

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA COGNITIVA

JOSÉ CARLOS COSTA MOURÃO BARBOZA

Fenomenologia da consciência e autoconsciência em estados meditativos em praticantes religiosos e não-religiosos: a questão da mediação cognitiva

Recife
2017

JOSÉ CARLOS COSTA MOURÃO BARBOZA

**FENOMENOLOGIA DA CONSCIÊNCIA E AUTOCONSCIÊNCIA EM ESTADOS
MEDITATIVOS EM PRATICANTES RELIGIOSOS E NÃO-RELIGIOSOS: a questão
da mediação cognitiva**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva da Universidade Federal de Pernambuco como requisito parcial para obtenção do título de mestre em Psicologia Cognitiva.

Orientador: Prof. Dr. Alessandro Medeiros do Nascimento

**Recife
2017**

Catálogo na fonte
Bibliotecária: Maria Janeide Pereira da Silva, CRB4-1262

B239f Barboza, José Carlos Costa Mourão.
Fenomenologia da consciência e autoconsciência em estados meditativos em praticantes religiosos e não-religiosos : a questão da mediação cognitiva / José Carlos Costa Mourão Barboza. – 2017.
133 f : il. ; 30 cm.

Orientador : Prof. Dr. Alexsandro Medeiros do Nascimento.
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Pernambuco, CFCH.
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva, Recife, 2017.
Inclui Referências e anexos.

1. Psicologia cognitiva. 2. Fenomenologia. 3. Consciência. 4. Autoconsciência. 5. Estados alterados de consciência. 6. Meditação. 7. Meditação – Aspectos religiosos. I. Nascimento, Alexsandro Medeiros do (Orientador). II. Título.

153 CDD (22. ed.)

UFPE (BCFCH2017-266)

JOSÉ CARLOS COSTA MOURÃO BARBOZA

**FENOMENOLOGIA DA CONSCIÊNCIA E AUTOCONSCIÊNCIA EM ESTADOS
MEDITATIVOS EM PRATICANTES RELIGIOSOS E NÃO RELIGIOSOS: a questão
da mediação cognitiva**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva da Universidade Federal de Pernambuco como requisito parcial para obtenção do título de mestre em Psicologia Cognitiva.

Aprovado em: 06 de março de 2017

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dr. Antonio Roazzi (Presidente)

Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a.Dra. Sabrina Araújo Feitoza Fernandes Rocha (examinadora externa)

Faculdade Estácio de Sá

Prof^o.Dr. Bruno Campello de Souza (examinador interno)

Universidade Federal de Pernambuco

Agradecimentos

Agradeço, nesta finalização de percurso de pós-graduação, a todos aqueles que de alguma forma nele me ajudaram.

A Deus, aos meus pais, José Carlos Mourão e Yara Costa Mourão, e à minha irmã, Maria Laura Costa Mourão Pusatteri, por terem me apoiado sempre;

À minha companheira, Schirlene Andrade, pelo apoio e carinho, e à minha filha Agnes, por me fazer experimentar o amor pleno e trazer alegria à minha vida;

Aos amigos de dentro e de do fora do mestrado, que me ajudaram em diversos momentos,

Aos professores da Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva da UFPE, pelo aprendizado propiciado e agradável convivência;

A Timóteo Leitão, Vera Lúcia e Vera Amélia, bem como aos demais funcionários da secretaria do Programa de Pós-graduação em Psicologia Cognitiva da UFPE, pela presteza e apoio constantes;

À banca avaliadora, professores doutores Antônio Roazzi, Sabrina Araújo Feitoza Fernandes Rocha e Bruno Campello de Souza, pelas contribuições ricas e oportunas, generosamente ofertadas, possibilitando a melhoria do trabalho;

Ao meu orientador, Dr. Alexsandro Medeiros do Nascimento pelos ensinamentos, apoio e suporte.

Muito obrigado a todos! A todos agradeço e faço votos de sucesso e paz, ciente de que, neste mundo, nada realizamos sozinhos.

RESUMO

Assumindo uma epistemologia fenomenal, a partir da adoção da teoria fenomenológico-estrutural de Shannon e da tipologia da experiência interna de Heavey e Hurlburt, bem como da teoria de Alain Morin da mediação cognitiva da autoconsciência, bem como a hipótese de Nascimento da autoconsciência fenomenal, e considerando a meditação como um dispositivo introspectivo especial e via privilegiada para a investigação dos fenômenos mentais, objetivou-se investigar, descrever e documentar a fenomenologia da consciência e autoconsciência em meditadores religiosos e não religiosos, bem como verificar as hipóteses de mediação cognitiva da autoconsciência e investigar e descrever o nível fenomenal dos estados autoconscientes. Foram abordados meditadores experientes na cidade do Recife e Região Metropolitana, através da utilização da Entrevista Fenomenológico-Cognitiva dos Estados Autoconscientes (EFEA), tendo os dados sido analisados qualitativa e quantitativamente, respectivamente por meio de análise temática e Análise de Estrutura de Similaridade, coadjuvada pelo método de variáveis externas como pontos. Observou-se ocorrência de alterações em parâmetros de consciência em grande parte similares às observadas por Shannon com usuários de ayahuasca. Ocorrências do tipo afetivo podem ter um papel importante no que diz respeito aos processos de mediação dos estados autoconscientes em estados meditativos. A consciência sensorial apresentou-se bastante relacionada à ocorrência das alterações em parâmetros estruturais da consciência. Meditadores religiosos mostraram maior facilidade para o desencadeamento de alterações nos parâmetros estruturais da consciência, bem como maior riqueza quanto à fenomenologia emergente. Foi verificada rica gama de experiências no nível fenomenal dos estados autoconscientes, indo ao encontro da hipótese da autoconsciência fenomenal. Questões como o possível papel dos mediadores imagéticos e verbais, lastreados por cargas afeto-cognitivas da ordem das crenças na mediação de experiências específicas de alteração em parâmetros da consciência por vias psicológicas e as inter-relações e influências de determinadas alterações em parâmetros da consciência entre si requerem maiores estudos.

Palavras-chave: Consciência. Autoconsciência. Mediação cognitiva. Meditação. Estados alterados de consciência. Epistemologia fenomenal.

ABSTRACT

Embracing a phenomenal epistemology, beginning with the adoption of Shannon's phenomenological-structural theory, and the typology of the inner experience of Heavey and Hurlburt, as well as Alain Morin's theory of the cognitive mediation of self-consciousness, and the hypothesis of Nascimento of the phenomenal self-awareness, and considering meditation as a special introspective device and privileged way for investigating the mental phenomena, the objective here was to investigate, describe and document the phenomenology of consciousness and self-awareness in religious and non-religious meditators, as well as verify the hypotheses of cognitive mediation of self-awareness in meditative states, and to investigate and describe the phenomenal level of self-conscious states. Experienced meditators in the city of Recife and metropolitan area were approached using the Phenomenological-Cognitive Interview of the Self-Conscious States (EFEA), the data being analyzed qualitatively and quantitatively, by means of thematic analysis and Analysis of Similarity Structure, assisted by the method of external variables as points. Changes in consciousness parameters were found, and they were largely similar to those observed by Shannon with ayahuasca users. Occurrences of the affective type may play an important role in the processes of mediation of self-conscious states in meditative states. The sensorial consciousness was found to be closely related to the occurrence of changes in the structural parameters of consciousness. Religious meditators showed greater deftness in triggering changes in the structural parameters of consciousness, as well as greater resources in regard to emerging phenomenology. A rich range of experiences has been found on the phenomenal level of self-conscious states, agreeing with the hypothesis of phenomenal self-awareness. Questions such as the possible role of imagery and verbal mediators, reinforced by affective-cognitive burdens of the order of beliefs in the mediation of specific experiences of the alteration in the parameters of the conscience by psychological pathways and the interrelationships and influences of certain changes in consciousness parameters in itself requires further studies.

Keywords: Consciousness. Self-awareness. Cognitive mediation. Altered states of consciousness. Phenomenal epistemology.

Tabela 1 - Somatório de ocorrências das categorias fenomenais.....	100
--	-----

Figura 1 - Análise SSA (3-D, 1x2, Coeficiente de Alienação .09240) das categorias relativas aos elementos da Fenomenologia da Autoconsciência durante estado meditativo, considerando como variáveis externas (e) sexo, orientação religiosa, e tipo de prática meditativa dos participantes.....101

Sumário

1	INTRODUÇÃO	11
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	15
2.1	ABORDAGEM CONTEMPORÂNEA DA QUESTÃO DA CONSCIÊNCIA.....	16
2.1.1	Psicologia cognitiva, filosofia da mente e consciência: considerações epistemológicas.....	16
2.1.2	Os estados alterados da consciência	26
2.1.3	Perspectiva fenomenológico–estrutural da consciência por Benny Shanon	29
2.1.4	Tipologia estrutural da Experiência Interna por Heavey e Hurlburt.....	38
2.2	A AUTOCONSCIÊNCIA E A HIPÓTESE DA MEDIAÇÃO COGNITIVA.....	42
2.2.1	O estudo da autoconsciência no âmbito da psicologia cognitiva.....	42
2.2.2	A teoria neurocognitiva e socioecológica de Alain Morin e a hipótese da mediação cognitiva dos estados autoconscientes.....	45
2.2.3	A hipótese da autoconsciência fenomenal de Alexsandro Nascimento.....	48
2.3	O ESTADO MEDITATIVO COMO VIA DE ACESSO PARA A ABORDAGEM COGNITIVA AOS FENÔMENOS DA CONSCIÊNCIA E AUTOCONSCIÊNCIA.....	56
2.3.1	A abordagem científica dos estados meditativos.....	56
2.3.2	Práticas meditativas e religiosidade.....	60
2.3.3	Os estados meditativos e suas possibilidades enquanto vias de acesso para o estudo da consciência e autoconsciência.....	61
3	OBJETIVOS.....	63
3.1	OBJETIVO GERAL.....	62
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	63
4	METODOLOGIA.....	64
4.1	CARACTERÍSTICAS GERAIS DO ESTUDO.....	64
4.2	PARTICIPANTES.....	65
4.3	INSTRUMENTO DE COLETA E MATERIAL.....	66
4.4	LOCAL, CONDIÇÕES AMBIENTAIS E EXECUÇÃO DA COLETA DE DADOS.....	67
4.5	TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS.....	68
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	71

5.1	ANÁLISE QUALITATIVA.....	71
5.2	ANÁLISE QUANTITATIVA.....	107
6	CONCLUSÕES.....	114
	REFERÊNCIAS.....	116
	APÊNDICES.....	125

1- INTRODUÇÃO

Não obstante ter sido o primeiro objeto de estudo da psicologia científica (HUFFMAN, 2003), a consciência terminou sendo preterida durante muitas décadas enquanto objeto de estudo psicológico. Todavia, desde a algum tempo, se têm visto um ressurgimento do interesse pelo seu estudo a partir do trabalho de alguns autores, tais como Benny Shanon (2001; 2003a; 2003b), Cristopher L. Heavey e Russel T. Hurlburt (2001;2008;2013; 2015) e, em contexto local, Alexsandro Nascimento (2008) e Nascimento e Roazzi (2013). Outrossim, a partir do trabalho de Duvall e Wicklund (1972; ver também WICKLUND, 1975) e o advento da teoria da Autoconsciência Objetiva (ou teoria “OSA”, de “*Objective Self-awareness*”), na década de 1970, têm-se observado também um aumento do interesse pelo estudo da autoconsciência (ver, p.ex., FENINGSTEIN, SCHEIER e BUSS, 1975; MORIN e EVERETT, 1990; MORIN, 2005;2011; NASCIMENTO, 2008; NASCIMENTO e ROAZZI, 2013; SILVIA e PHILIPS, 2013.).

Destarte, partindo do entendimento da consciência enquanto correspondendo ao sistema cognitivo que governa a experiência subjetiva humana (SHANON, 2003a) e da autoconsciência como “consciência de alta ordem” (MORIN, 2002), e enquanto elementos centrais dos processos da cognição humana, pode-se facilmente depreender que a sua compreensão adequada pode implicar em uma miríade de possibilidades, dadas as suas funções organizativas e auto-reguladoras, essenciais para a vida e adaptação humanas. Por exemplo, diversos estudos empíricos têm apontado, dentre outros aspectos, a importância da autoconsciência na modelação de pensamentos e comportamentos nos indivíduos (MORIN e EVERET, 1991; MORIN, 1993; 1995). Dessa forma, a investigação destes fenômenos poderia gerar implicações práticas de impacto em virtualmente qualquer dos campos da ação humana, indo, por exemplo, da clínica psicológica à complexidade das organizações e instituições em suas estruturas de relacionamento humano, ou dos parâmetros da educação formal até às tecnologias de segurança de tráfego.

Assim, retomando uma esteira que remonta ao trabalho experimental dos primeiros psicólogos, alguns autores contemporâneos têm contribuído para maiores elucidações empiricamente fundamentadas acerca da estrutura e funcionamento da consciência e da autoconsciência. Estes movimentos, ao mesmo tempo em que fazem importantes avanços teóricos e metodológicos, descortinam uma série de perguntas que demandam mais pesquisas

e evidências empíricas para dar conta da complexa tarefa de elucidar as questões do campo (NASCIMENTO, 2008).

De um modo geral, o campo de estudos contemporâneo da consciência apresenta-se heterogêneo, sendo abordado a partir de uma diversidade de perspectivas. A proposta deste trabalho se baseou numa epistemologia fenomenal proveniente de uma perspectiva de mente dual, calcada na distinção assumida por autores como Chalmers (1996) e Nascimento (2008) entre “mente psicológica” e “mente fenomenal”, sendo a primeira correspondente aos fenômenos e processos – inclusive inconscientes – que, estudados pela ciência psicológica e afins, cumprem em menor ou maior grau a tarefa de colaborar para a explicação do comportamento e das reações humanas, enquanto a segunda refere-se exclusivamente ao aspecto da subjetividade, da qualidade da experiência singular de cada indivíduo.

No bojo do supramencionado movimento de retomada do interesse pelo estudo da consciência, se têm reconhecido a importância do refinamento e utilização das metodologias de pesquisa em primeira pessoa, calcadas estas no dispositivo introspectivo (p.ex., VELMANS, 2007; HEAVEY e HURLBURT, 2008). Nesse sentido, conforme já assinalado por alguns autores (p.ex., VARELA e SHEAR, 1999; HEAVEY e HURLBURT, 2001), a prática meditativa, entendida enquanto expediente introspectivo, poderia apresentar contribuições à pesquisa no campo da cognição. A meditação, prática milenar, tem sido descrita, de maneira consensual e sucinta, como uma técnica de focalização da atenção. Tem crescido no meio científico o interesse pelo seu estudo, e um número crescente de pesquisas têm verificado uma série de benefícios no campo cognitivo decorrentes da prática, tais como o incremento da função mnêmica e da capacidade de focalização atencional, além de benefícios vários para a saúde. Desse modo, a meditação se tem tornado uma prática cada vez mais incorporada ao cotidiano não apenas de pessoas religiosas, mas também de não-religiosos, inclusive como técnica auxiliar em psicoterapias (MENEZES e DELL’AGLIO, 2009).

O interesse pelos estados alterados de consciência (EAC), entendidos enquanto mudanças no padrão global de funcionamento mental de um indivíduo (POLITO, LANGDON e BROWN, 2010), também tem aumentado nos últimos anos, sendo a meditação considerada uma técnica psicológica que pode induzir tais estados (VAITL, 2005). Deveras, concordamos com Shanon (2003a) e James (1987), quando estes defendem que a perscrutação dos estados alterados ou incomuns da consciência representa uma prolífica empresa, haja vista que, longe de se afigurarem como ocorrências excêntricas e isoladas, tais estados parecem corresponder a

diferentes pontos do espectro consciencial, portando implicações de grande importância para o entendimento, inclusive, do funcionamento mental ordinário.

Conforme reporta Nascimento (2008), tendo permanecido pouco explorada no âmbito da psicologia durante décadas, se têm considerado que a autoconsciência retornou à agenda da pesquisa psicológica por volta da década de 1970, com o surgimento da teoria OSA, a partir da qual Alain Morin (2004;2005, p.ex.) derivou a hipótese segundo a qual a autoconsciência seria mediada por processos cognitivos autorepresentacionais específicos, dentre os quais figuram, de forma mais específica como atuantes a partir do próprio *self*, a autofala e as imagens mentais. Desse modo, Morin contribuiu de maneira importante para a elucidação dos mecanismos cognitivos envolvidos no encetamento e manutenção dos estados autoconscientes. Outrossim, aderindo a um corte epistemológico fenomenal, e procurando oferecer respostas quanto a um outro ponto lacunar no campo, qual seja, a questão da experiência subjetiva – as *qualia* - nos fenômenos conscientes (CHALMERS, 1996; NAGEL, 1974, p.ex.), Nascimento (2008) lançou a hipótese da autoconsciência fenomenal, segundo a qual a ocorrência do autofoco seria precisamente um elemento mediador de experiência interna (subjetiva/fenomenal) em estados autoconscientes, assinalando, desta forma, que autoconsciência, assim como a consciência, comportaria, também, um aspecto fenomenal.

