continuar compartilhando seu conteúdo. Han também destaca que a autenticidade dos encontros nas redes digitais é questionável, visto que o conteúdo postado é uma representação e pode não refletir a realidade. A singularidade dos indivíduos parece se perder no processo de publicação e visibilidade, pois a imagem dos indivíduos torna-se reproduzível e disseminada por diversos canais virtuais. A mídia social levou a um regime de visibilidade que remove a aura de singularidade e transforma tudo em uma mercadoria que deve ser exposta para que seu valor seja percebido.

Neste cenário, ambos diferem do entendimento da noção de poder. Para fazer a ponte entre as duas abordagens acerca do mesmo conceito, trago uma análise de Jochua Abrão Baloi feita em 2020 sobre a noção de poder em ambos os autores. Aqui, Han concebe o poder como uma continuidade sem nenhuma barreira possível, ou melhor, o poder em Han não encontra algo que lhe resista. Segundo Han, o poder não é apenas negativo, mas igualmente positivo, pois pode ser usado para afirmar de si no outro. Já em Foucault, o poder é entendido como relação, e o poder disciplinar é um poder normativo que leva o indivíduo a seguir um conjunto de regras e normas que o levam a um ato de obediência, considerando a biopolítica como técnica da governança da sociedade. Ambos os autores implicam a existência da liberdade, embora Han seja menos rigoroso sobre essa relação. Em Foucault, a existência da liberdade é determinante para que haja relações de poder, e é preciso que haja sempre, dos dois lados, pelo menos uma certa forma de liberdade (BALOI, 2020).

O pensamento de Han concebe o poder como um fenômeno complexo, um conceito móvel e dinâmico que se adapta a qualquer estrutura do poder possível. Ele considera o poder como continuidade e “mediação comunicativa”, e a mediação é, para o autor, “o que difere da atuação do poder do fenômeno da violência.” (2020, p. 172). Han afirma que o poder é a capacidade de prolongar a própria vontade na vontade dos outros, tornando o poder como fenômeno complexo.

Tanto Byung-Chul Han quanto Foucault tratam das técnicas de poder e controle utilizadas pela sociedade para assujeitar os indivíduos, mas como vimos, existem diferenças importantes em suas perspectivas. Para Foucault, a disciplina é um mecanismo de controle social que se exerce sobre os corpos. Em *Vigiar e Punir*, ele descreve como as instituições disciplinares, como a prisão e a escola, impõem rotinas, horários e regras que objetivam a docilização dos corpos, isto é, a criação de sujeitos dóceis e obedientes às normas sociais. Foucault enfatiza o papel das instituições disciplinares na criação de indivíduos submissos à autoridade e no fortalecimento do poder do Estado sobre a sociedade. É um poder e uma disciplina que passam de instituições para sujeitos.

Por outro lado, Byung-Chul Han argumenta que as técnicas de poder mudaram na era da psicopolítica. Ele argumenta que o modelo de poder disciplinar baseado na coerção física foi, de certa forma, “substituído” por um modelo de poder que opera através da persuasão psicológica. Em outras palavras, o poder de hoje atua através da promoção de uma falsa sensação de liberdade, onde os indivíduos são convidados a exercer controle sobre si mesmos, tornando-se cada vez mais responsáveis por seu próprio bem-estar e felicidade. Dessa forma, a subjetividade do indivíduo é controlada por meio de técnicas que o fazem acreditar que é livre, quando na verdade está sendo coagido por um poder invisível.

Trago, novamente, o campo principal de observação deste trabalho, o aplicativo Headspace e sua comunidade virtual Everybody Headspace. Como vimos no capítulo anterior, temos usuários seriamente preocupados em se sentirem mais “úteis” em relação a seus próprios sucessos e suas diversas configurações. E, embora muitos possam demonstrar estarem conscientes dos mecanismos de manipulação das sociedades contemporâneas no que tange ao mundo corporativo, ainda assim se sentem afetados por estes mesmos ambientes que desejam fazer parte ou mesmo superar em prol de um bem estar e saúde pessoal. Existe uma certa forma de emaranhado (para bem lembrar as palavras de Ingold) no ambiente corporativo entre empregador e empregado. Muitos ambientes já não separam bem esses dois papéis, visto que, como bem identificou Han, o empregado agora também é gestor de si

mesmo e seu trabalho, levando a uma ruptura entre empregador e empregado e o que se entende por seus papéis. Esse é um exemplo materialmente interessante para exemplificar o que Byung-Chul Han diz sobre psicopolítica, conceitualizada acima. A grande meta hoje em dia é que o trabalhador gerencie a si próprio, oscilando as bases que constituem papéis há muito fundamentados, que na era dos exames, já não se encontra tão “solidificada” como antes fora.

Assim, enquanto Foucault se concentra na docilização dos corpos como uma forma de controle social, Byung-Chul Han enfatiza a ideia de que o poder hoje opera através da psicopolítica, controlando a subjetividade do indivíduo por meio de técnicas que o fazem acreditar que está exercendo sua liberdade, mas que na verdade o estão assujeitando. Esse “novo” modelo de poder se dá através de uma pressão constante por produtividade e felicidade, que internaliza no indivíduo a responsabilidade pelo seu próprio bem-estar e sucesso. Isso leva a um estado de auto-exploração e auto-exigência, em que o sujeito se torna o próprio agente de sua submissão.

