



## AFFINAMENTO, SVILUPPO PERSONALE E PRATICHE MEDITATIVE: ASPETTI INTRODUTTIVI

### ARTICOLO ORIGINALE

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

DENDASCK, Carla Viana. **Affinamento, sviluppo personale e pratiche meditative: aspetti introduttivi.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Anno. 07, ed. 07, vol. 02, pag. 39-47. Luglio 2022. ISSN: 2448-0959, Link di accesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-it/pratiche-meditative>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-it/pratiche-meditative

### RIEPILOGO

Questo materiale è il primo articolo di una sequenza di cinquanta materiali, che avranno come obiettivo principale la costruzione di conoscenze teoriche sull'affinamento e lo sviluppo personale, e la sua fattibilità pragmatica attraverso l'aiuto di varie pratiche meditative. Obbedendo alla sistematizzazione del rigore scientifico, ogni materiale sarà organizzato sulla base di una domanda guida che darà significato a ogni materiale individualmente, anche se fa parte di una sequenza. Questa volta, la domanda qui evidenziata sarà: quali sono gli approcci concettuali e le episteme che costituiscono il raffinamento, lo sviluppo personale e in che modo le pratiche meditative aiutano questo processo? In generale, è possibile osservare che l'essere umano è un individuo in continua metamorfosi, che deve sempre cercare di svilupparsi per agire in modo più efficace sia nella sfera personale che sociale. I concetti teorici sono importanti in quanto supportano questo processo; tuttavia, le pratiche meditative possono essere strumenti strategici per eseguire efficacemente questo processo, producendo effetti mentali, sociali e fisiologici.

---

<sup>1</sup> Teologo. Dottorato in Psicoanalisi Clinica. Ricercatore presso il Center for Research and Advanced Studies, São Paulo, SP.



Parole chiave: Sviluppo personale, Raffinamento personale, Meditazione.

## INTRODUZIONE

La domanda guida di questo materiale è: quali sono gli approcci concettuali e le epistemi che costituiscono il raffinamento, lo sviluppo personale e in che modo le pratiche meditative aiutano questo processo?

Se non avessimo la risorsa della scrittura, e nemmeno una risorsa verbale per rispondere alla domanda posta da questo materiale, potremmo dire che i concetti e l'episteme di questo tema possono essere tradotti dall'aforisma greco: "Conosci te stesso".

La conoscenza personale è una massima ricercata non solo da filosofi o religionisti, ma si è consolidata come una questione essenziale per la società contemporanea in tutta la sua complessità, e anche come mezzo per sostenere il futuro della vita sulla terra. Questa affermazione è fatta perché la conoscenza personale non è solo complessa, ma richiede anche tecniche, diverse conoscenze teoriche, meditazioni e soprattutto tanta performance, dedizione e forza di volontà. Se non siamo in grado di conoscere noi stessi, come potremo conoscere e vivere con l'altro?

L'unico problema è che siamo sempre in relazione gli uni con gli altri, interagendo in una rete, dipendendo da una serie di persone che, come noi, non hanno una completa conoscenza di sé; hanno una consapevolezza di sé limitata; e che, in ogni momento, interagiscono in una sorta di estraneità all'altro(i), che giustificherebbe la tendenza comportamentale polarizzata e, di conseguenza, l'intransigenza nelle più diverse forme di relazione.

Conoscere se stessi può essere così complesso e difficile che nel 1995, il libro intitolato "Emotional Intelligence" di Daniel Goleman, è diventato uno dei libri più venduti al mondo, adottato da leader, professionisti di diverse aree, anche nel bel mezzo della mondo accademico, come base per condurre molte ricerche. Il lavoro ha portato una nuova prospettiva sulla conoscenza di sé, difendendo l'intelligenza nel trattamento

RC: 120885

Disponibile in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-it/pratiche-meditative>



delle emozioni come strumento differenziale dell'essere. Che può sembrare, almeno inizialmente, meno complesso della raffinatezza e dello sviluppo personale su base costante.

Secondo Weisinger (2001, p. 14), "l'intelligenza emotiva è l'uso intelligente delle emozioni, ovvero far funzionare intenzionalmente le emozioni a tuo favore, usandole come un aiuto per dettare il tuo comportamento e il tuo ragionamento in un modo diverso migliorare i propri risultati". Tuttavia, essere in grado di abilitare questo autocontrollo sulle emozioni personali, e anche sviluppare la competenza cognitiva per scegliere il tipo di emozione che si desidera provare, può essere considerata non solo una sfida per alcuni, ma, una vera utopia se la conoscenza di sé non è ancora una realtà.