Destarte, tendo como principais bases teóricas o Modelo Neurocognitivo e Socioecológico de Alain Morin (2004), a perspectiva Estrutural e Fenomenológica da consciência proposta por Benny Shanon (2003a) - que a partir do estudo de um estado específico de EAC eliciado por tomada do enteógeno Ayahuasca, divisou uma série de parâmetros que, a partir dos valores que venham a assumir, regulariam o funcionamento da consciência de uma forma geral - e a Tipologia dos elementos da experiência interna proposta por Heavey e Hurlburt (2008), o presente trabalho constituiu-se enquanto um estudo de caráter descritivo-exploratório para investigar e descrever a fenomenologia da consciência e da autoconsciência em um estado mental específico, qual seja, o estado meditativo, em praticantes religiosos e não-religiosos, com vistas à comparação da fenomenologia encontrada em ambos os grupos. Intentou-se investigar a fenomenologia exibida pela consciência nos estados meditativos profundos em cotejamento com os achados de Shannon (2003a) e os de Heavey e Hurlburt (2008), visando contribuir empiricamente para o enriquecimento da teorização e do conhecimento acerca da estrutura e da fenomenologia da consciência. Além disso, há o objetivo de investigar a mediação da autofala e das imagens mentais - de acordo com a hipótese de Morin (2004) - na emergência da autoconsciência dentro do processo

meditativo, com vistas ao incremento do conhecimento empírico e da teorização acerca dos processos envolvidos no encetamento e manutenção dos processos autoconscientes em seres humanos, ponto que ainda carece de maiores elucidações na área.

Outrossim, uma vez que adere à uma perspectiva fenomenal da consciência, bem como à teoria da autoconsciência fenomenal (NASCIMENTO, 2008), o presente trabalho procurou contribuir para o incremento dos estudos fenomenais da autoconsciência, área até então carente de iniciativas. Nesse sentido, o trabalho incide com relevância teórica e acadêmica precisamente em uma região pouco explorada, qual seja a das relações entre o sistema cognitivo da consciência e seus estratos e a autoconsciência, entendida como consciência de alta ordem. Mais ainda, ao proceder a uma descrição fenomenológica da autoconsciência fenomenal dentro do estado meditativo, buscou-se contribuir para o avanço de uma agenda de pesquisa que visa gerar maiores elucidações acerca das relações entre esta e a autoconsciência enquanto dado puramente psicológico.

Por fim, diante do exposto, o estudo realizado- considerando-se que os processos a serem observados, mormente os de mediação, se reportam ao nível da ontogenia - aderente a linha de pesquisa “Desenvolvimento Cognitivo”, colimou a realização de uma interlocução a princípio inédita no campo da investigação contemporânea da consciência, ao abordar, num único trabalho, os modelos de Shanon (2003a) e de Heavey e Hurlburt (2008). Além disso, conforme observam Thomas e Cohen (2014) dados fenomenológicos têm sido pouco incluídos em estudos no campo da meditação, onde têm abundado estudos de caráter neurofisiológico, de modo que a presente proposta contribui tanto para o fortalecimento do estudo das práticas meditativas como forma de investigação da fenomenologia da consciência como para o incremento de material empírico sobre a fenomenologia da consciência e autoconsciência em estados meditativos.

2- FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Nesta seção, são apresentados e discutidos em profundidade os fundamentos teóricos que serviram de esteio para a abordagem empírica das questões de interesse ao presente trabalho. Dessa maneira, aborda-se, inicialmente, a questão da consciência e sua abordagem contemporânea nos âmbitos da filosofia, das ciências cognitivas e da psicologia cognitiva de maneira mais específica, apresentando, na sequência, as teorias de Benny Shanon (Parâmetros Estruturais da Consciência) e Heavey e Hurlbut (Tipologia dos Elementos da Experiência Interna). A seguir, aborda-se a questão da autoconsciência, igualmente iniciando-se por um aporte histórico da questão, e em seguida apresentando os principais conceitos, bem como o atual tratamento científico da questão. Posteriormente, apresenta-se a perspectiva socioecológica e neurocognitiva de Alain Morin, bem como a hipótese da mediação cognitiva dos estados autoconscientes. Por fim, aborda-se a questão da meditação, apresentando classificações, tipos de abordagens teórico-empíricas e tratamento científico atualizado da questão, bem como a questão mais ampla da religiosidade em suas relações com a prática meditativa.

2.1: A ABORDAGEM CONTEMPORÂNEA À QUESTÃO DA CONSCIÊNCIA

2.1.1: Psicologia cognitiva, filosofia da mente e consciência: considerações epistemológicas

Em seu surgimento enquanto disciplina científica no século XIX, a psicologia encontrou na consciência o seu primeiro objeto privilegiado de estudo. Assim, no escopo da psicologia experimental, a consciência e seus fenômenos tornaram-se objetos de abordagens estruturalistas e funcionalistas. Diversas contribuições importantes advieram dessas abordagens iniciais, permanecendo algumas com relevância para a teorização e as pesquisas atuais no campo, como, por exemplo, a abordagem de William James (1890; 1892;1950, p.ex.),o qual legou descrições elucidativas e heurísticas acerca do funcionamento da consciência (NASCIMENTO, 2008).

De acordo com o filósofo David Chalmers (1996), a experiência consciente é o que há de mais familiar para qualquer ser humano. Não obstante, ao mesmo tempo, a consciência não é um objeto fácil de definir, figurando entre os objetos mais difíceis de abordar já estudados pelo ser humano. No mesmo sentido é a afirmação de Hinterberger (2015), segundo o qual, apesar de os estudos em psicofisiologia já contarem com mais de um século de existência, não se observam muitos avanços no tocante às questões mais basais acerca da consciência, de modo que, mesmo uma definição clara, concisa e abrangente acerca de o que esta seja não se constitui em ponto pacífico dentro deste campo de estudos.

Deveras, historicamente, diante das dificuldades encontradas para o empreendimento do estudo científico da consciência, a psicologia enquanto disciplina acadêmica terminou por eleger outro foco de estudo, a saber, o comportamento observável (CASTRO, 2014). Naquele momento, a própria definição de o que seria a consciência se constituía enquanto ponto de dissensão entre os estudiosos, tendo esta sido feita, muitas vezes, por aproximação. Como asseveram autores como Chalmers (1996),Blackmore (2013) e Goertzel (2014), por exemplo, não tem sido fácil a construção de uma definição consensual, unívoca e objetiva acerca da consciência, seja na psicologia ou na filosofia, vindo os autores a utilizar conceitos parciais, negativos – explicitando o que a consciência não seria – ou por aproximação.

Nesse mesmo sentido, Nascimento (2008) chama a atenção para o desencontro existente no campo dos estudos acerca da consciência no que tange as definições básicas,

fazendo-se necessárias abordagens que deem conta da tarefa de usar os construtos até então utilizados na área de maneira mais clara e objetiva, em interlocução mais clara com os diversos significados presentes nesta seara. Destarte, o presente trabalho alicerçou-se em uma perspectiva estrutural e fenomenológica da consciência, conforme caracterizada por Shanon (2003a), em uma abordagem da consciência bastante tributária de autores como William James (1950), o qual definiu a consciência enquanto fluxo experiencial dotado de algumas características essenciais, que seriam, em primeiro lugar, o fato de que cada pensamento e conteúdo da experiência consciencial é particular, sendo experimentado por indivíduo único e inacessível a outros. Em segundo lugar, o fluxo consciencial implica sempre e necessariamente em mudanças. Em terceiro está o sentimento de continuidade assumido por este fluxo diante da percepção dos indivíduos. Em quarto lugar, a consciência humana tende a voltar-se para objetos do mundo natural, inclusive para si mesma. E em quinto lugar, o fato de que a consciência seleciona, dentre os múltiplos estímulos acessíveis ao indivíduo em um dado instante, aquele (s) de maior relevância.

Shanon (2003a), em teorização bastante tributária do trabalho de James – como já mencionado –, definindo a consciência como o sistema cognitivo que governa a experiência subjetiva, propõe que, ao invés de possuir certas características básicas, a consciência seria definida por uma série de parâmetros, os quais podem assumir diferentes valores, originando diferentes estados de apresentação da consciência. Por sua importância neste trabalho, a teoria de Shanon será mais bem explicada mais adiante.

Nos primórdios da psicologia científica, o método principal utilizado para a pesquisa no campo da consciência era a introspecção, que consistia na realização de observação e descrição de dados do funcionamento mental e psicofísico pelo próprio sujeito pesquisado. Paulatinamente, o método foi caindo em desuso, por ser considerado pouco objetivo e, portanto, incompatível com o ideal de cientificidade hegemônico naquele momento histórico (início do século XX). Também, conforme informam Carrara e Strapasson (2014), mesmo antes de Watson lançar oficialmente o movimento behaviorista, já existiam indicações claras de uma crescente insatisfação entre os psicólogos quanto ao fato de se considerar a consciência como objeto primacial da psicologia, chegando alguns autores da época a argumentar que a mesma corresponderia, na verdade, a um conceito metafísico, e não a um objeto de estudo adequado para uma disciplina científica. E foi neste *zeitgeist* que novas propostas surgiram, com a utilização de outros métodos de observação, e o deslocamento do objeto de estudo principal da consciência para o comportamento observável. O movimento

iniciador desta modificação paradigmática foi o comportamentalismo de J.B.Watson, inaugurado na década de 1910. .

O comportamentalismo, comportamentismo ou behaviorismo – ou, como viria a ficar conhecido mais tarde, behaviorismo metodológico - pretendia fazer com que a psicologia adotasse uma abordagem puramente objetiva e experimental, à maneira das chamadas “ciências naturais”. Desse modo, a finalidade colimada pela incipiente ciência psicológica não mais seria deter-se sobre o exame dos processos mentais - o que para Watson seria um labor altamente improfícuo -, mas sim estudar o comportamento observável, de modo a conseguir prevê-lo e controlá-lo. Desse modo, a consciência - juntamente com outros tópicos que pudessem se radicar no campo da mente e/ou subjetividade - deveria ser deixada de lado. Assim, sintonizado com as aspirações e com o clima cultural da época, e somado a outras influências, o behaviorismo logo desenvolveu uma massiva influência no campo, mantendo a sua hegemonia por décadas, ao longo das quais temáticas de caráter mais subjetivo permaneceram afastadas do cotidiano da maioria dos psicólogos (HEAVEY e HURLBURT, 2008; PINHEIRO, 2015).

Nada obstante, é interessante assinalar que o movimento iniciado por Watson não negava a legitimidade dos problemas até então estudados pela psicologia, mas, isto sim, tirava-os do foco da investigação, relegando-os, talvez, para gerações futuras de estudiosos. Deveras, recentemente o interesse pelo estudo da consciência vem ressurgindo. Mais especificamente no campo da cognição, após o movimento de reorientação teórica e metodológica que ficou conhecido como “Revolução Cognitiva” (ver Gardner, 2003), com a superação de certas reservas de caráter epistemológico, tornou-se mais viável a retomada do estudo científico de objetos como a consciência. Assistiu-se, a partir de então, ao surgimento de uma confluência de diferentes disciplinas – filosofia, inteligência artificial, psicologia, neurociência, antropologia e linguística - que inaugurou um novo campo de estudos acerca da mente.

Destarte, autores contemporâneos como Nascimento (2008),Shanon (2003a),Heavey e Hurburlt (2008), dentre outros, apoiando-se nas contribuições dos teóricos do passado, têm contribuído para o avanço da pesquisa científica sobre a consciência através da realização de importantes trabalhos empíricos, possibilitando uma maior compreensão dos processos envolvidos em seu funcionamento.

De um modo geral, a abordagem contemporânea da consciência apresenta um campo de estudos heterogêneo. De acordo com Pereira Júnior *et al.* (2010), isto se relaciona com o fato de tratar-se de um objeto que tem mobilizado diversas disciplinas científicas, as quais por vezes lançam olhares bastante distintos sobre o mesmo. Assim, tendo sido no passado objeto típico da religião e da filosofia, atualmente a consciência é discutida em âmbitos que vão da física à sociologia. Conforme aponta o trabalho de Paulo (2012), estas diferentes disciplinas, não obstante terem erigido um campo profícuo de estudos, precisam lidar com uma série de divergências metodológicas e conceituais, as quais, as mais das vezes, radicam-se exatamente na maneira própria de cada uma entender e abordar a questão da consciência. Na verdade, como o próprio autor referido demonstra, às vezes até mesmo dentro de um mesmo núcleo de conhecimento

Conforme sintetizado por Havlik (2017), atualmente têm-se encontrado entre os estudiosos pelo menos três posições distintas acerca da consciência. A primeira delas engloba os eliminativistas, reducionistas radicais e alguns neurocientistas ortodoxos, e advoga a posição de que, na verdade, “consciência” nem sequer deveria ser tomada como um problema, sendo as tentativas para explicá-la uma completa perda de tempo. Tratar-se-ia a mesma de uma espécie de ilusão, podendo o comportamento e o funcionamento humano ser explicados a partir de modelos estritamente calcados na materialidade e na fisiologia do organismo humano, em interação com os fatores ambientais e sociais. Alguns expoentes desta perspectiva são Daniel Dennet(1978; 1993; 2001, p.ex.) e Patrícia Churchland (2013).

Uma segunda perspectiva, comum no campo da filosofia, encerraria a noção de que a consciência inequivocamente existe, mas que estaria, de alguma maneira fundamental, além do alcance das abordagens empíricas, devendo remanescer, em algum nível, enquanto um mistério a ser meramente contemplado. Já a terceira corresponderia ao entendimento da consciência enquanto processo cognitivo originado da atividade cerebral, com o potencial de ser abordado e progressivamente compreendido a partir de aportes empíricos. Autores como Chalmers (1996;2004) e Thomas Nagel (1974;2012), por exemplo, figuram entre aqueles que abraçam esta terceira perspectiva.

Destarte, diante da diversidade de perspectivas adotadas pelas disciplinas que têm estudado a consciência, os quais muitas vezes privilegiam determinado aspecto do campo em detrimento dos demais, adotamos aqui a perspectiva de que, não obstante sua incontestável importância, não se pode reduzir a consciência aos processos cerebrais, de modo que seu

estudo adequado requer, além das metodologias típicas das ciências naturais, a utilização de descrições fenomenológicas (auto-observação), e, possivelmente, algum nível de hermenêutica do comportamento. Especialmente pela via do funcionalismo, se têm entretido a noção de que, se o cérebro e seu funcionamento são base para os fenômenos da consciência, estes, por sua vez, possuem características singulares que não podem ser compreendidas a partir de uma apreciação estrita e exclusiva do funcionamento neural (DYBVG *et al.*, 2005).

Assim, tal como sói acontecer em outras áreas do estudo psicológico, no âmbito da abordagem à consciência, os aportes filosóficos possuem considerável importância. Influências robustas no campo têm advindo da área de trabalho filosófico denominada “filosofia da mente”, figurando como grandes expoentes neste sentido alguns autores já mencionados, tais como Thomas Nagel (1974; 2012, p.ex.), Daniel Dennet (1978; 1993; 2001, p.ex.) e David Chalmers (1996; 2004, p.ex.), dentre outros. As contribuições deste último são de particular interesse para o presente trabalho. Ao contrário de Dennet, o qual, conforme já foi mencionado, advoga uma perspectiva reducionista segundo a qual aquilo a que chamamos “consciência” se resumiria, na verdade, a complexos processos de processamento de informações inteiramente calcados e explicáveis a partir do funcionamento cerebral, Chalmers é defensor de uma perspectiva dualista, a qual considera a existência de um aspecto subjetivo na experiência consciente humana que não pode ser reduzido ao funcionamento neurológico.

Na perspectiva de Chalmers (1996), não obstante as dificuldades no que diz respeito à construção de uma definição objetiva e abrangente acerca da consciência, pode-se considerar que a experiência pode ser tomada como um fator central à mesma. Além disso, ele considera como um elemento de fundamental importância a qualidade que a experiência assume no fluxo da consciência, associada às experiências em si. Sentir o aroma de um perfume, ouvir o ruído produzido por um aparelho de ar condicionado ou uma orquestra executando uma sinfonia, pensar sobre um problema corriqueiro ou refletir sobre questões existenciais... Todas estas experiências são acompanhadas por qualidades subjetivamente percebidas – as *qualia* -, as quais caracterizam e tipificam as experiências correspondentes, e, na opinião do autor, caracterizam mesmo a própria experiência consciente.