No caso do Everybody Headspace, podemos identificar a presença desse modelo de poder na preocupação de John com sua produtividade e na busca por gerir melhor seu tempo e estresse. Essa preocupação com a eficiência e a produtividade é uma das marcas da sociedade contemporânea, em que a competitividade e a busca pelo sucesso são altamente valorizadas.

Enquanto Foucault enfatiza a importância da disciplina através de instituições como escolas, igrejas, quartéis militares e afins na produção de corpos dóceis e úteis para a sociedade, Byung-Chul Han argumenta que a sociedade contemporânea se caracteriza por uma pressão constante por eficiência e produtividade que leva o sujeito a se submeter voluntariamente a esse modelo de poder. Ou seja, o assujeitamento ocorre através de um processo de internalização de valores e normas, que faz com que o sujeito se torne o próprio agente de sua submissão, de certa forma retirando de si elementos que compõem sua própria subjetivação.

Isso pode nos lembrar, se trouxermos à atenção as postagens no grupo “Everybody Headspace”, a preocupação do usuário John com sua própria situação com relação ao trabalho e o papel da meditação mindfulness com o Headspace. Antes de continuarmos, deixarei sua postagem completa abaixo, conforme segue

Eu me pergunto se alguém tem alguma contribuição sobre isso. Eu tenho meditado com headspace por cerca de 7 anos. Embora tenha feito muito pela minha saúde e felicidade, minha capacidade de ver as coisas com um pouco mais de clareza - nunca me levou a ser uma pessoa mais produtiva em meu trabalho e carreira profissional. O oposto, na verdade, porque na maioria das vezes estou pensando em desligar tudo que envolve meu trabalho e vida

profissional e apenas meditar. Acho que me falta autoconsciência para saber - eu realmente quero essas coisas? É isso que estou aprendendo sobre mim mesmo na meditação; 'ou então' eu emergiria das realizações e realmente me inspiraria para enfrentar as tarefas que exigem minha atenção e foco? Prefiro apenas me concentrar na respiração e ser passivo. Isso tem sido o principal durante anos para mim em minha jornada de meditação; isso está apenas me tornando passivo? Um "indivíduo mais saudável, feliz, mas muito passivo", e eu apenas não tenho autoconsciência ou autoconfiança para saber se está tudo bem para mim ou não?

A maioria dos meus dias parece exatamente a mesma e não estou realmente fazendo muito para melhorar ou aumentar meu patrimônio líquido como um cara de 38 anos. Costumo assistir a vídeos de monges e monjas no Tibete, Índia, etc e os vejo apenas meditando o dia todo e idealizo a sensação de que também poderia fazer isso, largar meu emprego, largar minhas aspirações e apenas seguir esse caminho. Isso é apenas minha incapacidade de lidar com o estresse de gerenciamento de tempo, etc? Sinto-me à vontade para fazer esta pergunta depois de tantos anos de meditação diária porque obviamente há algo que não estou fazendo direito. Devo me contentar em não ser tão bem-sucedido quanto poderia? (JOHN, 2020)

A postagem de John no grupo "Everybody Headspace" é um relato sincero sobre suas dúvidas e frustrações em relação ao uso da meditação e mindfulness em sua vida, especialmente no que se refere à sua vida profissional. Ele expressa a sensação de que sua prática de meditação o tornou passivo em relação a seus objetivos e aspirações profissionais, deixando-o sem autoconfiança para tomar decisões e enfrentar desafios.

A abordagem do autor David Le Breton em seu livro "Desaparecer de si: Uma tentação contemporânea" pode ser aplicada para entender melhor as questões levantadas por John. No livro, Le Breton explora o desejo contemporâneo de "desaparecer de si", ou seja, de se livrar do peso e da responsabilidade de ser um indivíduo autônomo em uma sociedade que valoriza a produtividade e o sucesso a qualquer custo. Sociedade, essa, que está muito próxima daquela que Han enxerga através de sua psicopolítica e como os mecanismos de poder são entendidos na contemporaneidade dos exames. Ou seja, John consegue identificar que não está contente com sua vida profissional de modo geral, e diz que prefere apenas se concentrar em sua meditação e "ser passivo". E aqui ele opta por escolher um conjunto interessante de palavras, pois o "ser passivo" pode ser interpretado como uma forma de tentar se livrar das responsabilidades e do peso da vida profissional. Le Breton, de modo geral, argumenta que essa tentação de "desaparecer de si" (neste caso, se tornar passivo) é uma certa forma de resistência à lógica de como a sociedade contemporânea funciona em vários termos, como trabalho, relacionamentos e etc; e isso exige dos indivíduos um alto nível de produtividade e, para alguns, "sucesso a todo custo". No entanto, esse movimento de afastamento e de desaparecimento muitas vezes não é suficiente para lidar com as pressões e exigências da vida

profissional e ainda pode continuar a levar a sentimentos de insatisfação e desmotivação.

