



## REFINAMENTO, DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PRÁTICAS MEDITATIVAS: ASPECTOS INTRODUTÓRIOS

### ARTIGO ORIGINAL

DENDASCK, Carla Viana <sup>1</sup>

DENDASCK, Carla Viana. **Refinamento, desenvolvimento pessoal e práticas meditativas: aspectos introdutórios.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 07, Ed. 07, Vol. 02, pp. 39-47. Julho de 2022. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/praticas-meditativas>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/praticas-meditativas

### RESUMO

Este material trata-se do primeiro artigo de uma sequência de cinquenta materiais, que terá como objetivo principal a construção do conhecimento teórico sobre refinamento e desenvolvimento pessoal, e sua viabilização pragmática através do auxílio de diversas práticas meditativas. Obedecendo a sistematização do rigor científico, cada material será organizado a partir de uma pergunta norteadora que trará sentido a cada material de forma individualizada, mesmo que faça parte de uma sequência. Desta feita, a questão aqui evidenciada será: quais as abordagens conceituais e epistemes que compõem o refinamento, o desenvolvimento pessoal e, como as práticas meditativas auxiliam esse processo? De forma geral, é possível observar que o ser humano é um indivíduo em constante metamorfose, que deve sempre buscar desenvolver-se para atuar de forma mais efetiva tanto no âmbito pessoal quanto social. Os conceitos teóricos são importantes na medida que subsidiam esse processo; no entanto, as práticas meditativas podem ser

---

<sup>1</sup> Teóloga. Doutora em Psicanálise Clínica. Pesquisadora do Centro de Pesquisa e Estudos Avançados, São Paulo, SP.



ferramentas estratégicas para executar de forma efetiva esse processo, produzindo efeitos mentais, sociais e fisiológicos.

Palavras-chave: Desenvolvimento Pessoal, Refinamento Pessoal, Meditação.

## INTRODUÇÃO

A questão norteadora deste material é: Quais as abordagens conceituais e epistemes que compõem o refinamento, o desenvolvimento pessoal e, como as práticas meditativas auxiliam esse processo?

Se não tivéssemos o recurso da escrita, ou até mesmo, recurso verbal para responder à questão a que se propôs esse material, poderíamos dizer que os conceitos e a episteme desta temática pode ser traduzida pelo aforismo grego: “Conhece-te a ti mesmo”.

Conhecimento pessoal é uma máxima buscada não apenas pelos filósofos ou religiosos, mas consolidou-se como uma questão essencial para a sociedade contemporânea em toda sua complexidade, e, ainda como meio de sustentar o futuro da vida na terra. Tal afirmativa se dá porque o conhecimento pessoal não apenas é complexo, como necessita de técnicas, conhecimentos teóricos diversos, meditações, e acima de tudo muito desempenho, dedicação e força de vontade. Se não somos capazes de nos conhecermos, como seremos capazes de conhecer e conviver com o outro?

O único problema é que estamos o tempo todo nos relacionando, interagindo em rede, dependendo de uma gama de pessoas, que assim como nós, não possuem autoconhecimento em sua completude; possuem consciência limitada de si mesmo; e, que a todo momento, estão interagindo dentro de uma espécie de estranhamento ao(s) outro(s), o que justificaria a tendência comportamental polarizada, e, consequentemente, a intransigência nas mais diversas formas de relações.



Conhecer a si mesmo pode ser tão complexo e difícil, que em 1995, o livro intitulado “Inteligência Emocional” de Daniel Goleman, se tornou um dos livros mais vendidos do mundo, adotado tanto por líderes, profissionais de diversas áreas, até mesmo no meio acadêmico, como base para realização de muitas pesquisas. A obra trouxe uma nova perspectiva sobre o autoconhecimento, defendendo a inteligência no tratamento das emoções como ferramenta diferencial do ser. O que pode parecer, ao menos, inicialmente, menos complexo do que o refinamento e o desenvolvimento pessoal em uma constante.