Chalmers (2004; 2011) argumenta que, não obstante as dificuldades encontradas na manutenção de uma tal empresa, seria viável a construção de uma abordagem científica à questão da consciência. Para ele, o estudo científico da consciência deve contar com dois tipos principais de dados, quais sejam aqueles em terceira pessoa e aqueles em primeira. No

primeiro caso, têm-se a observação de dados provenientes da atividade neurológica e/ou comportamental dos sujeitos, enquanto no segundo caso têm-se acesso, a partir de auto-relato, à percepção do próprio sujeito acerca de seus processos mentais. Dentro da perspectiva apresentada por este autor, qualquer teorização que prescindia de uma ou outra fonte de dados deverá ser necessariamente incompleta, pois, por um lado, se é imprescindível desvendar os mecanismos neurobiológicos subjacentes aos fenômenos mentais, por outro, também é indispensável a apreensão das *qualia* ínsitas à fenomenologia consciente, a qual só pode ser acessada de forma direta, por via introspectiva.

Chalmers (2004; 2011), e também Nagel (2014) e Searle (2009) discordam da posição reducionista segundo a qual os fatos subjetivos poderiam em algum momento ser explicados plenamente a partir do desvendamento das estruturas e dinâmicas dos processos cerebrais. Para estes autores, embora possa e deva haver forte correlação entre os acontecimentos neurofisiológicos propriamente ditos e aqueles subjetivos, a ontologia de tais fenômenos seria essencialmente distinta. Desse modo, uma abordagem científica da consciência não poderia assumir um viés reducionista, sob pena de oferecer modelos explicativos incompletos.

Deveras, tanto os dados obtidos em terceira pessoa quanto os obtidos em primeira necessitam ser interpretados pelos pesquisadores, e, nesse tocante, Chalmers (2004) faz referência à interpretação dos dados em terceira pessoa como sendo o "problema fácil - *'easy problem'*-" do campo, enquanto a interpretação dos dados em primeira pessoa corresponderiam ao "problema difícil - *hard problem*-" . Enquanto se têm à mão modelos explicativos consagrados para os dados "objetivos" – ou, no entendimento apresentado por Velmans (2007), que gozam de melhores condições de consenso no campo da intersubjetividade -, o mesmo não se pode dizer no que concerne à qualidade subjetiva da experiência.

Velmans (2007) relata, neste mesmo sentido, um ressurgimento, nas últimas décadas, do interesse pela utilização de métodos em primeira pessoa para a abordagem científica da consciência. Ao expor as suas teses do "Realismo crítico" e da "Fenomenologia crítica", o autor defende que se pode considerar que, em última análise, toda experiência é privada, inclusive aquelas referentes a fenômenos considerados objetivos ou públicos, uma vez que os indivíduos não têm acesso a tais fenômenos senão através de suas próprias funções de representação. Desse modo, o fazer científico sempre precisará lidar com algum nível de subjetividade, não sendo, portanto, razoável, de acordo com este ponto de vista, tentar negar

ou suprimir os aspectos subjetivos no âmbito da pesquisa psicológica. Quando as experiências dos diferentes sujeitos apresentam similaridades suficientes, então se está no campo da intersubjetividade, a qual, segundo Velmans, constitui o campo de possibilidade da construção do saber científico. Outrossim, admite-se que os fenômenos psicológicos possuam causas externas e correlatos no mundo físico, acessíveis através da utilização de métodos investigativos em terceira pessoa, mas, no que se refere à experiência e ao campo da subjetividade, faz-se necessário a utilização de técnicas em primeira pessoa, pois é apenas o próprio sujeito quem pode ter acesso direto à sua experiência.

Destarte, uma abordagem científica da consciência precisaria valer-se da análise simultânea de dados em primeira e em terceira pessoa, com o isolamento de correlações específicas entre estes dois tipos de dados, para então serem formulados princípios gerais que governariam tais correlações e, finalmente, inferirem-se as leis fundamentais subjacentes. Não obstante, muitas dificuldades obstaculizariam uma tal empresa, a começar pela disponibilidade de dados relevantes, tanto em primeira como em terceira pessoa. No caso dos dados em primeira pessoa, têm-se o caráter totalmente privado dos dados, impossibilitando uma apreciação intersubjetiva dos mesmos. Além disso, os métodos para obtenção de dados em primeira pessoa são bastante primitivos se comparados aos utilizados na obtenção de dados em terceira pessoa, em grande parte pelo fato de este tipo de dado ter sido preterido durante muito tempo no âmbito da ciência psicológica. No sentido de lidar com essa limitação específica, Chalmers (2004) sugere que os cientistas se aproximem das metodologias desenvolvidas por tradições já de há muito dedicadas à perscrutação dos fenômenos subjetivos, tais como a fenomenologia, a psicologia introspeccionista e as tradições meditativas do oriente. Deveras, foi exatamente sobre as possíveis contribuições das abordagens meditativas ao estudo cognitivo da consciência e da autoconsciência que incidiu a abordagem empírica deste trabalho, tal como será mais bem explicado mais adiante.

No tocante aos dados obtidos em terceira-pessoa, mais especificamente os dados de cunho neurológico, têm-se a limitação imposta pelas possibilidades oferecidas pelo nível de avanço da tecnologia corrente. Normalmente, os dados relevantes nesta seara são provenientes do uso de duas ou três fontes, que incluem: Imageamento cerebral por ressonância magnética funcional (IRMf), Tomografia por emissão de pósitrons (TEP), Gravação de célula-única através da inserção de eletrodos, Eletroencefalografia (EEG) e Magnetoencefalografia (MEG). Não obstante oferecerem importantes contributos para uma ciência da consciência, tais métodos apresentam importantes limitações, mormente quando não cotejados com dados

obtidos em primeira pessoa. Enquanto o EEG e o MEG possuem limitações importantes quanto à localização espacial, o TEP e o IRMf se apresentam melhores nesse sentido, mas ainda assim limitados. Já a técnica da gravação de célula-única é muito mais precisa nesse sentido, mas encontra-se muito restrita ao uso em animais (CHALMERS, 2004).

Assim, assumindo a perspectiva do dualismo de propriedades exposta por Chalmers (1996; 2004), de acordo com a qual existe um substrato propriamente mental, e as *qualia* possuem um papel central para o entendimento do fenômeno da consciência, o presente trabalho se fundamentou numa epistemologia fenomenal, com foco no nível fenomenológico dos fenômenos conscientes e autoconscientes. Tal perspectiva se embasa na distinção entre “mente psicológica”- conjunto de processos e funções que causariam o comportamento – e “mente fenomenal” - qualidade subjetiva da experiência, introduzida por Chalmers em seu trabalho seminal “The conscious mind”, onde ele apresenta a distinção entre estes dois conceitos acerca da consciência. Inicialmente, ele chama a atenção para o fato de que, quando se utiliza o termo “mente”, faz-se referência a um domínio que, embora englobe os fenômenos da consciência, não se restringe a estes. Outrossim, quando as ciências cognitivas em geral lançam mão de um conceito de “mente”, elas se referem a fenômenos que, apresentando-se ou não na consciência, se prestam ao papel de agentes influentes na causação do comportamento ou, pelo menos, contribuem de alguma forma para a explicação do mesmo. Por outro lado, quando se utiliza o conceito fenomenal de “mente”, faz-se referência, sobretudo, a uma experiência consciente, a qual aparece com um sentimento atrelado a si. Segundo o autor:

Um dado tipo de conceito mental pode usualmente ser analisado de uma ou outra forma, como referindo-se à uma propriedade fenomenal, à uma propriedade psicológica, ou à uma combinação dos dois. Por exemplo, a sensação, em seu sentido central, é melhor tomada como uma propriedade fenomenal: ter uma sensação é ter um estado onde há um certo tipo de sentimento. Por outro lado, características como aprender ou memorizar talvez sejam melhor entendidas como psicológicas. Para que algo aprenda, em uma primeira aproximação, implica que isto adapte suas capacidades comportamentais apropriadamente em resposta a certos tipos de estímulos ambientais. De maneira geral, uma propriedade fenomenal é caracterizada por como é para um sujeito ter essa propriedade, enquanto uma propriedade psicológica é caracterizada por um papel associado na causação e/ou explicação do comportamento (CHALMERS, 1996, p.11, tradução nossa).

Conforme já mencionado anteriormente, Chalmers (1996; 2011) apresentou uma distinção bastante difundida no âmbito dos estudos da consciência, qual seja aquela entre o “problema fácil” (*easy problem*) e o “problema difícil” (*hard problem*) no que toca a

abordagem científica da consciência. Os "problemas fáceis" no campo de estudos da consciência seriam aqueles diretamente acessíveis aos métodos consagrados em uso pelas ciências cognitivas, a partir dos quais os fenômenos são explicados em termos de mecanismos neurais ou computacionais. Já os "problemas difíceis" seriam aqueles que se mostram resistentes a estas abordagens. O principal problema difícil seria, de acordo com esta perspectiva, a experiência subjetiva/fenomenal. Explicações reducionistas em psicologia cognitiva têm sido bem sucedidas em abordar problemas que se relacionam a funções e habilidades dos sistemas cognitivos, mas falham quando se tenta aplicar à explicação da experiência. É sabido que a experiência surge quando estas funções ou habilidades são performadas, mas não se sabe como isso acontece, e é aí onde reside o que Levine (1983) chamou de "lacuna explanatória". Em outros termos, embora exista consenso na área quanto ao fato de a experiência - ou fenomenalidade/*qualia* - se dar sobre uma base orgânica, fisiológica, não houve, até aqui, uma explicação satisfatória de por que isso acontece.

Em busca de maiores avanços sobre o "problema difícil", Nascimento (2008) lançou a hipótese da autoconsciência fenomenal, segundo a qual a ocorrência mesma do autofoco faria emergir uma experiência subjetiva, de modo que, assim como a consciência, a autoconsciência também possuiria um aspecto fenomenal. Tal tese será melhor explicitada mais adiante, constituindo-se como um ponto importante a ser abordado a partir do aporte empírico do presente trabalho.

Chalmers (2011), entendendo que o "problema difícil" tem um caráter fundamental para a explicação da consciência, e que, portanto, qualquer teoria que se proponha a oferecer uma explicação abrangente do fenômeno precisa necessariamente abordar a questão, aponta cinco maneiras através das quais os pesquisadores têm lidado com ela. A primeira delas consistiria em se lançar à explicação de outros fenômenos do campo da consciência, assumindo que o problema da experiência subjetiva seria algo de abordagem difícil ou até mesmo impossível. Uma segunda posição consistiria em simplesmente negar o fenômeno, a partir de uma proposição reducionista segundo a qual a explicação pura e simples das estruturas e funções poderia, em algum momento no futuro, liquidar inteiramente o problema da consciência. Numa terceira espécie de atitude, alguns autores reivindicam estar explicando o problema da experiência ao apresentarem modelos explicativos de aspectos do funcionamento consciente, ao qual associam a experiência sem, contudo, explicar como ela surge. A quarta postura explicitada por Chalmers refere-se a iniciativas que buscam explicar a estrutura da experiência, e que têm proporcionado explicações até certo ponto não

reducionistas acerca da estrutura da experiência sem, contudo, explicar por que e como a experiência ocorre em primeiro lugar. Por fim, uma quinta postura consistiria no isolamento do substrato da experiência, o que, embora possa gerar elucidacões no sentido de explicar quais processos se associam à emergência da experiência, nada dizem acerca de por que e como o fazem.

Chalmers (2011) argumenta que, ao fundamentarem-se em perspectivas reducionistas, que buscam explicar os fenômenos a partir do desvelamento de funções e relações de elementos constituintes de tais fenômenos, as tentativas de elucidar a natureza da consciência tendem a falhar. Ele assevera que, em certos momentos, a ciência se depara com fenômenos que não podem ser reduzidos a outros, sendo, eles mesmos fenômenos fundamentais. Um exemplo desta sorte de ocorrência teria sido quando, no século XIX, o físico Maxwell se apercebeu de que não poderia explicar os fenômenos eletrodinâmicos a partir de outros fenômenos fundamentais do campo da física, terminando por introduzi-los no arcabouço da mecânica clássica na condição de uma força fundamental da natureza. Desse modo, Chalmers hipotetiza que, em se tratando da consciência, estar-se-ia diante de situação similar.

No âmbito estrito da psicologia cognitiva, dentre os aportes atuais à questão da consciência, duas teorias específicas são de especial interesse ao presente trabalho, quais sejam, as perspectivas fenomenológico-estrutural, erigida por Benny Shanon (2003a), e a tipologia estrutural da experiência interna elaborada por Heavey e Hurlburt (2008). Tais perspectivas fornecem descrições fenomenológicas empiricamente embasadas acerca da estrutura e funcionamento da experiência consciente, em estados alterados, no primeiro caso, e em estados ordinários, no segundo. Tais teorias serão detidamente apreciadas na sequência da apresentação deste marco teórico, mas antes, porém, necessário se faz uma sucinta incursão no campo de estudos das alterações da consciência, tal como se faz a seguir.

2.1.2 – Os estados alterados de consciência

O conceito de “Estados alterados de Consciência” (doravante “EAC”) não é de fácil definição, mas se têm tomado tradicional e genericamente a definição do EAC como correspondendo a uma alteração nos padrões gerais de funcionamento mental normal de um indivíduo, a qual é reconhecida pelo próprio como radicalmente diferente de seu estado de vigília normal (POLITO, LANGDON e BROWN, 2010). O termo foi cunhado inicialmente por A.M.Ludwig (1966), que a princípio os definiu como correspondendo a qualquer estado mental que representasse um desvio da experiência subjetiva ou do funcionamento psicológico da consciência de vigília. Reportes antropológicos dão nota de que mais de 90% das sociedades humanas sancionam algum tipo de EAC como parte de sua cultura diária, ressalva feita às culturas ocidentais, as quais, historicamente, desencorajaram e viram com reservas tais fenômenos, de modo geral (Polito *et al.*, 2010).

Os EAC têm se configurado como um rico e controverso campo de estudos, e o interesse por eles tem crescido sensivelmente (Facco, Agrillo e Greyson, 2015). Não havendo ainda um consenso quanto ao modelo teórico mais adequado para o trabalho no campo, se tem trabalhado com consensos parciais acerca inclusive da definição e delimitação do próprio campo, o que é compreensível até certo ponto, haja vista a variedade de fenômenos implicados e a diversidade de disciplinas e métodos envolvidos. Dessa forma, ao trabalhar no campo dos EAC, torna-se necessário definir com clareza as noções utilizadas (Moró, 2010; Vaitl *et al.*, 2005).

Em seu trabalho clássico, Charles Tart (1975) considera que as alterações da consciência resultam de uma desestabilização temporária e reorientação dos padrões de funcionamento do indivíduo. Tal funcionamento pode relacionar-se com diferentes estruturas corporais, cerebrais ou da mente, tais como modalidades sensoriais, psicomotricidade, respiração, metabolismo e neuroquímica cerebral, processos linguísticos ou emocionais e outros. A indução de EAC envolve, dessa maneira, métodos que, através de excesso, privação, homogeneização ou repetição de estímulos, ativa, desativa ou modula diferentes estruturas do complexo mente-cérebro.

Não havendo consenso quanto ao melhor modelo teórico para trabalhar com os EAC, a maioria das pesquisas adota a estratégia de catalogar alterações das funções mentais que são

associadas a estados alterados (p.ex., memória, senso de identidade, atenção, percepção e outros). Vaitl *et al.* (2005), por exemplo, apresentam uma sucinta tipologia dos EAC: a) Espontâneos (sonolência, devaneio, sono, sonho e experiências de quase-morte); b) Provocados por estímulos físicos ou fisiológicos (pressão, temperatura, fome, atividade sexual/orgasmo e manobras respiratórias); c) Provocados psicologicamente (privação/excesso/homogeneização sensorial, dança, relaxamento, meditação, hipnose, biofeedback); d) Causado por doenças (psicose, coma, estado vegetativo e epilepsia). Tart (1975) quando de sua definição clássica, refere-se a alterações discretas de estado consciencial, entre as quais incluiu o devaneio, o sonho, a hipnose, intoxicação alcoólica, intoxicação por Marijuana e os estados meditativos. Todavia, em alguns dos casos mencionados, não fica clara a distinção entre o estado e o método utilizado para provocá-lo. Também, algumas técnicas podem levar a mais de um tipo de estado, ao passo que determinado estado também pode ser provocado por duas ou mais técnicas diferentes.