No primeiro capítulo da obra de Le Breton, "Não ser mais ninguém", podemos comparar o que Le Breton discute com as meditações mindfulness (especificamente pensando nesta propagada pelo app Headspace) e como estas podem ser uma tentação para aqueles que buscam se libertar da pressão constante de ter uma identidade definida e uma personalidade marcante. Para John, a meditação pode ter sido uma forma de se desapegar de sua identidade profissional e encontrar um refúgio em uma prática que o faz sentir bem consigo mesmo, mas isso pode ter vindo a custo de uma perda de motivação e ambição em seu próprio trabalho, como ele bem enfatiza. No segundo capítulo da obra, "Maneiras discretas de desaparecer", Le Breton explora como a cultura contemporânea incentiva o desaparecimento individual através de uma variedade de meios, como a cultura da celebridade, a alienação tecnológica e a desconexão emocional. A tendência de John de se identificar com os monges e monjas que passam seus dias meditando pode ser vista como uma forma de desaparecer do mundo profissional e social e se tornar um indivíduo mais "discreto" em seu meio.

No entanto, como Le Breton argumenta, a tentação de desaparecer de si mesmo pode ser perigosa, já que pode levar a uma perda de propósito e significado na vida. Para John, isso se manifesta como uma sensação de falta de direção e progresso em sua carreira profissional. Ele parece estar lutando para conciliar seus desejos de paz interior e autoconsciência com suas responsabilidades e ambições no mundo exterior. Uma maneira de lidar com essas questões para ele foi através da prática consciente e intencional de mindfulness, que o ajudou a cultivar uma maior clareza e perspectiva sobre a vida e seus objetivos, ainda que John se sinta sem um norte definido sobre o que fazer em relação ao seu futuro profissional. Se optarmos por "afastar" um pouco nossa visão desse relato, podemos pensar em algumas comparações através de como a meditação mindfulness funciona através do Headspace.

Por exemplo, um indivíduo, ao se sentar para meditar, é suposto a notar seus pensamentos e seus sentimentos e suas emoções. Esse notar é inclusive uma técnica muito presente dentro do aplicativo, como vimos acima. O usuário que está a meditar deve, ao notar tais aspectos internos, se esforçar em não engajar com os mesmos. Esse esforço, no entanto, dele ser leve ao ponto de se parecer com o toque suave de uma pena em uma superfície, como a voz de Andy Puddicombe bem nos lembra em muitas das meditações iniciais do app. Ou seja, se trata de uma prática não

engajadora quando se trata de pensamentos e sentimentos, apenas observadora. Se tentarmos ver a situação de um ângulo mais distante, a nível sistêmico, por exemplo, podemos pensar nas demandas de um sistema como o capitalismo e suas soluções paliativas para “sanar” os problemas que são gerados justamente pela gestão deste sistema. E essas “soluções” não foram feitas para solucionar o problema, pois isso poderia implicar em alguma interrupção de fato sistêmica. Ao contrário, é interessante para quem se beneficia diretamente deste modo de produção que trabalhadores, por exemplo, tenham medidas paliativas e que coloquem neles mesmos a responsabilidade de buscar uma melhora. De modo geral, o sistema não estaria “doente” e disfuncional, mas sim as pessoas que os compõem e cabe a elas, e somente elas, cuidarem de si e, muitas vezes, se reinventarem para se encaixar neste modo de produção. Isso cria uma espécie de impasse no modo de encarar tais situações, pois se aprende um novo modo de ser, mas um ser individualizado ao ponto de caber apenas a si sua própria constituição.

Ao analisar o relato de John sobre sua prática de meditação e sua sensação de passividade em relação à sua vida profissional, podemos expandir ainda mais nossa reflexão ao combinar as ideias de David Le Breton com os escritos de Byung-Chul Han sobre psicopolítica e o desaparecimento dos rituais.

Le Breton discute em sua obra sobre a busca pelo desaparecimento de si mesmo na sociedade atual. Ele explora como muitos indivíduos buscam uma desconexão com sua identidade e realidade, a fim de se libertarem das pressões e expectativas da sociedade contemporânea. No caso de John, sua prática de meditação é uma forma de tentar escapar de sua realidade profissional e da pressão para ser mais produtivo. Ele busca um estado de passividade e desconexão que o leva a questionar se essa é a forma correta de viver. Essa busca pelo desaparecimento de si mesmo é algo similar ao que Byung-Chul Han discute em seus escritos sobre psicopolítica. Ele argumenta que vivemos em uma sociedade onde há uma pressão constante para sermos produtivos e termos sucesso, e que essa pressão tem um efeito psicológico significativo sobre nós. Han sugere que essa pressão se manifesta como uma "psicopolítica" que nos leva a nos tornar sujeitos auto exploradores, constantemente buscando melhorar a nós mesmos e nossa produtividade.

O problema com essa abordagem contemporânea de enxergar nossas constituições em diferentes ambientes é que ela leva a uma sensação de nunca sermos bons o suficiente, de sempre precisarmos melhorar e sermos mais produtivos. Em vez de permitir ao sujeito ser si mesmo e em si mesmo, são levados a acreditar

que sempre podem e devem fazer mais. Isso pode levar a uma sensação de desaparecimento de si, ou assujeitamento, onde a pessoa se perde em uma busca constante por melhorar e ser mais produtiva. Aqui, mais uma vez, vemos como um sistema pode operar de forma a infligir essa sensação de nunca sermos bons o suficiente em nossos respectivos meios, cabendo a nós, sujeitos, a responsabilidade individual de nos constituirmos e nos aprimorarmos, quando “necessário”.