De acordo com Weisinger (2001, p. 14), “inteligência emocional é o uso inteligente das emoções – isto é, fazer intencionalmente com que as emoções trabalhem a seu favor, usando-as como ajuda para ditar seu comportamento a seu raciocínio de maneira a aperfeiçoar seus resultados”. No entanto, conseguir viabilizar esse autocontrole sobre as emoções pessoais, e, ainda, desenvolver competência cognitiva para escolher o tipo de emoção que deseja sentir, pode ser considerado não apenas um desafio para uns, mas, uma verdadeira utopia caso o autoconhecimento ainda não seja uma realidade.

No entanto, não devemos nos esquecer que o autoconhecimento ocorre através de um processo diário, de construção e desconstrução de ideias e posicionamentos. O próprio Goleman (1989) em seu livro traduzido como: “A arte da meditação”, enfatizou que o autoconhecimento se dá através de um processo de desenvolvimento constante, e, que exige um empenho em práticas reflexivas, meditativas e na busca de conhecimentos diversos.

Aqui, cabe esclarecer justamente que a construção do conhecimento para o refinamento e o desenvolvimento pessoal trabalham dentro de um processo de interdisciplinaridade, multidisciplinaridade e, também, transdisciplinaridade, isso quer dizer, que por vezes, os conhecimentos de áreas são usadas de formas singulares, outras vezes contribuindo com outras áreas, e na maioria das vezes sendo uma área trabalhada dentro da outra, em uma mistura conceitual e epistêmica que transcende o próprio conceito de disciplina.



Desta feita, este material tem como objetivo trazer os principais conceitos teóricos e a própria episteme considerada na sequência de materiais voltados ao refinamento e ao desenvolvimento pessoal através do conhecimento teórico/filosófico e das práticas meditativas.

## **REFINAMENTO E DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

Embora o conhecimento se dê por uma série de possibilidades, interações e processos, desde fatores genéticos até construções sociais e capacidades cognitivas do sujeito, compreender o ensino-aprendizagem no sentido mais amplo é fundamental para desenvolvimento e refinamento pessoal. Tal afirmativa é justificada, uma vez que os indivíduos são diferentes entre si, e, como sujeitos diferenciados, seu processo pessoal de ensino-aprendizagem, e a forma de se relacionar e compreender o outro também é afetada.

Diferente não significa simplesmente diverso. Não se trata de respeitar a diversidade e a diferença, mas de comprometer-se e aliar-se ao outro, reconhecer e compreender a luta histórica e situada dos grupos minoritários. A diferença está compromissada com as condições históricas, políticas, sociais, econômicas e culturais. Ela se apresenta, impõe-se, multiplica-se, potencializa-se (DELEUZE, 1988, p.96).

Desta forma, compreendendo a diferença entre os sujeitos, o processo de ensino e aprendizagem, não apenas no contexto escolar, mas em todas suas mais diversas formas de atuações, poderá subsidiar a consciência do indivíduo de sua responsabilidade para consigo e para com os outros. Bem como, sua responsabilidade sobre sua capacidade de cognizar os conteúdos que são pertinentes à temática de refinamento e desenvolvimento pessoal.

Embora a maioria da literatura e dos estudiosos apontem esse processo de busca como “desenvolvimento pessoal”, para este contexto, estamos ampliando para “refinamento e desenvolvimento pessoal”, pois, apesar de atuarem concomitantemente, são diferenciados por sua própria compreensão do significado da palavra. Enquanto, desenvolvimento aponta para crescimento, progresso, efeito



de desenvolver alguma coisa, como criação de hábitos, novas crenças, dentre outros, o refinamento sugere a melhoria de algo que já está lá, apuramento, esmero. Um exemplo disto pode se dar sobre o amor, a maioria das pessoas que tem um filho, não precisa desenvolver amor, pois ele já está lá. No entanto, refinar o amor pode envolver uma complexidade de necessidades que são pessoais de cada indivíduo.