Apesar das diferenças quanto às terminologias utilizadas, parece haver um nível de consenso entre os autores no âmbito da ciência cognitiva quanto a quais são as características afetadas quando de um estado alterado de consciência. Tart (1975), por exemplo, mencionou dez subsistemas: exterocepção, interocepção, processamento de input, memória, senso de identidade, emoções, avaliação e tomada de decisão, subconsciente, respostas motoras e senso de espaço/tempo. Farthing (1992) lista 14 dimensões: atenção, percepção, imagieria e fantasia, fala interna, memória, pensamento de alta-ordem, atribuição de significado, temporalidade, sentimentos e expressão, ativação, autocontrole, sugestionabilidade, imagem corporal e senso de identidade pessoal.

A propositura empírica que embasou este trabalho debruçou-se sobre o expediente da meditação, que é considerada uma técnica psicológica de alteração da consciência (Vaitl *et al.*, 2005), a qual possui como elemento central a autoregulação e a focalização atencional. Como será detalhado mais adiante, no que toca a maioria das tradições meditativas, utiliza-se a privação sensorial temporária através do fechamento dos olhos, busca de ambiente silencioso e livre de estímulos ambientais distraidores, além da restrição dos movimentos corporais. Em alguns casos utiliza-se também a repetição (mantras), além do uso de uma diversidade de estímulos, como imagens (inclusive mentais), incenso, etc.

Revonsuo, Kallio e Sikka (2009) ressaltam em sua análise que, embora seja uma técnica que pode levar a um EAC, de ordinário, a meditação não implica necessariamente em

tal sorte de ocorrência, podendo ser plenamente descrita em termos do trabalho de processos cognitivos ordinários. Apenas quando a meditação produz alterações estruturais na percepção de si ou a ocorrência de fenômenos como percepção sem objeto ou alterações de interpretação globais do mundo externo ou interno é que o sujeito terá adentrado o campo dos EAC.

A meditação constitui um estado já classicamente relacionado à produção de ondas cerebrais de ritmo alfa. Uma rica fenomenologia tem sido relacionada aos estados meditativos, mormente os de maior profundidade. De acordo com Tabone (2003), a meditação está entre as técnicas que produzem os EAC “transpessoais”, em que ocorre uma expansão para além da consciência normal de vigília, com repercussões importantes para o senso de identidade do indivíduo, bem como modificações das fronteiras perceptuais espaciais e temporais, transcendendo os limites impostos pela mediação dos órgãos sensoriais. Também se incluem entre tais fenômenos os vários tipos de PES (Percepção Extra-sensorial), tais como as chamadas “experiências fora do corpo”, telepatia, precognição, clarividência, clariaudiência e outros. Modificações como as do senso de identidade, ou da percepção do tempo, dentre outras, se assemelham em muitos aspectos àquelas reportadas por Shanon (2003a) em seu trabalho com a ayahuasca.

Vaitl *et al.*(2005), em sua revisão da literatura, concluíram que parecem haver bases psicofisiológicas examináveis subjacentes à capacidade de pessoas adentrarem estados alterados de consciência através da autoregulação intencional da atenção. No mesmo sentido, alguns estudiosos têm trabalhado com a hipótese de que alguns indivíduos possuem, como um traço individual, maior facilidade para entrar em estado de absorção concentrativa, atingindo mais facilmente estados alterados de consciência, mesmo não possuindo grande experiência com a meditação. Esta hipótese tem encontrado razoável comprovação empírica. Não obstante, também ter sido amplamente demonstrado que a prática e o maior tempo de experiência também levam a efeitos de maior absorção.

Destarte, mais especificamente falando, pode-se entender que, via de regra, em seus momentos iniciais, o estado meditativo deverá eliciar fenômenos que podem ser situados no âmbito da fenomenologia dos estados ordinários de consciência – vigília -, e que, de forma variada, de acordo com uma diversidade de fatores, a medida em que há um aprofundamento da prática, abre-se a possibilidade da ocorrência de alterações diversas no estado consciencial. A partir de um tal entendimento, a abordagem empírica do presente estudo colimou o escrutínio tanto da fenomenologia dos estados comuns da consciência quanto a de EAC, a

partir de um embasamento teórico que permitisse esta dupla ancoragem. A tal desiderato se prestam as abordagens apresentadas a seguir.

2.1.3 – Perspectiva fenomenológico-estrutural da consciência por Benny Shanon

O trabalho de Benny Shanon inaugurou uma perspectiva com grande potencial heurístico e enriquecedora dos estudos acerca da consciência, ensejando a abordagem de diversos tópicos da Cognição (p.ex.: imagens mentais, sinestesia, percepção do tempo e outros). Ele propôs um modelo fenomenológico e estrutural para a compreensão da consciência a partir de seu estudo em estados alterados. Segundo ele, os processos da consciência se dão balizados por diversos parâmetros, os quais podem assumir diferentes valores. Os EAC decorreriam, na verdade, da modificação de tais valores, e permitem o desvelamento dos parâmetros que, devido ao ordinário da experiência cotidiana, permanecem despercebidos (SHANON, 2003; NASCIMENTO, 2008).

Declara a clássica passagem de William James:

Nossa consciência normal de vigília, consciência racional como a chamamos, é apenas um tipo especial de consciência, enquanto que à sua volta, separada dela pela mais fina das telas, estão formas potenciais de consciência totalmente diferentes. Podemos passar pela vida sem suspeitar de sua existência; mas aplique o estímulo necessário e, com um toque, elas estão lá, em toda a sua plenitude, tipos definidos de mentalidade que provavelmente terão, em algum lugar, seu campo de aplicação e de adaptação. Nenhuma explicação do universo em sua totalidade pode ser conclusiva se deixar essas outras formas de consciência negligenciadas” (1987, p. 349, tradução nossa).

Shanon (2003a) lança mão de uma analogia bastante elucidativa para explicar a importância dos EAC para o estudo da consciência. Ele utiliza a figura de um homem com seus óculos: de ordinário, o homem não presta muita atenção aos óculos, e nem aquilata suficientemente a importância do mesmo para a sua percepção visual do mundo, pois está acostumado a ele e tem como certo que ele sempre estará ali. Todavia, diz o autor, se as lentes destes óculos fossem pintadas de rosa, toda a percepção que este sujeito tem do mundo alterar-se-ia, fazendo com que o mesmo tomasse perspectiva acerca das especificidades e contribuições dos óculos para o seu processamento visual e percepção global do mundo. Algo

muito semelhante se daria com a consciência, de modo que, a partir de suas alterações, tornar-se-ia mais viável observar e investigar certos aspectos importantes de sua estrutura e funcionamento, inclusive relativos aos seus estados ordinários.

Assim, sob este ponto de vista, qualquer teoria compreensiva e abrangente da cognição precisaria englobar as facetas ordinárias e as alteradas da consciência, pois estas permitem o desvelamento de características específicas do espectro consciente que, de outro modo, poderiam permanecer despercebidas. Em seu trabalho, Shanon estudou os efeitos na consciência da utilização da ayahuasca, uma substância capaz de induzir visões e alucinações em todas as modalidades perceptuais, e utilizada de maneira ritual sob a forma de chá por povos indígenas da área amazônica, tendo observado uma série de fenômenos incomuns, relacionados com parâmetros normalmente tidos como característicos, propriedades básicas ou mesmo definidores da consciência humana (SHANON, 2003a;2003b; DE ROSE e LANGDON, 2014).

Em seus escritos iniciais acerca da questão da consciência, Shanon (2001) desfez uma crítica ao modelo clássico que utiliza a metáfora do holofote para definir a consciência, tal como se esta fosse um raio de luz que retira da escuridão – inconsciente – e revela os conteúdos sobre os quais incide. Para Shanon, tal modelo explicativo pouco ou quase nada elucidava acerca de o quê propriamente seria a consciência do ponto de vista de sua estrutura, ontologia e funcionamento. Na verdade, para este autor, tal metáfora serviria apenas, na melhor das hipóteses, para destacar certas propriedades associadas à consciência. Ele propôs então uma perspectiva de consciência não como uma espécie de “raio de luz” que ilumina regiões mais ou menos abrangentes da mente, revelando conteúdos armazenados, mas sim como um ato ou processo cognitivo ativo de construção dos conteúdos. Os conteúdos não estariam lá à espera de serem descobertos, mas o que se daria seria, isto sim, uma construção do sistema cognitivo a partir de substratos advindos da percepção e da experiência.

Em escritos posteriores, Shanon (2003a), abraçando uma perspectiva estrutural, definiu a consciência como o sistema cognitivo que governa a experiência subjetiva humana. Ele se constitui como uma série de parâmetros que regulam a relação com o mundo externo e com o mundo interno (*self*), e que podem assumir diferentes valores. Mudanças nestes valores podem resultar em estados alterados de consciência. A tarefa do psicólogo de perspectiva fenomenológica seria definir os parâmetros estruturais deste sistema, especificar os valores

que estes podem ter e descobrir as dinâmicas de suas alterações. Em seu trabalho, ele identificou os seguintes parâmetros:

a- Agência: diz respeito à percepção de que os conteúdos e processos que se dão na mente do sujeito são, por definição, seus, quer dizer, gerados por seu próprio trabalho cognitivo. William James (1950) considerava esta a característica fundamental da consciência humana. Em diversas modalidades de EAC, como com a utilização de ayahuasca, os sujeitos podem experimentar uma dissociação entre o *self* e os conteúdos mentais, experimentando-os como se não fossem seus, mas encetados por outrem ou provenientes de outras fontes. Tal fato se fez evidente, mormente nos relatos das visões experimentadas pelos sujeitos entrevistados por Shanon, as quais, de ordinário, eram descritas com adjetivos superlativos, causando forte impressão e deslumbramento nos mesmos, além de, as mais das vezes, não apresentarem, em seu conteúdo, relações evidentes com o contexto de vida pessoal do sujeito.

Além desta modalidade de modificação, o autor também observou, no contexto da pesquisa com ayahuasca, modificações referentes à sensação que os sujeitos experimentavam de não terem controle sobre os conteúdos que fluíam em suas consciências. Nesse sentido, foram reportados fenômenos designados como “telepáticos” e “precognitivos”, experimentados inclusive pelo próprio autor. O mesmo chama a atenção para o fato de que tal sorte de alteração no parâmetro em tela também acontece em fenômenos psicopatológicos, bem como em indivíduos sadios, como é o caso do sonho, em que o sonhador não experimenta, de ordinário, a sensação de estar produzindo – ou ter produzido, quando considerado a *posteriori* – o estado em questão.

b- Identidade pessoal: refere-se ao senso de identidade pessoal, de ser “si mesmo”, ou sentimento de “eu”. Alterações observadas em EAC podem resultar em experiências extremas, chegando os sujeitos a experimentar a sensação de se transformarem em outras pessoas, animais e até mesmo objetos inanimados. Shanon (2003) relata experiências de sujeitos que, sob efeito da ayahuasca, disseram ter experimentado a transformação em felinos e aves – incluindo aqui a experiência de voar -, ou, ainda, a transformação em uma gota de água ou um grão de areia. Há variação quanto ao grau em que tais alterações ocorrem, de modo que um indivíduo pode sentir, por exemplo, que apenas uma parte de seu corpo se modifica, ou mesmo todo o corpo, mas com preservação de seus aspectos psicológicos habituais, ou, ainda, podem ocorrer experiências internas de transformação completa, onde o indivíduo não se percebe mais como um ser humano. Em nível ainda mais radical, há relatos

de sujeitos que afirmaram experimentar a sensação de transformação em “nada”, com a perda de um senso delimitado de identidade, acompanhada, em muitos casos, de experiências subjetivas de “unidade” com a natureza ou o cosmos. Tal vivência parece bastante próxima daquilo que as tradições místicas orientais chamam de “Samadhi”, “Nibbana” ou “Moksha” (TABONE, 2003; LEVIN e STEELE, 2005) dentre outros.

c- Unidade: refere-se ao senso de ser um ser unitário, bem como à percepção de que os diversos processos mentais formam um todo unificado. Em EAC, este parâmetro pode se apresentar de maneira tal que a consciência se manifeste de forma dividida. Segundo Shanon (2003a), embora nas culturas ocidentais a experiência de um senso dividido de identidade esteja comumente associado à psicopatologia, nas culturas ameríndias, faz parte do processo de ser um xamã a assunção de uma dupla identidade: uma no aqui e agora do mundo real e uma outra, capaz de adentrar outros reinos e níveis de realidade. Em níveis mais intensos de alteração deste parâmetro, podem ser encontrados relatos de experiências de divisão do *self* em muitos *selves*, chegando-se à experiência da divisão em *selves* virtualmente infinitos.

Conforme relata Shanon (2003a) esta dinâmica de divisão do *self* em outro (s) *self* (ves) parece estar envolvida em fenômenos como aqueles observados em certas sessões de hipnose, onde o sujeito, embora experimente sensações potencialmente dolorosas em seu corpo e até podendo registrá-lo enquanto tal, mantêm-se impassível, experienciando um outro “eu”, o qual, embora perceba o que ocorre com o outro *self*, não se identifica com o mesmo, e, portanto, não tem a percepção da dor como infligida a si mesmo.

d- Individuação: diz respeito à percepção de ser um indivíduo autônomo e diferente de outros. Em EAC, como no caso do uso da ayahuasca, observa-se, com frequência, em maior ou menor grau, uma dissolução da noção de individualidade em favor de uma identificação com outras pessoas ou entidades abstratas, ou mesmo uma dissolução da mesma. Em muitos casos, observa-se a experiência de uma espécie de “consciência coletiva”, onde o indivíduo experimenta a própria propriedade de ser consciente não como uma prerrogativa individual, mas sim de uma coletividade. Nesse sentido, muitas vezes os sujeitos desenvolvem uma espécie de identidade de grupo, na qual parecem desaparecer as diferenças e limites existentes entre eles e os demais membros de determinado grupo. Em níveis mais intensos de alteração, os sujeitos experimentam a sensação de extinção da individualidade, muitas vezes com a fusão da consciência em uma consciência maior ou coletiva.

e- Limites do *self* e diferenciação dos estados: diz respeito à diferenciação entre o mundo interno do sujeito e o mundo externo por ele percebido, bem como à diferenciação entre os diversos estados e processos mentais. Dessa forma, os relatos de EAC feitos por Shanon (2003a) dão notícia de que são possíveis experiências onde o sujeito perde a distinção entre si mesmo e o mundo percebido, bem como perde a distinção entre as qualidades dos próprios processos e estados mentais, podendo não mais diferenciar, por exemplo, sonho e realidade, ou lembrança e imaginação. Tais sortes de processos, conforme assinala o autor, também são observados em fenômenos da ordem da psicopatologia, mas, enquanto são normalmente vivenciados com altos graus de sofrimento nestes casos, naqueles costumam dar-se acompanhados de sentimentos de enlevação, alegria e bem-estar.

f – Calibração: diz respeito à regulação dos processos mentais com base em padrões estabelecidos. Trata-se de um conjunto de padrões utilizados para organizar e controlar a experiência consciente. Por exemplo, temos uma noção constante acerca de nosso peso corporal e altura, quanto ao que seria doloroso ou prazeroso e em que medida, o que é rápido ou devagar, e etc. Em EAC, como as descritas por Shanon (2003a), indivíduos têm reportado mudanças na propriocepção de diversas magnitudes, além de fenômenos como, por exemplo, aumento do campo visual:

{...}Sob o efeito da ayahuasca tudo isso pode mudar{...}Dois informantes me disseram que eles se sentiram tão altos quanto as árvores na floresta amazônica. Outra informante descreveu uma experiência aterrorizante na qual ela sentiu que a coerência de seu corpo inteiro havia se perdido. Também foram reportadas mudanças no escalonamento do espaço visual interno.Com a ayahuasca, o campo interno de visão aumenta significativamente. Ao invés de ter um alcance angular de 60-70°, pode-se alcançar 160° ou mesmo mais (SHANON, 2003a, p.132, tradução nossa)

g- Lócus da consciência: diz respeito a um aspecto importante da calibração, qual seja, o da localização da consciência no próprio corpo, usualmente na cabeça (atrás dos olhos e entre os ouvidos), embora em algumas culturas isso possa variar. Fato notável é que, embora o cérebro não possua proprioceptores, e mesmo muito antes da disponibilidade pública do conhecimento científico do cérebro como sede anatômica da atividade mental, em diferentes culturas, a consciência já era localizada onde o cérebro se encontra. Em EAC, indivíduos têm reportado as chamadas “experiências fora do corpo”, na qual experimentam a consciência

localizada em algum lugar que não o seu corpo, relatando, inclusive, experiência visual de seus corpos inertes.

h – Tempo: trata-se de outro aspecto da calibração e diz respeito ao senso normal de temporalidade. Shanon distingue seis aspectos principais: 1- Passagem do tempo: diz respeito à percepção do fluir temporal, configurando a existência, enquanto dado perceptual, de “antes”, “durante” e “após”; 2 – Velocidade da passagem do tempo: refere-se ao ritmo em que o aspecto anterior se manifesta na consciência, quer dizer, em que velocidade o tempo percebido flui; 3 – Ordenamento: diz respeito à capacidade da consciência de estabelecer nexos sequencial entre as percepções; 4 – Direcionalidade: diz respeito ao fato de que a percepção do fluxo do tempo se dá necessariamente para frente, quer dizer, aquilo que foi há pouco percebido como “futuro”, agora é percebido como “presente” e em breve passará a ser percebido como “passado”; 5 – Métrica: valores bem definidos podem ser atribuídos pela consciência a localizações de eventos no tempo bem como a intervalos temporais; 6- Quadro de referência: cada sujeito – ou cada consciência, exerce a calibração deste parâmetro a partir de um conjunto de referenciais que possui características próprias, de acordo com o contexto em que se enraíza.