Ao mesmo tempo, Han também discute a questão do desaparecimento dos rituais em nossa sociedade. E isso é interessante pensar neste momento, pois, para o autor, os rituais fornecem um espaço para a contemplação, a reflexão e a conexão com os outros e com o mundo ao nosso redor. Eles também podem vir a ajudar a regular o tempo e a criar uma sensação de continuidade e estabilidade em nossas vidas. Ele argumenta que, sem rituais, não temos um espaço para nos conectarmos com a nossa comunidade e com a nossa história. Isso pode nos deixar com uma sensação de falta de significado e propósito em nossas vidas. No caso de John, sua prática de meditação pode ser vista como uma forma de ritual feita de forma mais individual, uma vez que ele busca uma conexão com sua própria mente e corpo. No entanto, sem a conexão com a sua comunidade profissional e sem um senso de propósito em sua carreira, ele pode sentir que sua prática de meditação não está lhe dando a satisfação que ele deseja.

Essa falta de significado pode ser exacerbada pela pressão constante da psicopolítica. John sente que precisa ser mais produtivo em sua carreira, mas sua prática de meditação o leva a questionar se esse é o caminho certo para ele. Ele se sente preso em um estado de passividade, sem saber se deve se esforçar mais para alcançar o sucesso profissional ou se deve “desaparecer” de si mesmo e se concentrar apenas em sua prática de meditação, como ele afirma, e ser passivo. Ao se sentar para meditar, um indivíduo é suposto a notar seus pensamentos, sentimentos e emoções. E como vimos, a técnica de observação dos aspectos internos é algo muito presente no Headspace. E essa sensação de estagnação e falta de propósito pode ser bastante desafiadora para John. Ele se mostra estar lutando para conciliar sua prática de meditação e o desejo por uma certa paz interior com suas responsabilidades e objetivos no mundo "exterior"⁵⁷.

A pressão constante para sermos produtivos e estarmos sempre melhorando é, em última análise, uma maneira de manter o modo de operação do sistema capitalista atual. É uma maneira de nos fazer acreditar que somos os únicos

⁵⁷ Com exterior, me refiro a aspectos da vida pessoal como o trabalho.

responsáveis por nosso sucesso e felicidade, ou seja, nos é imposta a responsabilidade de "nos consertarmos", quando pensamos que algo está errado conosco. Por isso, é também de grande importância entendermos como esse movimento se dá e como os sujeitos podem passar a se assujeitarem e entrarem em uma busca pela ausência, pois a "presença" é muito custosa de se manter.

Em suma, esta análise sugere que o trabalho de campo digital realizado no grupo "Everybody Headspace" oferece uma oportunidade para examinar as tendências contemporâneas em individualidade, subjetividade e também de assujeitamento. Aplicando os conceitos de Le Breton sobre o desaparecimento de si, as noções de um cuidado de si e docilização dos corpos em Foucault, e os escritos de Byung-Chul Han sobre a psicopolítica e o desaparecimento dos rituais, foi possível identificar uma tensão entre a busca individual por diferentes formas de bem estar e a pressão coletiva para ser produtivo e bem-sucedido em uma sociedade contemporânea neoliberal. O caso da postagem de John exemplifica essa tensão, pois ele expressa preocupação por ser muito passivo e improdutivo em sua vida profissional, apesar de praticar meditação no Headspace por sete anos. Essa tensão destaca a necessidade de uma compreensão diferenciada das maneiras pelas quais as práticas individuais e as expectativas da sociedade interagem na formação da subjetividade na era digital.

Em sua obra "O desaparecimento dos rituais", Byung-Chul Han traz, de forma geral, que os rituais desapareceram na contemporaneidade e que essa ausência tem consequências negativas para a vida social e individual, ao vermos que os rituais eram uma forma de criar uma conexão com o mundo e com os outros. Segundo ele, a falta de rituais na vida cotidiana leva a uma fragmentação da comunidade e a uma sensação de vazio. No entanto, a análise da comunidade virtual com o grupo "Everybody Headspace" mostra que os rituais não desapareceram completamente. Pelo contrário, eles assumiram novas configurações e dinâmicas, adaptando-se às demandas da vida contemporânea. Como vimos anteriormente através de Le Breton em "Desaparecer de si", a busca pelo desaparecimento de si mesmo não é uma novidade da contemporaneidade, mas sim uma preocupação presente ao longo da história humana. A meditação, por exemplo, é uma prática que existe há milhares de anos e que ainda é relevante para muitas pessoas na contemporaneidade, ainda que assumam novas dinâmicas e maneiras de ser praticada, como no caso analisado, especificamente tratando do app Headspace.