Assim, para que seja efetivo o processo de refinamento e desenvolvimento pessoal, cabe ao indivíduo envolver-se completamente na missão com comprometimento, afinal, como já preconizava Tardif (2002, p. 132), “nada nem ninguém pode forçar um aluno a aprender se ele mesmo não se empenhar no processo de aprendizagem”, aqui trocaríamos a palavra aluno por indivíduo, pois ninguém aprende nada que realmente não queira, portanto, deve-se estar aberto a encontrar novos conhecimentos e, disposto a transformar esses conhecimentos em ações.

O indivíduo que se inclina a investigar sobre o conhecimento deve se comprometer a iniciar uma longa jornada, buscando transcender qualquer espécie de conhecimentos já enraizados, falsas crenças, modelos, traumas, ideologias, colocando-se a disposição de encontrar no conhecimento a própria essência divina dentro de si, e nas coisas ao seu redor.

A relação entre o conhecimento e a essência divina já foram apontados por alguns grandes nomes da história. Albert Einstein (1879-1955) afirmava: “*Quanto mais me aprofundo na Ciência mais me aproximo de Deus*”. Já Francis Bacon (1561-1626) apontado como um dos nomes mais importantes da Revolução Científica: “*Um pouco de filosofia inclina a mente humana para o ateísmo, mas o aprofundamento na filosofia reaproxima a mente humana da religião*”.

Nas palavras de Louis Pasteur (1822-1895), considerado o pai de microbiologia: “*Quanto mais eu estudo a natureza, mais me maravilho com a obra do Criador*.” E por fim, na própria Bíblia não são raros os apelos à busca pelo conhecimento e pela



sabedoria, como é possível observar em todo o livro de Provérbios, ou ainda trechos como: *“O meu povo foi destruído, porque lhe faltou o conhecimento...”* (Oséias 4:6).

É claro, que a lista seria infinita, e, esse não é o objetivo deste material, no entanto, evidencia-se um ponto muito interessante; o fato da retaliação ao conhecimento realizado pela própria igreja durante anos.

Isso nos coloca frente a frente com a necessidade do conhecimento para promoção e efetivação, tanto do conhecimento quanto do refinamento pessoal.

## **A MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA PRÁTICA NO REFINAMENTO E DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

A meditação, além de ser mais uma forma de conhecimento, trata-se de uma ferramenta prática para diversos problemas relacionados à saúde, à mente e à espiritualidade.

Embora no Ocidente, o conhecimento sobre os benefícios e práticas meditativas só tenha se dado após a década de 1970, quando o professor da Faculdade de Medicina de Harvard, chamado de Herber Benson, começou a testar em seus pacientes hipertensos os benefícios das práticas meditativas (ASSIS, 2013).

Essa prática é encontrada desde os primórdios da humanidade, nas pinturas rupestres, e muito difundida no Oriente, inclusive com orientações específicas nos textos védicos. Podemos encontrá-la no próprio texto bíblico, onde é possível observar que Jesus Cristo retirou-se por quarenta dias para meditar e orar antes de iniciar seu ministério de três anos que culminaria em sua morte.

O que nos cabe neste momento é evidenciar que existem diversas técnicas meditativas, algumas envolvendo frequência de som, outras, palavras, técnicas de respiração, ou ainda, de movimentos, como no caso da Yoga. Algumas destas técnicas serão apontadas como instrução no final de cada material pertinente a esta sequência (APÊNDICE 1).

RC: 120659

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/praticas-meditativas>



Já com relação aos benefícios da meditação, concordamos com Goleman (1989):

Talvez o principal efeito da meditação seja proporcionar ao seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse. Muitos médicos usam a meditação como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas. O repouso profundo propiciado pela meditação traz outro benefício: ele reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer. Talvez o efeito mais importante da meditação seja a paz interior, um refúgio onde você pode escapar da turbulência do seu dia a dia. O hábito de meditar diariamente vai lhe ajudar a desligar-se do estresse e trará calma e energia para você enfrentar melhor os desafios que vêm pela frente (GOLEMAN, 1989, p.5).