Em EAC, os sujeitos podem experimentar alterações diversas da percepção do tempo, tais como mudanças mais ou menos intensas no ritmo de sua passagem, sendo percebido como passando mais rápido ou mais lentamente. Também podem ocorrer alterações do continuum passado-presente-futuro, com a perda da referência de a que lócus temporal pertence um determinado evento, ou mesmo uma parada da percepção do fluxo do tempo, como se este deixasse de existir. Uma tal modificação parece ser mais rara do que aquelas que apenas distorcem os valores habituais deste parâmetro. Nesse sentido, Shanon (2003a) distinguiu as alterações que este parâmetro específico pode sofrer em dois tipos básicos: as modificações no caráter da temporalidade, que geram alterações quantitativas na percepção e experiência da mesma, e as alterações da ordem da atemporalidade ou do “não-tempo”, onde parece haver uma espécie de cessação da percepção da passagem do tempo, ou, partindo para uma descrição de caráter mais fenomenológico, uma extinção da própria temporalidade. Tal sorte de acontecimento interno parece ligar-se à fenomenologia dos estados descritos nas antigas tradições orientais como “Moksha”, “Nibbana”, e outros (TABONE,2003; LEVIN e STEELE, 2005). Shanon (2003a) relaciona um tal fenômeno com as formulações filosóficas ocidentais que referem-se a uma perspectiva especial definida no termo latino *sub specie*

aeternitatis (“da perspectiva da eternidade”), onde também se encontra a experiência de estar fora do domínio do tempo.

Ainda acerca das modificações possíveis dentro do espectro do parâmetro temporal, Shanon (2003a), considerando o caráter predominantemente semântico do processamento temporal pelos seres humanos, identifica duas espécies de alteração da ordem da atemporalidade, quais sejam, aquelas em que o substrato semântico da experiência ainda é registrado e guarda algum nível de importância, e aquelas em que, juntamente com o registro de tempo, também o registro semântico se perde.

i – Conectividade com o mundo: diz respeito à tendência da consciência a se voltar para o mundo. Tal tendência fora observada inicialmente por estudiosos como Franz Brentano (2014) e recebeu maiores formulações no contexto da fenomenologia Husserliana a partir do conceito de “intencionalidade” (SOKOLOWSKI, 2004). Tal conceito, calcado na área da teoria do conhecimento, refere que todo ato de consciência humano é referente a um objeto, quer dizer, a consciência é sempre consciência de algo. Desse modo, entende-se que a consciência possui, dentre as suas propriedades mais fundamentais, aquela de voltar-se necessariamente a objetos. Em EAC como o causado pela Ayahuasca, pode-se experimentar um aumento quantitativo neste parâmetro, levando a um sentimento de conexão mais ou menos profundo e completo com o mundo/natureza/outros (SHANON, 2003a).

j-Noese: diz respeito ao um sentimento de “verdade” ou “sentido” que pode ser atribuído à experiência. Nas experiências com usuários da ayahuasca, Shanon (2003a) reporta a ocorrência de experiências acompanhadas de um forte sentimento por parte do sujeito de estar travando contato com algo da ordem da “verdade”, em um caráter bastante pessoal, como se a “verdade” estivesse lhe sendo revelada naquele momento. O autor chama a atenção para o fato de que, como pesquisador em psicologia cognitiva, não é importante se há veracidade factual, material ou de alguma forma comprovável nos conteúdos experienciados pelos sujeitos, mas sim a presença do fato fenomenológico em si. Em outros tipos de EAC também são reportadas experiências deste jaez, tal como ocorre em certas experiências místicas, conforme relatam Levin e Steele (2005) em seu trabalho de revisão acerca das experiências de transcendentalidade. Segundo eles, muitos sujeitos relatam que tal experiência assume um caráter de univocidade e realidade que a tornam, muitas vezes, mais veraz e confiável para eles até mesmo que a sua própria experiência cotidiana.

l- Atribuição de realidade: refere-se ao processo de a consciência atribuir estatuto de realidade aos objetos e eventos percebidos. Este parâmetro está envolvido na diferenciação, pela consciência, entre a percepção real, a memória, a imaginação e o sonho. Em alguns casos de EAC, há uma tendência à redução dos valores deste parâmetro, levando à uma sensação maior ou menor de “irrealidade”. Tal diminuição também pode ser verificada na experiência de indivíduos saudáveis em momentos de grande fadiga, por exemplo. Eventos como os sonhos e a imaginação parecem levar a uma redução nos valores assumidos nesse parâmetro. Por outro lado, há situações em que estes valores são aumentados, ocorrendo, inclusive, reportes onde os sujeitos dizem ter tido a experiência da “verdadeira realidade”, passando a considerar a própria realidade objetiva como “ilusória” em certo sentido.

m – Autoconsciência – Refere-se à propriedade da consciência de voltar-se para o próprio *self*. Esta característica em especial, própria dos processos conscientes no ser humano, será abordada e explicada em profundidade mais adiante neste trabalho. No que diz respeito às alterações de parâmetro, Shanon (2003a) observa que, na inebriação com a ayahuasca, a autoconsciência está quase sempre preservada, sendo, dentre os demais, o parâmetro mais estável, mesmo em condições de alteração radical dos demais parâmetros. O autor a compara à uma espécie de bússola, que sempre permite ao sujeito tomar perspectiva e avaliar a própria experiência, não se perdendo da realidade objetiva por mais que sua percepção e parâmetros de consciência se modifiquem. Contudo, há reportes de EAC induzidos através da utilização de ayahuasca onde este parâmetro positivamente sofre alterações drásticas de valor, mas, segundo a opinião de Shanon (2003a), tal acontecimento dependeria bastante do consentimento do próprio indivíduo.

n – Parâmetros semânticos: sob esta designação, Shanon (2003a) agrupa um bloco de parâmetros que não são propriamente estruturais, mas que se relacionam mais à qualidade da experiência consciente. Tais seriam, basicamente, a atribuição de significado, sensibilidade estética e senso do sagrado. A atribuição de significado tem sido considerada fundamental para a existência humana, e, nas experiências de EAC relatadas pelo autor, observaram-se modificações valorativas da ordem da adição, de modo que os sujeitos relataram encontrar sentidos profundos em percepções que, de ordinário, não lhes despertariam, provavelmente, a menor das reflexões. Tais fenômenos internos parecem ocorrer simultaneamente ligados a alterações em outros parâmetros, como a noese, individuação e conectividade com o mundo. Fenomenologias similares têm sido observadas no que diz respeito à experiência estética e ao senso do sagrado.

Destarte, a teorização feita por Shanon (2003a; 2003b) a partir de seu trabalho com usuários da Ayahuasca apresenta contribuições importantes para o estudo da consciência. Ao mostrar que características da consciência tidas como fixas podem, na verdade apresentar-se de maneira muito diferente sob certas condições. Outrossim, ele chama a atenção para componentes essenciais da consciência que precisam ser melhor contemplados pelas abordagens cognitivistas, tais como os parâmetros estéticos e de senso de sacralidade. Destarte, nas palavras do autor:

Consciência é um sistema que alcança uma classe inteira de possibilidades, com a qual, em diferentes momentos, diferentes perfis emergem. No decorrer de nossas vidas, os valores associados aos parâmetros do sistema consciente estão mudando constantemente. Os valores durante o sonho diferem daqueles no estado normal de vigília, aqueles encontrados enquanto estamos despertos e alertas diferem daqueles encontrados na fadiga, e todos estes diferem daqueles exibidos em estados extremos usualmente referidos como estados de consciência “alterados” (ou alternativos). Desde que a consciencial está sempre oscilando, sempre alternando, o termo “estados de consciência alterados/alternados” é, para mim, enganoso (SHANON, 2003a, p.148, tradução nossa).

Por fim, de forma sintética, pode-se dizer que Shanon (2003a) leva adiante a formulação de W. James (1950) de que a consciência é definida por um conjunto de características e a modifica, passando a defender a tese de que a consciência é definida por um conjunto de parâmetros, os quais assumem diferentes valores, de acordo com mudanças internas e/ou externas e com as necessidades adaptativas do organismo. Ainda, ele sugere que, uma vez que as alterações por ele observadas em indivíduos inebriados pelos efeitos da ayahuasca não se deveriam apenas e exatamente a efeitos diretos e exclusivos causados especificamente por este composto, mas pelas alterações valorativas que os seus efeitos provocam nos parâmetros da consciência, as alterações observadas em seu trabalho com a ayahuasca possivelmente se dariam também em outros tipos de EAC. Destarte, o trabalho empírico da presente dissertação colimou, através da observação da fenomenologia exibida em estados de meditação profunda, perscrutar evidências da presença - ou não - de tais parâmetros e suas alterações, bem como explorar, em uma atitude de abertura fenomenológica, a rica fenomenologia em tela em busca de novos elementos que possam contribuir para a teorização no campo.

2.1.4 - Tipologia estrutural da experiência interna por Heavey e Hurlburt

Em seu trabalho, Christopher L. Heavey e Russel T. Hurlburt (2001, 2008, 2015, p.exp.) têm feito importantes contributos à ciência cognitiva, tanto do ponto de vista teórico quanto metodológico. Eles defendem o entendimento de que é possível à ciência psicológica obter descrições precisas das experiências internas das pessoas. Desse modo, eles dialogaram com as críticas historicamente feitas em relação aos métodos introspectivos - ou métodos em primeira pessoa -, e defendem que, ao invés de serem descartados por suas falhas, tais métodos precisam, na verdade, ser aperfeiçoados, de modo que os dados produzidos a partir deles tenham crescente grau de fidedignidade e acurácia. De acordo com eles, abrir mão da utilização de tais métodos seria deixar escapar uma rica gama de dados capazes de gerar significativo contributo no avanço das ciências cognitivas.

Mais especificamente no campo dos estudos da consciência, os supramencionados autores têm contribuído, junto a outros estudiosos (ex.: HURLBURT, HEAVEY e KELSEY, 2013), num esforço para escrutinar os aspectos fenomenológicos da experiência consciente normal, aí incluindo um esforço para quantificar os aspectos desta experiência. Numa abordagem naturalista e fenomenológica, procuraram/procuram coletar seus dados de pesquisa de sujeitos em situações cotidianas, através da utilização de um pequeno aparelho (bipe) que sinaliza aos participantes o momento aleatório em que devem voltar suas atenções para a experiência consciente, após o que eles devem anotar suas observações e, posteriormente, descrevê-las em entrevista. A este método os autores chamaram “Amstras Descritivas da Experiência” (“DES”, no original inglês). Eles estabeleceram a validade do método demonstrando as conexões entre os dados da experiência interna e os comportamentos observáveis dos sujeitos. Eles trabalharam no sentido de descrever, catalogar e quantificar a fenomenologia da experiência consciente normal, visando elucidar qual a proporção da ocorrência dos fenômenos.

Deveras, os autores reconhecem que o método por eles desenvolvido - DES - não seria o único caminho para a exploração eficaz da experiência interna, citando como exemplo a prática meditativa, a qual, em sua suposição, deve possibilitar aos praticantes uma maior capacidade de acesso e captura de sua própria experiência interna. De fato, trabalhos como a extensa revisão feita por Chiesa, Calati e Serretti (2011) acerca dos efeitos da prática de *mindfulness* nos processos cognitivos, têm apontado evidências que sugerem que a prática

sistemática da meditação pode realmente potencializar processos como a manutenção do foco atencional e o funcionamento mnêmico. Nada obstante, Hurlburt e Heavey (2001) argumentam que a utilização de seu método seria mais acessível à população de uma forma geral.

Respondendo às possíveis críticas ao método das amostras descritivas, os pesquisadores admitem que o toque do beep pode causar uma interferência no fluxo experiencial dos sujeitos submetidos ao procedimento, mas se tem verificado, inclusive de acordo com o reporte de muitos destes sujeitos, que tal interferência não é, via de regra, muito significativa, sendo possível ao participante apreender de forma substancial o conteúdo de sua experiência subjetiva, mormente mediante treino adequado para tal (HURLBURT e HEAVEY, 2001).

No sentido de uma maior elucidação deste ponto, os autores desenvolveram o conceito de "experiência prístina" (HURLBURT, HEAVEY e KELSEY, 2013), que corresponderia à experiência interna do modo como ela se dá naturalmente, sem ser alterada de alguma forma por expedientes experimentais ou artificiais de outro tipo. Inclusive quando há a intenção, por parte do sujeito da pesquisa, de capturar a experiência, ela deixa de ser prístina, pois sofre algum tipo de alteração. Deste modo, não seria possível aos pesquisadores uma apreensão completamente fidedigna da experiência, devendo os esforços voltar-se para o desenvolvimento de métodos capazes de possibilitar uma apreensão da experiência com o mínimo possível de interferências. Assim, na impossibilidade de um acesso direto à experiência enquanto ela se dá, e entendendo a recuperação mnêmica como a via de acesso possível ao conteúdo da experiência, deve-se lançar mão do método em primeira pessoa o mais proximamente possível da ocorrência da experiência a que se queira ter acesso. Assim é que o método das amostras descritivas da experiência utilizado por Hurlburt e Heavey, uma vez que leva sujeitos a voltarem a atenção para a própria experiência interna no momento em que o aparelho de beep toca, leva-os, necessariamente, a uma recuperação imediatamente subsequente à ocorrência mesma da experiência, possibilitando a máxima redução possível dos vieses e distorções.

É necessário saber diferenciar a descrição objetiva dos dados fenomenológicos obtidos a partir da utilização de instrumentos em primeira pessoa/introspectivos e a interpretação teórica dos dados feita pelos pesquisadores. Embora possa parecer uma necessidade óbvia a princípio, muitas vezes os pesquisadores a perdem de vista, tal como aconteceu no passado

quando da discordância entre os pesquisadores americanos e alemães acerca da existência de pensamentos sem imagens.

Dentre os fenômenos observados pelos autores em seus esforços para quantificar os fenômenos normais da experiência consciente, cinco se destacaram pela frequência estatística, mostrando-se como prováveis constituintes da estrutura da fenomenologia da consciência normal. São eles: a) Fala interna: consiste em o sujeito falar palavras com sua própria voz, com as mesmas características vocais da fala exteriorizada, com a diferença da inexistência de movimentação ou som externos/físicos; b) Visão interna: consiste na visão de algo na imaginação que não esteja fisicamente presente. Há diferenças individuais importantes quanto à capacidade de gerar imagens mentais e trabalhar com as mesmas; c) Pensamento não-simbolizado: significa ter um pensamento sem a consciência de que este seja simbolizado em palavras, imagens ou por outros signos. Segundo os autores, trata-se de experiência mais comum do que normalmente se imagina; d) Sentimentos: experiências afetivas (p.ex.: tristeza, alegria, medo, raiva, excitação, e outros); e) Consciência sensorial: consiste na atenção a aspectos sensoriais determinados do ambiente em que a experiência em si seja o tema ou foco, a despeito do objeto da percepção. Trata-se, segundo os autores, de um dado pouco reconhecido pela pesquisa psicológica.

Tais fenômenos podem ocorrer de forma isolada ou conjuntamente, e cada indivíduo possui uma forma dominante de fenomenologia da experiência interna, o que se relaciona a diferenças de funcionamento global e personalidade. Em seu trabalho, os autores verificaram que “visão interna” apareceu com maior dominância entre os sujeitos, seguida de “sentimentos” e “pensamento não-simbolizado”.