Ainda que o entendimento de ritual, como vimos acima com Tambiah, tenha o pressuposto de coletividade, como uma prática coletiva que envolve ações simbólicas

repetidas, orientadas por crenças e valores compartilhados pela comunidade, é possível observar que as práticas rituais contemporâneas assumiram novas configurações, adaptando-se às dinâmicas sociais e tecnológicas do mundo atual. As postagens e comentários no grupo Everybody Headspace, por exemplo, podem ser vistos como uma forma de ritualização contemporânea que também necessita de um coletivo, pois sem ele, não há troca, e essa troca em específico existe devido à existência do aplicativo Headspace.

A meditação mindfulness via Headspace pode ser vista como um ritual contemporâneo, uma vez que ela é uma prática que cria uma conexão com o mundo e com o self. No caso do grupo "Everybody Headspace", a prática da meditação assume uma nova configuração, uma vez que ela é realizada por meio de um aplicativo digital. Essa nova configuração permite que a prática seja acessada por um público maior e que ela possa ser integrada ao cotidiano de forma mais flexível.

A análise do caso apresentado a partir das perspectivas teóricas de Le Breton, Foucault, Tambiah e Byung-Chul Han nos permite compreender como a cultura contemporânea pode incentivar a busca por práticas de desaparecimento e fuga do *self*. Nesse sentido, a meditação mindfulness e a tecnologia são apontadas como ferramentas para essa busca, que se conectam a uma lógica de produção e consumo que valoriza o indivíduo produtivo e bem-sucedido, mas que ao mesmo tempo gera ansiedade e estresse por fazerem parte da mesma lógica de produção e consumo. Contudo, é importante destacar que essa análise só foi possível graças ao exercício de observação etnográfico pelo meio digital, que permitiu o acesso e a compreensão de um grupo específico (comunidade Everybody Headspace) dentro do contexto da cultura contemporânea. A antropologia pode ser uma importante aliada nesse sentido, atuando como um elo entre diferentes abordagens teóricas e metodológicas que buscam entender as complexidades do mundo contemporâneo. Ainda que a análise de dados digitais apresente desafios, ela pode ser uma ferramenta valiosa para a compreensão de práticas e fenômenos culturais que se desenvolvem em ambientes online. Dessa forma, a união entre as perspectivas teóricas e a observação etnográfica digital pode fornecer uma compreensão mais ampla e aprofundada da cultura contemporânea e de suas complexidades.

Portanto, a análise do grupo "Everybody Headspace" nos mostra que os rituais não desapareceram completamente na contemporaneidade, mas sim se adaptaram às novas demandas e formas de vida. E embora a prática de mindfulness via Headspace não seja tradicional às características de um ritual "clássico" ou mesmo dito "tradicional", ela ainda pode ser considerada uma forma contemporânea de

ritualização, pois compartilha de diversas características que Tambiah destaca como importantes para a caracterização de um ritual. Por exemplo, a repetição de gestos, que é uma característica fundamental dos rituais, também está presente na prática de mindfulness. A repetição dos gestos durante a meditação, como o foco na respiração e a atenção plena aos pensamentos e emoções, pode ser vista como uma forma de estabelecer uma rotina e um ritual pessoal, que pode proporcionar uma sensação de estabilidade e segurança. Além disso, a prática de mindfulness também é baseada em valores e crenças compartilhados por uma comunidade, que, embora virtual, ainda representa um grupo social unido por uma mesma prática. Essa dimensão compartilhada é importante para a caracterização de um ritual, pois destaca a importância do grupo na criação de um senso de coletividade e de pertencimento.

Prospectivamente, essa análise pode ser ampliada para outros grupos e práticas, a fim de compreender como os rituais se manifestam em diferentes contextos sociais e culturais. Em suma, a análise da prática de mindfulness no grupo "Everybody Headspace" e as teorias dos autores aqui apresentados são importantes contribuições para a compreensão dos rituais na contemporaneidade. Espera-se que tais análises possam ser ampliadas e aprofundadas em futuras pesquisas, a fim de compreendermos como os rituais se manifestam em diferentes contextos e como eles contribuem para a construção de nossa identidade e valores.

ANEXO DE IMAGENS

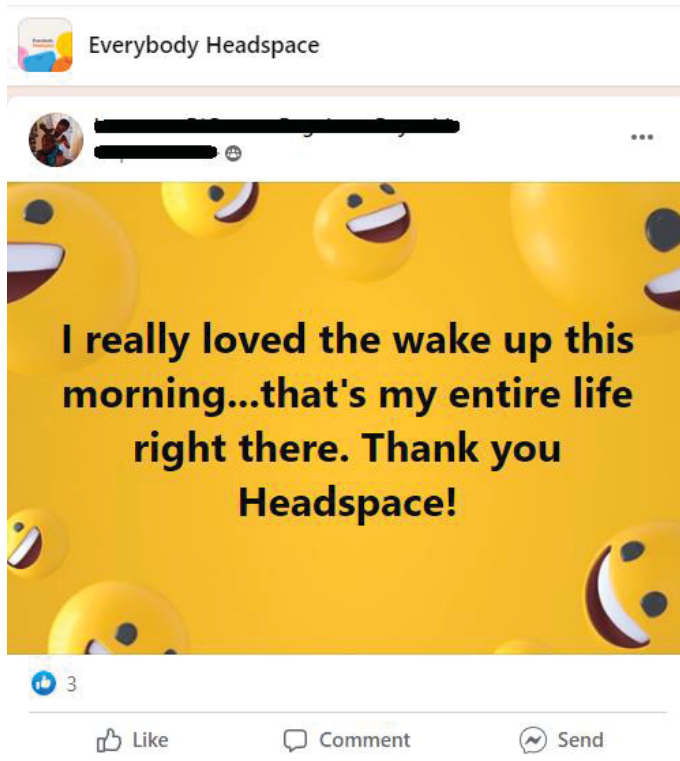


Imagem 1



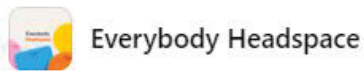
Imagem 2



Imagem 3



Imagem 4



shared a link.