Interessante observar que esta afirmativa foi realizada por Goleman no ano de 1989, antes dele ganhar renome com seu livro “Inteligência Emocional” em 1995, e, que depois disso, uma série de estudos foram publicados comprovando a eficácia e eficiência da meditação. Só na base de dados da Pubmed, uma busca breve apontou mais de 3 mil estudos publicados nos últimos anos cinco anos sobre os benefícios das práticas meditativas, desde em doenças como Fibromialgia (AMUTIO et al, 2018), Câncer (DENG, 2019), dentre muitos outros benefícios associados a qualidade de vida.

Menezes (2009) realizou uma investigação sobre a relação entre o tempo de meditação e o bem-estar físico e psicológico, atestando que mesmo as técnicas iniciais das práticas meditativas podem ser comprovadas como benéficas.

Desta forma, não poderíamos pensar em ferramentas para compor a temática de refinamento e desenvolvimento pessoal sem considerar a meditação como uma ferramenta prática e efetiva, especialmente, mediante tantos estudos científicos que comprovam sua ampla eficácia.





## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Recuperando a questão norteadora deste material: Quais as abordagens conceituais e epistemes que compõem o refinamento, o desenvolvimento pessoal e, como as práticas meditativas auxiliam esse processo?

Observa-se que o desenvolvimento e refinamento pessoal faz-se pertinente a todos os indivíduos que queiram evoluir para uma melhor qualidade de vida, de mente, de raciocínio e de espírito. Não há apenas uma base conceitual e epistêmica para este processo, mas sim, um conjunto que pode atuar de maneira multi, inter e transdisciplinar na medida em que vão se desenvolvendo as temáticas que compõem a amplitude do ser.

## REFERÊNCIAS

AMUTIO, Alberto, FRANCO, Clemente, SÁNCHEZ-SÁNCHEZ Laura C, PÉREZ-FUENTE, Maria Del Carmo, GÁZQUEZ-LINARES José J, VAN GORDON, William, MOLERO-JURADO Maria Del. *Effects of Mindfulness Training on Sleep Problems in Patients With Fibromyalgia*. **Front Psychol**. 2018 Aug 3;9:1365. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01365. PMID: 30147666; PMCID: PMC6096902.

ASSIS, Denise. OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Revista Interesp**. n. 3, 2013.

DENG, GARY. *Integrative Medicine Therapies for Pain Management in Cancer Patients*. **Cancer J**. 2019 Sep/Oct;25(5):343-348. DOI: 10.1097/PPO.0000000000000399. PMID: 31567462; PMCID: PMC6777858.

DELEUZE, G. **Diferença e Repetição**. Rio de Janeiro: Graal, 1988. Tradução: Luiz Orlandi e Roberto Machado. ISBN 85-7038-071

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Edição Original, 1989. Traduzido por tradução Domingos DeMasi. - Rio de Janeiro : ed. Sextante, 1999.

RC: 120659

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/praticas-meditativas>





MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem estar psicológico e os traços de personalidade. Dissertação apresentada à Universidade do Rio Grande do Sul, 2009.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

WEISINGER, Hendrie. **Inteligência Emocional no trabalho**: como aplicar os conceitos revolucionários da I.E. nas suas relações profissionais, reduzindo o estresse, aumentando sua satisfação, eficiência e competitividade. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

## **APÊNDICE 1- PRÁTICA DE MEDITAÇÃO PARA INICIANTES**

- SENTE-SE CONFORTAVELMENTE - INSPIRE PROFUNDAMENTE CONTANDO ATÉ QUATRO, SOLTE DEVAGAR (EXPIRE) CONTANDO ATÉ 8
- Caso você seja iniciante = contabilize 5 minutos
- Se já praticou, mas não tem muita experiência = 15 minutos
- Se conseguir, inicie com 30 minutos

Enviado: Julho, 2022.

Aprovado: Julho, 2022.