Heavey e Hurlburt (2008), em determinado momento de seu trabalho, realizaram uma importante autocrítica, reconhecendo que seus estudos possuíam um ponto fraco no fato de terem abordado predominantemente sujeitos universitários, e apontaram a necessidade de que novos estudos, com metodologias adequadas, se debrucem sobre a fenomenologia da experiência consciente a partir da abordagem de outros tipos de sujeitos. No mesmo sentido, os autores falam da necessidade de maiores derivações teóricas para o modelo por eles erigido, com vistas ao descortinar de uma maior gama de significados para o tipo de dados fornecidos por sua abordagem.

Destarte, o presente trabalho, havendo perscrutado a fenomenologia da experiência consciencial de sujeitos em estado meditativo, o qual, como já foi explicado anteriormente,

comporta, em um *continuum*, estados normais e estados alterados de consciência, buscou o cotejamento da tipologia proposta pelos autores com os achados empíricos advindos da pesquisa de campo.

2.2: A AUTOCONSCIÊNCIA E A HIPÓTESE DA MEDIAÇÃO COGNITIVA

2.2.1 – O estudo da autoconsciência no âmbito da psicologia cognitiva

De acordo com Nascimento e Roazzi (2013) a questão da autoconsciência foi preterida no campo psicológico ao longo de quase todo o século XX, tendo o caráter auto-reflexivo da consciência permanecido quase inexplorado neste período. Normalmente, atribui-se o início do estudo moderno da autoconsciência aos primeiros anos da década de 1970, a partir do trabalho de Shelley Duval e Robert A. Wicklund (ver WICKLUND, 1975), os quais foram responsáveis pela formulação da teoria da autoconsciência objetiva- doravante “teoria OSA” (de ‘*Objective Self-Awareness*’) -, a qual emulou o surgimento de todo um movimento de estudos acerca da questão, e cujas formulações iniciais ainda encontram-se válidas e com considerável lastro de confirmação experimental (ver, p.ex., FENINGSTEIN, SCHEIER e BUSS, 1975; MORIN e EVERETT, 1990; MORIN, 2005; 2011; SILVIA e PHILIPS, 2013.)

De acordo com Morin e Everett (1991), até o advento da teoria OSA, os estudos em autoconsciência faziam abordagens não-experimentais, permanecendo limitados ao campo estrito das descrições fenomenológicas. Contudo, após os autores demonstrarem a possibilidade de induzir um estado autoconsciente através da exposição dos participantes a estímulos autofocalizadores (p.ex., espelhos, áudios com gravação da própria voz, exposição à plateias, etc.), houve um incremento da pesquisa experimental nesta área. Diversas escalas têm sido validadas e utilizadas para averiguar a autoconsciência em seus diversos aspectos, além de questionários, entrevistas, tarefas de reconhecimento de palavras relevantes ou irrelevantes ao *self* e o método do autoreconhecimento facial (ver, p. ex., FENINGSTEIN et. al., 1975; MORIN, 2011; MCKENZIE e HOYLE, 2008; NASCIMENTO, 2008).

O conceito central da teoria da autoconsciência objetiva refere-se ao fenômeno da tomada de si mesmo, pelo sujeito, como objeto de sua atenção, sendo aceitável, de acordo com os seus autores, a utilização de permuta com o termo “atenção focada em si mesmo”. Inicialmente, Duval e Wicklund se interessaram pelas discrepâncias verificadas entre as expectativas e padrões portados pelos sujeitos e aquilo que os mesmos encontravam ao observarem-se a si mesmos. Eles sinalizaram que o resultado advindo de tais discrepâncias

seria sempre um afeto negativo, cuja intensidade seria diretamente proporcional ao tamanho da discrepância verificada.

No contexto da teoria OSA, assume-se o entendimento de que o foco atencional, em um dado momento, pode estar voltado para o próprio *self* ou para o mundo externo, jamais se dividindo entre um e outro. O que poderia dar-se é uma oscilação rápida do foco atencional entre objetos *self* e não-*self*, de modo a ser possível falar em “diminuição” ou “aumento” da autoconsciência objetiva. Desse modo, quando se fala em “aumento” da autoconsciência, se está fazendo referência apenas a um aumento da proporção de tempo de direcionamento da atenção ao próprio *self*. O aspecto auto-avaliativo da autoconsciência mencionado anteriormente leva, em muitos casos, à percepção de discrepâncias e, conforme foi dito, tais discrepâncias levam automaticamente o sujeito a experimentar desconforto emocional, tanto maior quanto maior for a distância entre o *self* ideal e o *self* real. Nesses casos, é normal que o foco atencional seja desviado, e o sujeito procure evitar estados auto-conscientes. Por outro lado, experiências mais congruentes levam o sujeito a experimentar bem-estar emocional, e tendem a fazer com que o foco atencional seja mantido no *self*, levando à uma maior manutenção de estados auto-conscientes. Desse modo, pode-se depreender que o direcionamento do foco atencional ao *self* e sua manutenção parecem depender bastante do teor das experiências emocionais envolvidas (WICKLUND, 1975; NASCIMENTO e ROAZZI, 2013).

Como já foi dito, de maneira geral, a autoconsciência é definida na literatura como a capacidade de alguém tornar-se objeto de sua própria atenção. De acordo com Morin (2011), no estado de autoconsciência, o sujeito ativamente identifica, processa e armazena informação sobre o *self*. O ser se torna autoconsciente quando se torna capaz de refletir acerca da experiência de perceber e processar estímulos, galgando, dessa maneira, enorme vantagem evolutiva e se tornando capaz de auto-regulação. A autoconsciência é um fenômeno complexo e multideterminado, e compreende aspectos tão diversos quanto são os do *self*: autobiográficos, prospectivos, emocionais, atitudinais, de personalidade, e assim por diante. Há aspectos do *self* que possuem uma característica pública, tais como a aparência física, trejeitos, comportamentos, e outros que se apresentam de forma privada, como as emoções e os traços de personalidade. Tal distinção entre um aspecto público e um aspecto privado da autoconsciência foi inicialmente proposta no trabalho de Fenigstein *et al.* (1975).

Outra distinção importante advinda do trabalho de Fenigstein e colaboradores (1975), foi aquela entre duas dimensões muito importantes do espectro dos estados autoconscientes, a saber, a autoconsciência enquanto estado ou “situacional” (*self-awareness*) e enquanto traço ou “disposicional” (*self-consciousness*). No primeiro caso, se têm estados transitórios de atenção autofocalizada sob o controle de estimulação ambiental, daí resultando a experiência subjetiva de se estar consciente de si. No segundo, fala-se de um traço estável de personalidade, relativamente independente da ação imediata de estímulos autofocalizadores. Tal distinção trouxe importantes consequências para as abordagens empíricas à questão da autoconsciência, e permanecem em voga até então.

Autoconsciência envolve um senso de continuidade enquanto pessoa ao longo do tempo e um sentimento de ser alguém distinto dos demais e do ambiente. Tal como a consciência, a autoconsciência também possui gradações de apresentação, sendo utilizados termos como “meta”, “reflexiva”, “meta-representacional interativa” e “estendida” para indicar níveis diferentes de autoconsciência, indo de estados mais simples de auto-reflexividade até a “meta-autoconsciência”, a qual significa alguém estar consciente de sua própria autoconsciência (MORIN, 2011).

Conforme já foi dito, na teoria OSA entende-se que não pode ser gerado um estado de atenção dividida: não se pode dirigir a atenção ao mesmo tempo para si mesmo e para o ambiente. A direção do foco atencional dependerá, mormente, da complexidade dos estímulos que incidem sobre o sujeito. Tais estímulos podem ser de dois tipos fundamentais. O primeiro tipo são os estímulos autofocalizadores, assim chamados por possuírem a capacidade de induzir o sujeito ao auto-foco. Um exemplo emblemático - e de larga utilização em pesquisa científica- de tal classe de estímulos é o espelho. Estímulos como fotografias e vídeos - do próprio sujeito -, estar diante de uma plateia e outros também são capazes de induzir auto-foco. A segunda classe de estímulos são os estímulos distraidores, os quais possuem a propriedade de induzir o sujeito a direcionar a atenção para o ambiente (MORIN, 2011).

Apesar dos avanços conseguidos no campo de estudos da autoconsciência, ainda permanecem questionamentos importantes, como, por exemplo, aqueles acerca do relacionamento da autoconsciência com os demais sistemas cognitivos, o papel do auto-foco na mediação da consciência fenomenal, a questão da mediação cognitiva dos processos da autoconsciência ou, ainda, as questões mais basais acerca da natureza e estrutura da autoconsciência, que englobam, por exemplo, a discussão acerca do caráter uni ou

multidimensional da mesma (NASCIMENTO, 2008; NASCIMENTO e ROAZZI,2013; MORIN, 2011).

Destarte, constituíram-se como objetivos da abordagem empírica do presente trabalho a perscrutação de alguns destes pontos. Ao eliciar, através de instrução prévia, um estado auto-atentivo no decorrer de um processo meditativo – estado que pode ser entendido como altamente propício para uma abordagem de base, em primeira pessoa, dos fenômenos da consciência e da autoconsciência, conforme será melhor explicado mais adiante -, buscou-se investigar, entre outras questões, os processos cognitivos envolvidos na emergência e manutenção dos estados autoconscientes.

Ainda, no tocante aos estudos acerca das questões da autoconsciência, este estudo veio ajudar a preencher uma importante lacuna, qual seja, o fato de que a maioria dos estudos neste âmbito têm sido levados a cabo a partir da abordagem de sujeitos universitários (NASCIMENTO, 2008), havendo a necessidade de abordagem de outras populações.

2.2.2 – A teoria neurocognitiva e socioecológica de Alain Morin e a hipótese da mediação cognitiva dos estados autoconscientes

Importante estudioso do campo, Alain Morin (2011), procurando superar concepções reducionistas, propõe um modelo compreensivo neurocognitivo e socioecológico da autoconsciência, o qual toma em consideração o aspecto neurológico -ativação das regiões cerebrais -, a influência social e do ambiente e os processos cognitivos que geram autoconsciência.

No que diz respeito à dinâmica neurológica envolvida nos processos de autoconsciência, importantes avanços tem sido assinalados. Morin (2011), referenciando trabalhos como o de Salmon *et al.* (2008); Van Der Meer, Costafreda, Aleman e Daid (2009) e Northoff, Quin e Feinber (2011) chama a atenção para um circuito específico que têm sido bastante relacionado com os fenômenos em tela, formado pelas estruturas corticais mediais, córtex lateral pré-frontal, insula, córtex cingulado posterior e anterior, junção temporoparietal bilateral e precuneus. Mais recentemente, estudos como os de Huang *et al.*(2016), o qual demonstrou a existência de uma sobreposição entre a atividade do substrato neural ligado ao

estado de repouso e o processamento nas estruturas corticais mediais ligado ao *self*, têm aprofundado a pesquisa acerca das relações entre fenômenos específicos do espectro da autoconsciência e os elementos do supramencionado circuito. Todavia, tais autores asseveram que, não obstante os avanços obtidos, mormente através do uso das mais avançadas técnicas e aparelhagens de imageamento, ainda permanecem envoltos em obscuridade os mecanismos neurológicos básicos por trás de tais relações. Mais ainda, também não parecem haver apontamentos claros acerca dos mecanismos cognitivos básicos que se envolvem em tal fenomenologia, e eis aí uma fiera importante perseguida no escopo dos objetivos do presente trabalho, haja vista que nele se buscou – partindo das hipóteses de Morin acerca da mediação cognitiva da autoconsciência – perscrutar precisamente os mecanismos cognitivos envolvidos na emergência e manutenção dos estados autoconscientes dentro dos estados meditativos.

Morin (2011), em sua teorização, no tocante aos aspectos cognitivos e socioecológicos envolvidos nos fenômenos de autoconsciência, basicamente localiza as fontes de autoconsciência em três lócus principais: o meio social, o mundo físico e o *self*. O meio social envolve interações face-a-face, *feedbacks* relevantes ao *self* que o indivíduo recebe na interação com outros, um mecanismo de comparação social que emula o processo de tomada de perspectiva e a presença de indivíduos observando o *self*. O ambiente físico consiste em objetos e estruturas que produzem consciência corporal e diferenciação entre o *self* e o mundo em crianças pequenas, estímulos autofocalizadores (que induzem autoconsciência) e reflexivos e material escrito disponibilizado em mídias diversas. O *self* pode, então, desenvolver consciência corporal através da propriocepção, e pode refletir sobre si mesmo engajando-se em processos cognitivos como a fala interna e as imagens mentais. Este último aspecto, respondendo mais especificamente pelos processos cognitivos que instanciarão a emergência e manutenção dos estados autoconscientes, tornar-se-á alvo de mais detalhada explanação a seguir, dada a sua importância fundamental para a abordagem empírica do presente trabalho.

Conforme chamam a atenção Nascimento e Roazzi (2013), tomando em consideração importantes formulações teóricas de Gibbons (1990) e Morin (2004), a questão dos mecanismos cognitivos específicos que fornecem suporte para a ocorrência e manutenção dos estados autoconscientes constitui-se como uma questão fundamental do campo ainda à espera de maiores elucidações.

Nesse sentido, Morin (2004) defende o entendimento da autoconsciência como sendo instanciada por processos autorepresentacionais, dentre os quais figuram como atuando a partir do *self* a autofala e as imagens mentais. A autofala reproduziria mecanismos sociais que são geradores de autoconsciência. De acordo com Hurlburt, Heavey e Kelsey (2013), em importante trabalho acerca de tal fenômeno, a fala interna pode ser pensada como um ato de fala inaudível para um observador externo, e que ocorre sem o suporte do aparelho fonológico. Ao reproduzir as avaliações observadas na interação com outros, a autofala permite ao sujeito tomar consciência de si mesmo quando fora da interação imediata com outros, constituindo-se dessa forma como um mecanismo básico de construção do autoconceito. Ela tem sido estudada por diversos estudiosos (p.ex.: MORIN, 2005, CHIESA *et al.*, 2011), em uma diversidade de campos no âmbito das ciências cognitivas.

A imagem mental consiste na experiência de fenômeno visual na ausência de quaisquer estímulos provenientes do mundo externo. O sujeito cria cenas mentais nas quais ele próprio aparece como ator, reproduzindo e expandindo mecanismos sociais responsáveis pela autoconsciência. A imagem mental reproduz mecanismos sociais emuladores de autoconsciência, tais como a tomada de perspectiva - na qual o indivíduo se vê da forma como provavelmente é visto pelos outros - e as audiências - processo através do qual o sujeito infere mentalmente, a partir das reações dos outros ao seu funcionamento geral-, além de permitir a visualização de aspectos da corporeidade fora das situações de percepção imediata. Quanto mais desenvolvidas forem as habilidades de visualização num sujeito, tanto mais as imagens mentais devem funcionar como mecanismos emuladores de processos auto-reflexivos e de autoconceito (NASCIMENTO, 2008).

Segundo Nascimento (2008), a Teoria do Código Dual de Allan Paivio (2006; 2007) vai ao encontro da hipótese da mediação imagética da autoconsciência, ao postular que todo e qualquer possível objeto de captura cognitiva se inscreve nos dois subsistemas de base da cognição, quais sejam, o verbal e o imagético, com conexões fechadas ligando a dupla inscrição. Dessa forma, Nascimento (ver NASCIMENTO, 2008; NASCIMENTO e ROAZZI, 2013) tem hipotetizado que a ontogenia do *self* contaria, inclusive, com material não-verbal remanescente de fases anteriores à aquisição da linguagem, somado a materiais semióticos de tipo verbal disponibilizado pelas interações sociais, sendo o autoconceito resultante formado por uma rede de auto-esquemas (*self-schemata*) visuais e verbais, em níveis crescentes de complexidade cognitiva ao longo do desenvolvimento.

Estando a autoconsciência organicamente enlaçada aos demais processos cognitivos, e tendo em vista o lugar de centralidade que esta parece ocupar, inclusive em estados não ordinários de consciência – conforme visto em Shanon (2003a) - faz-se necessários maiores esclarecimentos acerca dos processos cognitivos envolvidos em sua fenomenologia, mormente no que diz respeito aos processos que encetam e sustentam tal condição. Destarte, a proposição moriniana da instanciação de estados autoconscientes a partir de expedientes cognitivos autorepresentacionais específicos, quais sejam as imagens mentais e a autofala, tem recebido desde o seu lançamento lastro proveniente de abordagens empríricas (p.ex.: MORIN, 2005; CHIESA *et al.*, 2011, no caso da autofala; NASCIMENTO, 2008; NASCIMENTO e ROAZZI, 2013, no caso das imagens mentais). Neste escopo se incluiu também o presente estudo, o qual, com apoio nas contribuições das abordagens focadas no nível puramente cognitivo dos aportes teórico-metodológicos supramencionados, se voltou também para o nível fenomenal dos processos da autoconsciência, nível este cuja proposição teórica e descrição fenomenológica se deu a partir do trabalho pioneiro de Nascimento (2008) – conforme será melhor explicado a seguir - todavia, necessitando ainda ao presente de maior aporte e apreensão na pesquisa de corte cognitivo.