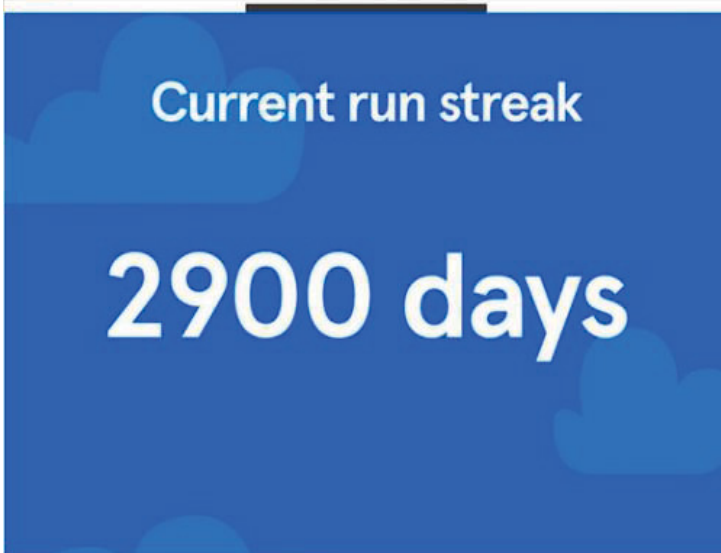


I really enjoyed Kesssonga's subject today on the **wake** up. It's about somebody expecting things to happen or expecting to feel a certain way with meditation.. Kesssonga does a great job of talking about just see what shows up in your meditation, I have never thought about it that way. What about you?

