

Psicologia Social e Meditação

Aviso: As Práticas Integrativas Complementares de Saúde (PICS), dentre as quais faz parte a Meditação, foram reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, mas, não foram ainda reconhecidas pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), e, portanto, aos profissionais da Psicologia não é autorizado que façam uso das PICS em seu exercício profissional.

A Psicologia Social e a prática da meditação podem ter, entretanto, uma relação estreita, com diversas práticas meditativas cientificamente testadas e aprovadas, embora, não reconhecidas ainda pelo CFP. Entre essas práticas, destaca-se o estilo de meditação chamado Mindfulness, desenvolvido pelo Dr. Jon Kabat-Zinn.

O Mindfulness, também conhecido como Atenção Plena, é uma técnica que envolve atenção total de maneira intencional e não julgadora, prestada ao momento presente. A abordagem de Kabat-Zinn combina elementos da meditação budista (o budismo em suas origens não é uma religião), com conceitos da Psicologia e das ciências da saúde. Sua técnica é amplamente estudada e aplicada em diversas áreas, sendo que poderia, inclusive, ser aplicada como ferramenta da Psicologia Social.

Estudos científicos têm mostrado que a prática regular de Mindfulness pode trazer uma série de benefícios para as relações sociais e o comportamento humano. Por exemplo, a meditação Mindfulness tem sido associada a uma maior consciência emocional, melhor regulação das emoções, redução do estresse e aumento da empatia.

Ao praticar Mindfulness, as pessoas podem desenvolver maior consciência das próprias atitudes, pensamentos e emoções em relação aos outros. Isso pode ajudar a promover uma comunicação mais empática, uma compreensão mais profunda das perspectivas dos outros e uma redução do preconceito e dos estereótipos.

Além disso, o estilo de meditação de Kabat-Zinn enfatiza a importância de aceitar e acolher as experiências presentes, sem julgamento. Essa atitude de aceitação pode contribuir para um ambiente social mais inclusivo, no qual as pessoas se sintam mais seguras e compreendidas.

É importante mencionar que existem outras práticas meditativas cientificamente validadas além do estilo Mindfulness de Kabat-Zinn. Diferentes abordagens,

como a meditação transcendental, a meditação concentrativa e outras formas de meditação de inspiração contemplativa, também têm sido objeto de estudo e mostraram benefícios psicossociais significativos.

Em resumo, a Psicologia Social pode encontrar na meditação, incluindo o estilo Mindfulness desenvolvido por Jon Kabat-Zinn, uma fonte rica de conhecimento e práticas que podem ajudar a promover uma consciência maior e transformação dos processos sociais, melhorando as relações interpessoais e o bem-estar individual e coletivo.

Aos profissionais da Psicologia, portanto, resta aguardar que o CFP, num dado momento, reconheça o valor de mais esse recurso que poderá ser um importante aliado nas práticas dos referidos profissionais.