2.2.3 – A hipótese da autoconsciência fenomenal de Alessandro Nascimento

Conforme explicitado anteriormente, na seção teórica sobre os estudos cognitivos da consciência, no âmbito das teorizações no campo do dualismo em filosofia da mente, autores como Chalmers (2004; 2011), Nagel (2014) e Searle (2009) destacam a característica da fenomenalidade como sendo algo intrínseco à consciência, possuindo fundamental importância para a explicação e o entendimento acerca do funcionamento da mesma. Indo na contramão das correntes de pensamento reducionistas, que se inclinam a negar ou negligenciar o aspecto da experiência subjetiva ou das *qualia* associados ao processamento cognitivo dos estados conscientes, tais autores chamam a atenção precisamente para a importância de se abordar, cientificamente, o aspecto fenomenal da consciência.

Destarte, conforme explicitado por Chalmers (1996), o corte epistemológico fenomenal focaliza o aspecto experiencial associado ao processamento cognitivo. Ao mesmo tempo em que se procura por em relevo os aspectos singulares da experiência dos sujeitos,

entende-se que tais singularidades se relacionam com aspectos qualitativos mais ou menos generalizáveis destas experiências, traduzidos nos questionamentos clássicos: “Como é para o sujeito x vivenciar a experiência y? Há algo que é como vivenciar a experiência y?”. Tais perguntas apontam o caminho, a um só tempo, para a perscrutação da experiência subjetiva singular do sujeito x e para a investigação das *qualia* que atuam na configuração de tal experiência, podendo estas se dar também para os demais sujeitos cognoscentes.

Deveras, conforme atestam os trabalhos dos autores supramencionados, bem como de outros (VELMANS, 2007, p.ex.), já se tem, atualmente, extensa composição teórica assinalando a existência e a importância do aspecto fenomenal associado aos processamentos cognitivos nos estados conscientes. Nada obstante, apesar dos grandes avanços obtidos no tocante aos estudos do sistema cognitivo da autoconsciência a partir do surgimento da teoria OSA, e vindo até a atualidade, com contribuições preciosas como o modelo neurocognitivo e socioecológico de Alain Morin (2004; 2011), não se havia registrado nenhuma problematização acerca das relações dos estados autoconscientes com o aspecto da fenomenalidade, até o surgimento do trabalho do psicólogo cognitivo Alexsandro Nascimento, o qual lançou a hipótese da autoconsciência fenomenal.

Em extenso trabalho doutoral publicado em 2008, Nascimento se propôs a investigar as hipóteses morinianas da mediação cognitiva dos estados autoconscientes tanto em estados ordinários como em estados alterados de consciência, na relação com a religiosidade. Para tanto, além dos demais instrumentos utilizados - testes e escalas referentes à autoconsciência - ele construiu um instrumento específico para a perscrutação da fenomenologia dos estados conscientes e autoconscientes, bem como das mediações cognitivas – por autofala ou imagens mentais - aí implicadas, tanto em estados ordinários como em estados alterados de consciência: trata-se da Entrevista Fenomenológico-Cognitiva dos Estados Autoconscientes, o EFEA, a qual foi o instrumento de abordagem em primeira pessoa utilizado na presente pesquisa – a estrutura e funcionamento do EFEA estarão mais bem explicados na seção “metodologia”-.

Consistindo possivelmente no primeiro teste empírico da hipótese moriniana da mediação dos estados autoconscientes por imagens mentais disponível na literatura, o estudo de Nascimento (2008), abordou uma ampla amostra de estudantes universitários, tendo verificado, dentre outras coisas, o importante papel desempenhado por tais imagens na mediação de estados autoconscientes inclusive em estados alterados de consciência.

Destarte, a partir dos supramencionados referenciais teóricos no campo do estudo dos fenômenos conscientes, Nascimento vislumbrou a hipótese de que, assim como o sistema cognitivo da consciência, o sistema da autoconsciência também teria atrelado ao seu processamento um gradiente de experiência subjetiva/fenomenal. Ocorre que a utilização do EFEA, consistindo este em um expediente de caráter experimental - visto que, a partir de instruções específicas, induz o sujeito entrevistado ao autofoco -, gerou um rico corpo de dados fenomenológicos – a ser apresentado a seguir - que permitiu ao autor a verificação de um processo cognitivo específico, a saber, o fato de que, uma vez induzido o autofoco, emerge nos sujeitos uma rica e complexa experiência subjetiva, permitindo a confirmação empírica da idéia de que, assim como à consciência se atribui um aspecto fenomenal, também à autoconsciência deve possuir, necessariamente, um lastro de fenomenalidade.

De tudo isto decorrem importantes conseqüências para a teorização e a operacionalização da pesquisa, mormente no campo da autoconsciência. Se, assim como a consciência, a autoconsciência também possui um aspecto fenomenal, o seu estudo deve assumir igual importância na elucidação da estrutura e do funcionamento tanto do sistema da consciência como do sistema da autoconsciência e de suas inter-relações. Isso inaugura, forçosamente, uma agenda de estudos no campo da cognição, à qual o presente trabalho visou atender. De outro lado, entendendo a necessidade já apontada por diversos autores quanto à necessidade da utilização de técnicas em primeira pessoa para o estudo da consciência (VARELA e SHEAR, 1999, HEAVEY e HULBURT, 2001, DYVBIG, 2005, p. ex.), pode-se entender a seara inaugurada pelo EFEA como um caminho para a realização do mesmo tipo de abordagem no tocante ao estudo da autoconsciência e de sua fenomenalidade. Na verdade, o EFEA pode ser melhor definido como correspondendo ao primeiro modelo ou protocolo operacional com a capacidade de, a um só tempo, descortinar e aprender, em diferentes estratos da consciência, o aspecto da fenomenalidade enquanto também revela os mediadores cognitivos subjacentes ao trabalho gerador e mantenedor dos diferentes estados de consciência e autoconsciência. Trata-se, ainda, do primeiro modelo ou protocolo operacional projetado para descortinar a fenomenalidade dos estados autoconscientes.

Em sua pesquisa com estudantes universitários da cidade do Recife e região metropolitana, Nascimento (2008) encontrou, no tocante ao estado de vigília/ordinário de consciência, extensa gama de ocorrências envolvendo mediação cognitiva de estados autoconscientes por imagens mentais e autofala. Quanto às imagens mentais, ele divisou 18 diferentes categorias ou formas sob as quais se deram tais mediações: 1) Visualização do *self*

físico (visualização integral da auto-imagem corpórea); 2) *Self* físico na tarefa (visualização da auto-imagem corporal realizando a tarefa proposta naquele momento); 3) Faces (visualização da imagem da própria face do sujeito); 4) Porções corpóreas (visualização de partes específicas e isoladas do próprio corpo); 5) *Self* futuro (visualização do self num contexto temporal futuro); 6) *Selves* primários (visualização de imagens referentes a pessoas da convivência mais imediata e de maior proximidade afetiva); 7) *Selves* secundários (visualização da imagem de pessoas com quem o sujeito tinha relações afetivas menos profundas); 8) Pesquisador (o sujeito visualizava a figura do entrevistador); 9) Personagens (visualização de figuras humanas de caráter impessoal); 10) Objetos pessoais (visualização de objetos de pertencimento do sujeito em relação ao qual o mesmo apresentava vinculação afetiva); 11) Objetos não-pessoais (visualização de objetos que não pertencem ao sujeito); 12) Ambientes primários (visualização de ambientes ou locais com valor biográfico, imediato e afetivo para o sujeito); 13) Ambientes secundários (visualização de ambientes que possuem alguma importância para o sujeito e onde ele mantém interações sociais); 14) Ambiente da tarefa (visualização do ambiente físico imediato onde foi realizada a entrevista); 15) Ambientes imaginários (visualização de ambientes desconhecidos previamente pelo sujeito); 16) Natureza (visualização de elementos da natureza, como o céu, sol, etc.); 17) Grafismo (visualização de palavras grafadas em um meio interno/imaginário); 18) Visões abstratas (visualizações sem forma definida, como flashes, luzes, etc.).

No tocante à mediação por autofala nos estados de consciência ordinários foram encontrados 16 diferentes agrupamentos semânticos, a saber: 1) Autoregulação na tarefa (episódios de autofala utilizada como ferramenta para operacionalização da tarefa); 2) Propiocepções durante a tarefa (experiências de sensações corporais internas sentidas durante o tempo da tarefa proposta na entrevista); 3) *Self* físico (episódios de autofala referentes ao próprio corpo); 4) Personalidade (episódios de fala interna referente à personalidade do próprio sujeito); 5) Valores morais (autofala avaliativa acerca de valores morais do respondente); 6) *Self* no passado (verbalizações internas sob a forma de reminiscências ou lembranças de fatos ocorridos no passado com o sujeito); 7) Personalidade no futuro (autofala de caráter prospectivo em relação ao futuro do próprio sujeito); 8) *Selves* primários (verbalizações internas envolvendo outros significativos para o sujeito); 9) *Selves* secundários (verbalização interna acerca de outros com quem o sujeito se relaciona em um nível menos profundo); 10) *Self* ocupacional (autofala referente à vida profissional do sujeito); 11) *Self* acadêmico (autofala referente à vida acadêmica do sujeito); 12) *Self* lazer

(verbalizações internas referentes a momentos de lazer do sujeito); 13) Metafísica (autofala de conteúdo religioso/metafísico; 14)Objetos pessoais (autofala relativa a objetos de pertença do sujeito, com os quais ele mantém ligação afetiva); 15)Objetos não-pessoais (verbalizações internas acerca de objetos que não são de pertença do respondente ou de seus conhecidos); 16)Natureza (autofala referente a ambientes naturais que não seriam de conhecimento prévio do sujeito).

Em relação à mediação dos estados autoconscientes por imagens mentais em estados alterados de consciência, o autor verificou as seguintes ocorrências: 1)*Self* físico (visualização do próprio corpo); 2) *Self* passado (visualização de imagens mnêmicas de acontecimentos relacionados ao *Self*); 3) *Selves* primários (imagens mentais de pessoas com as quais o sujeito mantém relações de intimidade e vinculação afetiva); 4)*Selves* secundários (visualização interna de imagens de pessoas cm as quais o sujeito mantém vinculações menos imediatas); 5) Personagens (visualização interna de pessoas desconhecidas ou imaginárias com que o sujeito interagia); 6)Objetos (visualização interna de objetos que pertençam ou não ao respondente); 7) Ambientes primários (visualização interna de contextos físicos com os quais o sujeito mantém maior vinculação); 8) Ambientes secundários (visualização interna de ambientes da esfera pública, os quais o sujeito compartilha com outros em sua vida social); 9)Metafísica (visualização de imagens relacionadas às crenças religiosas ou metafísicas do respondente; 10)Visões abstratas (visualização interna de imagens pouco definidas ou precárias, como luzes difusas, flashes luminosos, etc.).

Por fim, quanto à mediação dos estados autoconscientes em estados alterados de consciência por autofala, o autor encontrou as seguintes categorias de ocorrências: 1)Personalidade (episódios de fala interna referente a aspectos da personalidade do próprio sujeito); 2) Parâmetros mentais (fala interna referente à percepção das alterações de parâmetro na experiência consciente); 3)Parâmetros corporais (autofala referente à percepção dos parâmetros do funcionamento corporal); 4) Valores morais (autofala com comentários avaliativos acerca do comportamento moral ou dos valores do respondente); 5) *Self* acadêmico (autoverbalizações relativas à vida acadêmica do sujeito); 6) *Selves* primários (autofala referente a outros significativos com os quais o sujeito mantém vinculação afetiva mais estreita); 7) *Selves* secundários (autofala referente a pessoas com menor vinculação ao *self*); 8) Metafísica (autofala referente a conteúdos ligados a crenças religiosas ou metafísicas do sujeito).

Utilizando o suporte metateórico da Teoria das Facetas (BILSKY, 2003; ROAZZI, 1995), com auxílio do método das “variáveis externas enquanto ponto” (ROAZZI e DIAS, 2001), Nascimento (2008), pôde desvelar a complexa estrutura organizativa dos elementos componentes da fenomenologia da experiência autoconsciente tanto dentro dos estados comuns de vigília quanto dos estados alterados / incomuns da consciência, segundo as mediações cognitivas específicas dos estados autoconscientes propostos por Morin (2004; 2011). Ele observou que tanto as imagens mentais quanto a autofala permitem a emergência de estados autoconscientes nos quais todo o sistema hierárquico e multidimensional do *self* emerge na experiência interna.

Destarte, quanto à estrutura imagética da fenomenologia autoconsciente observada no estado de vigília/consciência ordinária, o autor pode verificar uma conformação disposta em quatro facetas principais, a saber, a **Privacidade** (contendo elementos categoriais relativos a aspectos privados do *self*), **Restos Perceptivos**, **Publicidade** (contendo elementos categoriais referentes a aspectos públicos do *self*) e **Experiências imaginárias** (elementos categoriais onde houve produção de elementos *self*-relacionados a partir do trabalho imaginativo). Já no que diz respeito à estrutura verbal da fenomenologia autoconsciente observada no estado vigil/ordinário de consciência foram encontradas as facetas da **Privacidade**, **Publicidade**, **Conteúdo situacional** (onde apareciam elementos da situação concreta da situação presente do sujeito, qual seja o da entrevista) e **Self não-atual**(onde aparecem elementos conformados com material não proveniente do *self* como percebido no presente cognitivo).

Em relação aos estados alterados de consciência, no tocante à estrutura imagética da fenomenologia autoconsciente, Nascimento (2008) verificou as seguintes facetas: **Materialidade** (elementos categoriais que continham expressão visual das bases concretas, materiais, da fenomenologia referente ao *self*, no que há de mais próprio ao indivíduo), **crenças** (crenças metafísicas/religiosas), **Sociabilidade** (gradiente de expressão de imagens relacionadas aos níveis menos nucleares do *self*, sua periferia intersubjetiva, onde há foco em outros com quem o sujeito se relaciona no espaço público, na atualidade ou no passado autobiográfico), **Experiência imaginárias** (figuração estrita de objetos não-*self*, na forma de coisas, personificações imaginárias e experiências visuais de cor e forma, sem conteúdo definido). Quanto à estrutura fenomenológica da autofala nos estados alterados/incomuns de consciência, o autor verificou as seguintes facetas: **Sociabilidade**, **Preocupações Acadêmicas**, **Self privado** (presença de conteúdos relacionados ao aspecto privado do *self*), **Parâmetros da experiência autoconsciente** (presença de fala interna que aprecia as

variações nos parâmetros mentais e físico-corporais durante a experiência de consciência com parâmetros modificados) e **Moralidade** (presença de autofala referente a aspectos morais do *self*).

Dessa maneira, foi observado pelo autor desde a mediação feita por elementos oriundos das camadas mais íntimas, privadas e concretas (*self* relacionadas) do aspecto privado do *self*, tais como os valores morais, crenças, imaginações, memória autobiográfica, propriocepções e outros, passando por camadas intermediárias e concernentes ao campo da intersubjetividade e do aspecto público do *self*, tais como os aspectos físicos do *self*, gestualidade, outros significativos e objetos pessoais, até o atingimento de camadas mais periféricas do *self* relacionadas a coisas, personagens humanos visualizados internamente até os limites que delimitam os objetos não-*self*. Nas palavras do autor:

Tal riqueza fenomenológica, experienciada com requintes qualitativos segundo os domínios sensoriais a que estão referidos(...) exibem uma estrutura do self, indo daqueles mais afins ao núcleo mais privado e concreto (self-relacionado), as regiões médias intersubjetivas que contemplam objetos além dos limites da pele do indivíduo, até os extremos do continuum, nas regiões mais abstratas (objetos não-self) e não diretamente vinculados ao self(...) (2008, p.322)

A partir das estruturas fenomenológicas levantadas, Nascimento (2008) forneceu evidências adicionais para a corroboração do modelo de autoconsciência conforme Morin (2004; 2011), bem como para o modelo de Paivio do Código Dual (2007), tendo em vista as distintas ontologias semióticas verificadas nos objetos que compuseram a fenomenologia autoconsciente observada. Adicionalmente, teve o mérito de expandir a pesquisa para contemplar os estados não ordinários de consciência, atendendo a uma recomendação historicamente negligenciada, qual seja aquela feita por pioneiros como William James (1892; 1950) e por cognitivistas mais recentes, como Benny Shanon (2003a), de acordo com quem o estudo da consciência não pode prescindir de contemplar os seus estados não ordinários, uma vez que se intente a construção de modelos teóricos abrangentes.