MY FAVORITE TIME IS



Imagem 5



44

5 comments

Like

Comment

Send

Imagem 6

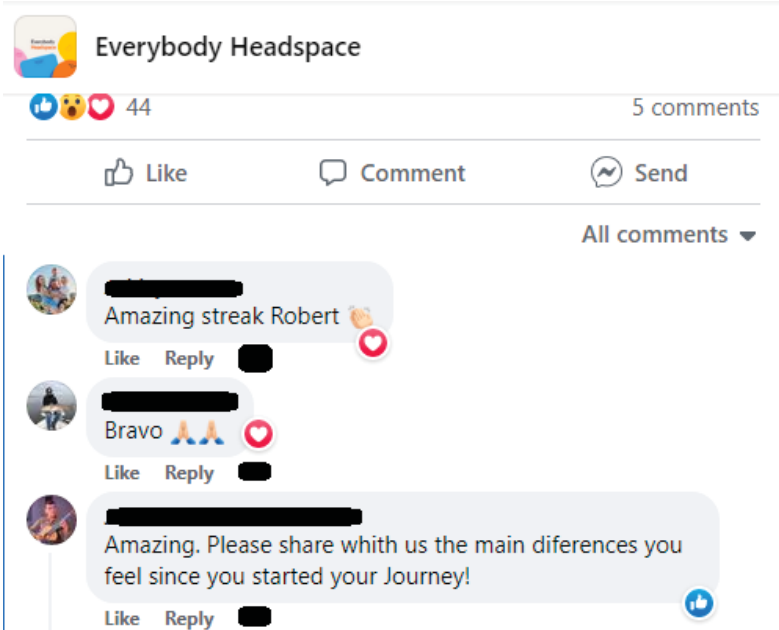


Imagem 7

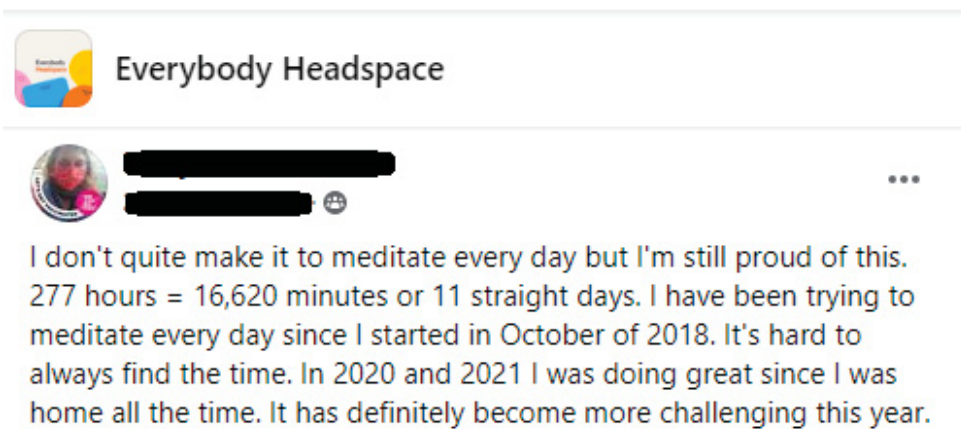


Imagem 8

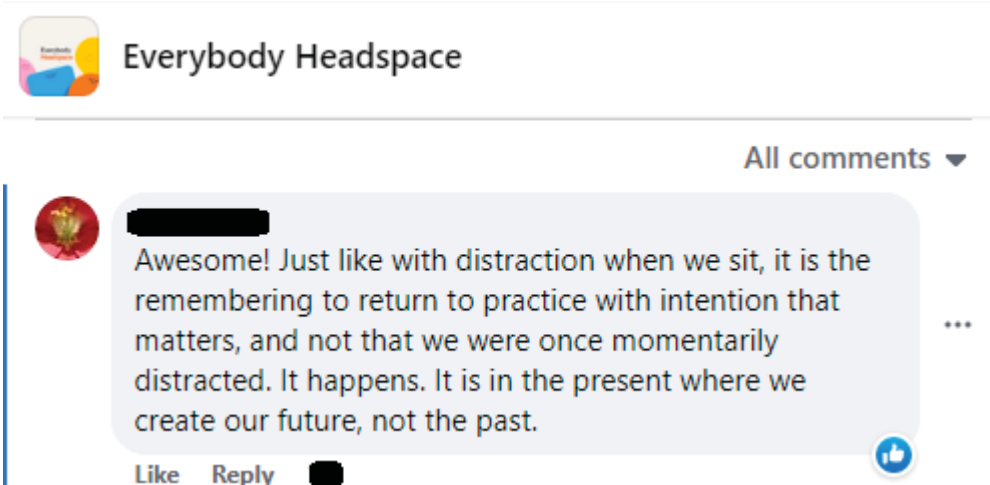


Imagem 9

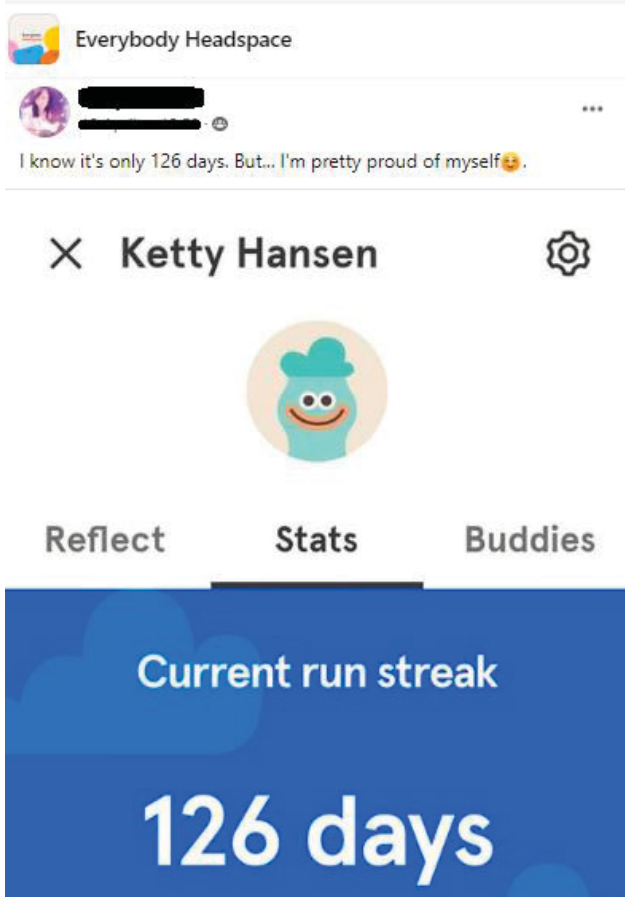


Imagem 10



Imagem 11

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Denise. **O que há além do princípio do prazer?** Revista Brasileira de Psicanálise · Volume 54, n. 1, 61-68 · 2020.

ALVES, Paulo. **O que são cookies? Entenda os dados que os sites guardam sobre você.** Techtudo, outubro de 2018. Disponível em: <<https://www.techtudo.com.br/noticias/2018/10/o-que-sao-cookies-entenda-os-dados-que-os-sites-guardam-sobre-voce.ghtml>> Acesso em março de 2022.

ARAGÃO, FRANCISCA. **Saber psicológico e saber algorítmico: Uma análise foucaultiana acerca das transformações dos modos de quantificação da vida subjetiva.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade federal do Ceará. 2021.

BALOI, Jorge Américo. **As relações do poder segundo Michel Foucault e Byung-Chul Han: uma proposta de articulação para a análise da complexidade do poder local em Moçambique.** Revista Videre, v. 12, n. 23, p. 163-178, 2020.

BERARDI, Franco. **Asfixia – capitalismo financeiro e a insurreição da linguagem.** São Paulo: Ubu Editora, 2020.