Non bisogna però dimenticare che la conoscenza di sé avviene attraverso un processo quotidiano, di costruzione e decostruzione di idee e posizioni. Lo stesso Goleman (1989) nel suo libro tradotto come: "The art of meditation", ha sottolineato che la conoscenza di sé avviene attraverso un processo di sviluppo costante e che richiede un impegno in pratiche riflessive e meditative e la ricerca di conoscenze diverse.

Qui vale la pena chiarire che la costruzione della conoscenza per l'affinamento e lo sviluppo personale opera all'interno di un processo di interdisciplinarietà, multidisciplinarietà e, anche, transdisciplinarietà, vale a dire che a volte la conoscenza delle aree è utilizzata in modi singolari, altre volte volte contribuendo ad altre aree, e nella maggior parte dei casi essendo un'area lavorata nell'altra, in una miscela concettuale ed epistemica che trascende il concetto stesso di disciplina.

Questa volta, questo materiale mira a portare i principali concetti teorici e l'episteme stessa considerata nella sequenza di materiali volti all'affinamento e allo sviluppo personale attraverso le conoscenze teorico/filosofiche e le pratiche meditative.



## AFFINAMENTO E SVILUPPO PERSONALE

Sebbene la conoscenza avvenga attraverso una serie di possibilità, interazioni e processi, dai fattori genetici alle costruzioni sociali e alle capacità cognitive del soggetto, la comprensione dell'insegnamento e dell'apprendimento in senso lato è essenziale per lo sviluppo e il perfezionamento personale. Tale affermazione è giustificata, poiché gli individui sono diversi tra loro e, in quanto materie diverse, ne risente anche il loro personale processo di insegnamento-apprendimento e il modo di relazionarsi e di comprendere l'altro.

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).

In questo modo, comprendendo la differenza tra le materie, il processo di insegnamento e apprendimento, non solo nel contesto scolastico, ma in tutte le sue più diverse forme di prestazione, potrà avvalorare la consapevolezza dell'individuo della propria responsabilità verso se stesso e verso gli altri. Così come la loro responsabilità per la loro capacità di conoscere i contenuti che sono rilevanti per il tema della raffinatezza e dello sviluppo personale.

Sebbene la maggior parte della letteratura e degli studiosi indicano questo processo di ricerca come "sviluppo personale", per questo contesto lo stiamo espandendo a "raffinamento e sviluppo personale", perché, nonostante agiscano contemporaneamente, sono differenziati dalla loro stessa comprensione del significato della parola. Mentre lo sviluppo indica la crescita, il progresso, l'effetto dello sviluppo di qualcosa, come la creazione di abitudini, nuove credenze, tra gli altri, il raffinamento suggerisce il miglioramento di qualcosa che è già lì, il raffinamento, la cura. Un esempio di questo può essere dato sull'amore, la maggior parte delle persone che hanno un figlio, non hanno bisogno di sviluppare l'amore, perché è già lì. Tuttavia,



affinare l'amore può implicare una complessità di bisogni che sono personali per ogni individuo.

Quindi, affinché il processo di affinamento e di sviluppo personale sia efficace, spetta all'individuo impegnarsi pienamente nella missione con impegno, del resto, come già auspicava Tardif (2002, p. 132), «nulla e nessuno può costringere uno studente ad imparare se non si impegna nel processo di apprendimento», qui cambieremmo la parola studente con individuo, perché nessuno impara qualcosa che davvero non vuole, quindi bisogna essere aperti alla ricerca di nuove conoscenze e disposto a trasformare questa conoscenza in azioni.

L'individuo propenso ad indagare la conoscenza deve impegnarsi ad intraprendere un lungo cammino, cercando di trascendere ogni tipo di conoscenza già radicata, false credenze, modelli, traumi, ideologie, rendendosi disponibile a ritrovare nella conoscenza l'essenza stessa divina dentro di sé, e nelle intorno a te.

Il rapporto tra conoscenza ed essenza divina è già stato segnalato da alcuni grandi nomi della storia. Albert Einstein (1879-1955) disse: "*Più mi immergo nella Scienza, più mi avvicino a Dio*". Francis Bacon (1561-1626) indicava già come uno dei nomi più importanti della Rivoluzione Scientifica: "*Un po' di filosofia inclina la mente umana all'ateismo, ma l'approfondimento filosofico avvicina la mente umana alla religione*".