BOGART, Nicole. **Divine timing: How Canadian Tamara Levitt became the voice of the Calm app.** CTVNews.ca. Julho de 2019. Disponível em: <<https://www.ctvnews.ca/lifestyle/divine-timing-how-canadian-tamara-levitt-became-the-voice-of-the-calm-app-1.4531179>>

BUTCHER, M. **Meditation app Meditopia secures \$15M Series A co-led by Creandum and Highland.** Tech Crunch. Julho de 2020. Disponível em: <<https://techcrunch.com/2020/07/16/meditation-app-meditopia-secures-15m-series-a-co-led-by-creandum-and-highland/>>

CALM. **Calm Official Site - Find your calm.** Acesso em: Abril de 2022. Disponível em: <<https://www.calm.com/>>

CARVALHO, Antonio; GRÁCIO, Rita. **The Dark Side of Mindfulness: Workplace Socialization, Neoliberalism and the Self.** Communication & Language at Work, v. 8, n. 2, p. 63-77, 2022.

CHIESA, A; MALINOWSKI, P. **Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same?** JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY, Vol. 67(4), 404--424, 2011.

EVERYBODY HEADSPACE. Grupo no Facebook. Disponível em: <<https://www.facebook.com/groups/everybodyheadspace>>. Acesso em: 30 de março de 2023.

FAURE, Bernard. **Can (and Should) Neuroscience Naturalize Buddhism?** International Journal of Buddhist Thought & Culture, Vol. 27(4), 113-133. Junho, 2017.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade: A vontade de saber.** 13. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

- FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade: O cuidado de si**. 8. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1985.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Petrópolis: Vozes, 2018.
- GOMES, L. M. F. **O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo**. Fractal: Revista de Psicologia, v. 29, n. 3, p. 335-342, 2018.
- HAN, Byung-Chul. **O desaparecimento dos rituais: Uma topologia do presente**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2021.
- HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica: Neoliberalismo e novas técnicas de poder**. Petrópolis: Vozes, 2014.
- HEADSPACE. **Headspace Official Site - Meditation Made Simple**. Acesso em: Novembro de 2020. Disponível em <<http://www.headspace.com/pt>>
- HÉBERT, S.; LUPIEN, S. J. **The sound of stress: Blunted cortisol reactivity to psychosocial stress in tinnitus sufferers**. Neuroscience Letters, v. 411, n. 2, p. 138-142, 2007.
- JACQUELINE, Rachel. **Headspace app co-founder and monk Andy Puddicombe talks mindfulness**. Post Magazine. Acesso em: Novembro de 2020. Disponível em <<https://www.scmp.com/magazines/post-magazine/article/1811119/headspace-app-co-founder-and-monk-andy-puddicombe-tals>>
- KABAT-ZINN, Jon. **Mindfulness**. In: Coming To Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. Nova Iorque: Hyperion, 2015(2005).
- KUYKEN, M; et al. **Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomized controlled trial**. Lancet, 4;386(9988):63-73. Abril, 2015.
- LE BRETON, David. **Desaparecer de si: Uma tentação contemporânea**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2018.
- LEITÃO, D. K.; GOMES, L. G. **Etnografia em ambientes digitais: perambulações, acompanhamentos e imersões**. Antropolítica. Revista Contemporânea de Antropologia, v. 1, n. 42, 11. Maio, 2018.
- LÉVI-STRAUSS, C. **Antropologia estrutural**. São Paulo: Cosac Naify, 2014.
- MEDITOPIA. **Meditopia Official Site - Find peace and improve your well-being**. Acesso em: Abril de 2022. Disponível em: <<https://meditopia.com/>>
- MELO, Marco César de Souza. **Psicopolítica em Byung-Chul Han: novas formas de controle na civilização tecnológica**. Revista Internacional de Filosofia, n. 17, p. 50-65, 2020.

MOROZOV, Evgeny. **Big Tech: A ascensão dos dados e a morte da política**. São Paulo: Ubu editora, 2018

PUDDICOMBE, Andy. **[Tweet]**. Twitter. Disponível em: <<https://twitter.com/andypuddicombe/status/1523741619614552064>>. Publicado em: 09 mai. 2022. Acesso em: 26 mar. 2023.

SCHMIDT, Stefan. **Mindfulness in East and West – Is It the Same?** In: Walach, H., Schmidt, S., Jonas, W. (eds) Neuroscience, Consciousness and Spirituality. Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality, vol 1. p 23-38, Agosto, 2011.

SINGLA, R. **Origins of mindfulness & meditation interplay of Eastern & Western psychology**. Psyke & Logos, 32(1), 220–239, 2011.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). **Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework**. Journal of Organizational Behavior, 36(1), S72-S103. doi: 10.1002/job.1924

TAMBIAH, Stanley. **Cultura, pensamento e ação social: Uma perspectiva antropológica**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2018.

VASCONCELOS, Márcio; PELÚCIO, Larissa. **Amor em tempos de aplicativo: entrevista com a antropóloga Larissa Pelúcio**. Cadernos de Campo (São Paulo, online). vol. 29, n.2, USP, 2020.

YAZBEK, André Constantino. **A ética do cuidado de si na filosofia de Michel Foucault: notas sobre a hermenêutica do sujeito**. Cadernos de Ética e Filosofia Política, n. 28, p. 6, 2016.