Nelle parole di Louis Pasteur (1822-1895), considerato il padre della microbiologia: "*Più studio la natura, più mi meraviglio dell'opera del Creatore*". E infine, nella stessa Bibbia, non sono rari gli appelli alla ricerca della conoscenza e della sapienza, come è possibile osservare in tutto il libro dei Proverbi, o anche brani come: "*Il mio popolo fu distrutto per mancanza di conoscenza...*" (Osea 4:6).

Naturalmente, l'elenco sarebbe infinito, e questo non è lo scopo di questo materiale, tuttavia, viene evidenziato un punto molto interessante; il fatto di rappresentare per le conoscenze detenute da anni dalla Chiesa stessa.



Questo ci pone di fronte al bisogno di conoscenza per la promozione e l'efficacia, sia per conoscenza che per raffinatezza personale.

## **LA MEDITAZIONE COME STRUMENTO PRATICO DI RAFFINAMENTO E SVILUPPO PERSONALI**

La meditazione, oltre ad essere un'altra forma di conoscenza, è uno strumento pratico per vari problemi legati alla salute, alla mente e alla spiritualità.

Sebbene in Occidente la conoscenza dei benefici e delle pratiche meditative sia avvenuta solo dopo gli anni '70, quando un professore della Harvard Medical School, chiamato Herber Benson, iniziò a testare i benefici delle pratiche meditative sui suoi pazienti ipertesi (ASSIS, 2013).

Questa pratica si ritrova fin dagli albori dell'umanità, nelle pitture rupestri, e molto diffusa in Oriente, includendo indicazioni specifiche nei testi vedici. Lo troviamo nello stesso testo biblico, dove è possibile osservare che Gesù Cristo si ritirò per quaranta giorni per meditare e pregare prima di iniziare il suo ministero triennale che sarebbe culminato nella sua morte.

Quello che sta a noi a questo punto è sottolineare che esistono diverse tecniche meditative, alcune che coinvolgono la frequenza del suono, altre, parole, tecniche di respirazione o anche movimenti, come nel caso dello Yoga. Alcune di queste tecniche saranno indicate come istruzioni alla fine di ogni materiale pertinente a questa sequenza (APPENDICE 1).

Per quanto riguarda i benefici della meditazione, siamo d'accordo con 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

RC: 120885

Disponibile in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-it/pratiche-meditative>



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).

È interessante notare che questa affermazione è stata fatta da Goleman nel 1989, prima di diventare famoso con il suo libro "Emotional Intelligence" nel 1995, e che in seguito sono stati pubblicati una serie di studi che dimostrano l'efficacia e l'efficienza della meditazione. Solo nel database Pubmed, una breve ricerca ha trovato più di 3.000 studi pubblicati negli ultimi cinque anni sui benefici delle pratiche meditative, da malattie come Fibromialgia (AMUTIO et al, 2018), Cancro (DENG, 2019), tra molte altre benefici legati alla qualità della vita.

Menezes (2009) ha condotto un'indagine sul rapporto tra tempo di meditazione e benessere fisico e psicologico, attestando che anche le tecniche iniziali delle pratiche meditative possono rivelarsi benefiche.

In questo modo, non potremmo pensare a strumenti per comporre il tema dell'affinamento e dello sviluppo personale senza considerare la meditazione come uno strumento pratico ed efficace, soprattutto attraverso tanti studi scientifici che ne dimostrano l'ampia efficacia.

## **CONSIDERAZIONI FINALI**

Recuperando la domanda guida di questo materiale: quali sono gli approcci concettuali e le epistemi che costituiscono il raffinamento, lo sviluppo personale e in che modo le pratiche meditative aiutano questo processo?

Si osserva che lo sviluppo personale e il raffinamento sono rilevanti per tutti gli individui che vogliono evolvere verso una migliore qualità della vita, della mente, del ragionamento e dello spirito. Non c'è solo una base concettuale ed epistemica per



questo processo, ma un insieme che può agire in modo multi, inter e transdisciplinare man mano che vengono sviluppati i temi che compongono l'ampiezza dell'essere.

## RIFERIMENTI

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.

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.

## **APPENDICE 1- PRATICA DI MEDITAZIONE PER PRINCIPIANTI**

- SEDERSI COMODAMENTE - RESPIRA PROFONDAMENTE CONTANDO FINO A QUATTRO, RILASCI LENTAMENTE (ESPIRATE) CONTANDO FINO A 8
- Se sei un principiante = conta 5 minuti
- Se hai già praticato ma non hai molta esperienza = 15 minuti
- Se puoi, inizia con 30 minuti

Inviato: Luglio 2022.

Approvato: Luglio 2022.

RC: 120885

Disponibile in: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-it/pratiche-meditative>