Outrossim, as estruturas fenomenológicas descortinadas por Nascimento (2008) permitiram observar um complexo relacionamento entre os elementos verbais e imagéticos na mediação dos estados autoconscientes, não se limitando tal relação à simples decodificação bilateral, mas implicando também em processos de potencialização dos processos semióticos

de forma geral. Além disso, o trabalho do autor pode verificar que, de fato, os conteúdos fenomenológicos segundo as mediações cognitivas se mostraram organizados em redes associativas e complementares segundo um padrão self-orientado, em estados ordinários ou alterados de consciência, com uma dinâmica replicadora de seu funcionamento global na base cognitiva, conforme postulado por Paivio (2007).

Deveras, igualmente o presente trabalho se propôs à investigação e descrição da fenomenologia dos estados autoconscientes – inclusive no tocante às suas mediações por autofala e imagens mentais –, mas em um estado de consciência específico, qual seja, a meditação, aqui entendida com um expediente de introspecção privilegiado. Para o atingimento de tal finalidade – conforme será mais bem explicado na seção “metodologia” –, a tarefa de indução de autofoco contida no EFEA foi alocada, a partir de instrução prévia, no momento em que o sujeito, em pleno estado meditativo, percebia ter atingido estados mais profundos de concentração. A partir daqui, segue-se uma exposição acerca do estudo científico da meditação e suas possibilidades como via de acesso à fenomenologia da consciência e autoconsciência.

2.3: O ESTADO MEDITATIVO COMO VIA DE ACESSO PARA A ABORDAGEM COGNITIVA AOS FENÔMENOS DA CONSCIÊNCIA E DA AUTOCONSCIÊNCIA

2.3.1 – A abordagem científica dos estados meditativos

A meditação possui origens geralmente situadas nas antigas filosofias espirituais do oriente, em especial, na Yoga e no Budismo. O termo “meditação” também é usado para designar certas práticas preconizadas por diversas religiões, que, em última análise, consistem no deslocamento da consciência do mundo externo para o interno. Por volta da década de 1960, surgiu no ocidente um crescente interesse por ela e, à medida em que a prática foi ganhando popularidade, também passou a ser objeto de estudos científicos. Sucintamente, o termo “meditação” tem sido usado em referência à uma série de práticas cuja finalidade central é a focalização da atenção, ou, em outros termos, um processo de auto-regulação dos processos atencionais (MENEZES e DELL’AGLIO, 2009).

No espectro de práticas englobadas no âmbito da meditação, pode ser encontrada uma diversidade de técnicas. Goleman (1999) cita doze dentre as mais conhecidas, quais sejam, Bhakti hindu (japa), Cabala judaica (kawanah), Hesicasma cristão (Prece do coração), Sufista (Zikr), Meditação transcendental, Raja Ioga (Samadhi), Kundalini Ioga (Siddha Ioga), Budismo tibetano (Vipassana), Budismo zen (Zazen), Budismo Theravada, Quarta via de Gurdjieff e a “Consciência sem escolha”, de Krishnamurti. Dentre os tipos mais recentemente desenvolvidos no ocidente, podem ser citadas a técnica de redução do estresse (MBSR), a baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental (MBCT) e a usada para prevenção de recaídas (MBRP). A meditação tem sido adotada em países ocidentais tanto como uma prática espiritual quanto como uma forma de intervenção terapêutica psicofísica; são divisados dois efeitos principais da meditação, a saber, modificações duradouras no sujeito (traços), e as experiências imediatas ocorridas durante a prática (estados) (MENEZES e DELL’AGLIO, 2009; THOMAS e COHEN, 2014).

Contudo, numa perspectiva mais geral, o trabalho de revisão de Menezes e Dell’Aglío(2009) refere que, do ponto de vista ocidental, esta extensa tipologia poderia ser resumida em duas ou três grandes categorias, mas, de maneira prática, apenas duas são mais frequentemente citadas, a saber, o tipo concentrativo e o tipo *mindfulness*. De acordo com

Dragland (2015), este último tipo tem sido descrito, em linhas gerais, como um estado de observação não-elaborativo ou não-avaliativo dos pensamentos, sentimentos e comportamentos que ocorrem na mente de uma pessoa. É também conhecida como meditação de insight, sendo considerada uma técnica de abertura na qual há uma percepção de estímulos internos – pensamentos, sentimentos e etc. -, mas com o diferencial que o tipo de atenção prestado a estes conteúdos deve ser livre de juízos de valor e afetações de qualquer espécie.

A meditação do tipo *mindfulness* possui raízes na antiga tradição espiritual budista, e começou a relacionar-se com a medicina e psicologia ocidentais por volta das décadas de 1950 e 1960, com a expansão do zen budismo nos Estados Unidos da América. De acordo com Manuello (et. al.,2016), o termo *mindfulness* é uma adaptação para a língua inglesa do termo pali “*Sati*”, o qual, na tradição budista, refere-se a um estado de consciência de plena atenção no momento presente, isenta de julgamentos ou preferências. Hinterberger (et. al.,2015) menciona este tipo de meditação pode ser tomada como sendo do tipo “monitoramento aberto” da experiência.

Em seu trabalho acerca da influência da meditação *mindfulness* na experiência de temporalidade, Witman (2014) menciona três aspectos conhecidos envolvidos no estado mental gerado a partir do *mindfulness*, quais sejam: 1)Regulação da atenção – o foco da atenção propicia um melhor funcionamento mnêmico, mais especificamente da memória de trabalho, permitindo uma percepção mais coesa dos estímulos externos e internos -; 2)Incremento da consciência corporal; 3)Regulação das emoções – os praticantes experimentam bem-estar e redução de afetos negativos e reatividade a partir do incremento da capacidade de auto-regular suas reações emocionais-.

O tipo concentrativo de meditação, por sua vez, se caracteriza pela restrição da atenção a um único objeto, interno ou externo. Objetiva-se o isolamento da mente em relação aos estímulos ambientais, deixando-a focada em uma atividade mental ou sensorial específica, tal como a emissão repetitiva de determinado som, a visualização de determinada imagem ou mesmo o próprio processo da respiração. A meditação *samatha* budista e a meditação transcendental costumam ser enquadradas nessa definição.

Uma terceira categoria mais ampla congregaria métodos que integram a focalização e a abertura dos processos atencionais. Denominada “contemplativa”, ela englobaria, por exemplo, a meditação judaica e determinadas formas de oração (MENEZES e DELL’AGLIO, 2009). Por fim, uma última forma seria a meditação guiada, a qual possui forte enraizamento

na tradição budista tibetana. Muito usada em psicoterapias, o conteúdo da meditação assume nesta técnica uma importância central. Realiza-se uma atenção do tipo não-analítico ou não-valorativo dirigida a, por exemplo, um mantra, uma mandala, imagens, figuras relacionadas às experiências universais, sentimentos, e outros (SEDLMEIER *et al.*, 2012).

Na prática, têm-se, normalmente, uma interpenetração destes diferentes modos meditativos, e é comum que o meditador os utilize em fases, de maneira cíclica ou mesmo de forma conjugada, não obstante ser mais comum o início através de práticas concentrativas, que são consideradas mais simples (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009).

A meditação em suas diversas modalidades tem sido praticada globalmente por uma quantidade crescente de pessoas, por motivos como a busca de felicidade, maior relaxamento e redução da ansiedade ou enfrentamento de dores crônicas, dentre outros (DAVIDSON e KAZNIAK, 2015). Contemporaneamente, a prática meditativa pode dar-se em contexto religioso/espiritual, incorporando os preceitos místicos e filosóficos de determinada cultura místico-religiosa, ou em um contexto laico, apoiado mais nas evidências científicas dos benefícios proporcionados pela prática em si.

Nesse sentido, de acordo com Sampaio (2013), a meditação, entendida como um treinamento para a mente capaz de propiciar integração psicofísica, fomenta a capacidade de relaxamento e o autocontrole, além de ampliar o espectro da consciência. Alterando o fluxo dos pensamentos e gerando novos padrões comportamentais e de consciência, as diferentes técnicas meditativas podem gerar EAC que propiciam os modos meta-cognitivos de pensamento, facilitando a ocorrência de benefícios cognitivo-comportamentais, o que justifica a crescente utilização de tais técnicas no contexto da psicoterapia. Dragland (2015) refere em seu trabalho que um crescente corpo de pesquisas tem sugerido que a meditação do tipo *mindfulness* é um tipo de abordagem com potencial terapêutico aplicável a uma ampla variedade de problemas de saúde. Destarte, sobretudo terapias do tipo cognitivo e comportamental têm incorporado cada vez mais as abordagens meditativas. Sua eficácia terapêutica tem sido relacionada à diminuição do impacto do afeto negativo, ou desconforto subjetivo, bem como sentimentos aversivos como a ansiedade e tristeza. De acordo com Manuello (*et.al.*, 2016), desde por volta da década de 1970, o *mindfulness* vem sendo estudado como uma forma de intervenção para promoção de bem-estar psicológico, tendo em vista a observação de sua associação com componentes de bem-estar, tais como emoções

positivas, senso de auto-realização, melhoria da qualidade dos relacionamentos interpessoais e outros.

Destarte, constituiu-se como um interesse da abordagem de campo do presente trabalho, perscrutar as diferenças quanto à fenomenologia da consciência e da autoconsciência em estados meditativos praticados em ambas as configurações – religiosa e laica -, considerando, por exemplo, o estudo de Polito, Langdone Brown (2010), que demonstrou existir influência da presença prévia de determinadas crenças e estados emocionais na ocorrência de EAC quanto ao grau e à sua forma de manifestação. Considere-se, ainda, conforme asseveram Thomas e Cohen (2014), que a prática de um meditador experiente no contexto de uma prática espiritual estável deve produzir um estado bem diferente da de outro meditador que pratica para fins de pesquisa acadêmica.

Atualmente há um franco movimento de proliferação dos estudos acerca da meditação e seus efeitos. Alguns destes estudos se interessam/interessaram em perscrutar o estado mental e/ou cerebral produzido a partir das práticas meditativas. Tal categoria de estudos incide ora sobre estados mais ou menos temporários, ora sobre traços gerados a partir da prática prolongada da meditação. Outros estudos têm comparado sujeitos experientes em meditação com sujeitos sem ou com pouca experiência em mensurações obtidas fora do processo formal de meditação, visando identificar efeitos de traço possíveis ou provavelmente derivados da prática meditativa. Normalmente isto é feito de duas formas. A primeira consiste em comparar praticantes experientes e novatos, assumido que as diferenças entre eles se deva à presença ou ausência de maior tempo de prática. Todavia, tais abordagens não dão conta das idiosincrasias prévias que levam uma determinada pessoa a dedicar-se por anos à uma prática meditativa, enquanto outros sujeitos não o fariam, o que pode gerar vieses que prejudicam a interpretação dos dados. Seriam necessários estudos longitudinais de longo termo para esclarecer tal problema, o que parece ainda não ter sido feito (DAVIDSON e KAZNIAK, 2015).

Ainda de acordo com estes autores, devido a problemas conceituais e metodológicos específicos deste campo de pesquisa em particular, muitas vezes os achados não se prestam à fácil interpretação. Por exemplo, um problema que eles relacionam com a mensuração dos estados mentais no tipo *mindfulness* de meditação - mas que certamente pode se aplicar aos outros tipos -, diz respeito ao fato de que, muitas vezes, a variedade de práticas às quais os autores chamam de "*mindfulness*" não correspondem exatamente à mesma coisa do ponto de

vista prático e fenomenológico. Além disso, muitas vezes os instrumentos de mensuração permitem auferir a frequência e a duração da prática, mas dizem pouco ou nada acerca da qualidade dos estados mentais envolvidos. Resumidamente falando, os autores chamam a atenção para o fato de que a multiplicidade de técnicas e nuances abarcadas no espectro da meditação, considerando o labor necessário de classificação, tem dificultado a interpretação dos achados e a integração da pesquisa no campo.

2.3.2 - Práticas meditativas e religiosidade

Conforme já foi dito, a prática da meditação tem suas origens enraizadas nas antigas tradições espirituais ou místico-religiosas do oriente, e tem sido utilizada há mais de cinco milênios com finalidades tanto místicas quanto curativas. Desde o Yoga Sutras, atribuídos ao sábio Patanjali, até as formas mais recentes, tal associação tem se dado como algo natural e espontâneo (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009; KHOURY *et al.*, 2016). Historicamente, uma tal prática, devido justamente ao escopo estabelecido por tais tradições místico-espirituais, colimava, aparentemente de maneira invariável, através do aperfeiçoamento pelo treino e o conseqüente atingimento de estados meditativos cada vez mais profundos, o alcance de um estado de consciência superior – e muitas vezes tido como definitivo -, o qual constituiria o objetivo último da prática. Cada tradição místico-religiosa ou vertente filosófica definiu a seu modo tal atingimento: “Nirvana”, “Moksha”, “Samadhi”, “Vácuo supra-cósmico”, “Vazio primordial” e outros. Em todo caso, tratava-se sempre de um objetivo completamente revestido de semântica de natureza religiosa (TABONE, 2003).

Deveras, conforme também já mencionado em outro momento, contemporaneamente, a prática da meditação tem sido também levada a efeito fora dos âmbitos estritos da pertença institucionalizada a uma determinada religião. Sherkat (2015) elucida que, no contexto das ciências sociais, o termo “religiosidade”, aplicado a determinado indivíduo, é utilizado para referir-se a comportamentos de apego ou filiação a religiões, tanto em nível individual como coletivo, implicando aí em um nível mínimo de comportamento de pertença institucional.

De acordo com Zimmer *et al.* (2016), enquanto a espiritualidade é mais difícil de definir e mensurar, devido aos aspectos mais abstratos envolvidos em sua definição, a religiosidade possui uma definição mais arraigada na materialidade dos comportamentos do

indivíduo, mormente no que diz respeito a fatores objetivos como a frequência à determinada instituição, a prática de ritos e disciplinas específicas relacionadas a uma determinada denominação religiosa e outros.

Destarte, não obstante ser possível localizar substratos religiosos nas diferentes técnicas meditativas encontradas, bem como na própria vivência dos sujeitos que a praticam, ainda quando os mesmos se declaram sem religião, no presente estudo, foram considerados religiosos de fato aqueles participantes que atendiam, de acordo com os seus próprios relatos, a critérios objetivos, como os supramencionados, que denotassem uma pertença a uma comunidade de fé ou religião institucionalizada. Para efeitos deste estudo, havia interesse em saber se a experiência religiosa institucionalizada ou não, como fatores *per se*, poderiam influenciar as vivências internas dos meditadores, bem como de que maneira, quer dizer, com que qualidades tais influências dar-se-iam.

2.3.3 – Os estados meditativos e suas possibilidades enquanto vias de acesso para o estudo da consciência e da autoconsciência

O presente estudo partiu do entendimento de que a meditação, como uma prática essencialmente de auto-regulação da atenção, e que essencialmente retira o foco atencional do mundo externo e o direciona para o fluxo da própria experiência mental, constitui-se, portanto, como um excelente expediente introspectivo. O potencial da meditação como via de acesso para o estudo dos fenômenos da consciência e autoconsciência foi observado também por outros pesquisadores em certos momentos, mas sem maiores conseqüências, até onde se sabe, no sentido da concretização de estudos empíricos.

Destarte, em seu trabalho, Varela e Shear (1999), por exemplo, destacando a importância dos métodos em primeira pessoa para o estudo dos fenômenos mentais, sugeriam que o treino em meditação viria ao encontro da necessidade de se refinar metodologias em primeira pessoa com a finalidade de obterem-se dados mais acurados acerca da experiência consciente. Indivíduos treinados em meditação seriam mais atentos e mais capazes de gerar dados fidedignos acerca da experiência interna/subjetiva. Eles estariam menos suscetíveis aos efeitos de distraibilidade e a vieses diversos. Os autores chamavam a atenção, inclusive, para o fato de que se poderiam encontrar diferenças nos relatos daqueles mais experientes em

relação àqueles menos experientes, uma vez que aqueles estariam mais apropriados de suas próprias experiências internas e em melhores condições para fazer reportes fidedignos neste sentido. Heavey e Hurlburt (2001) fizeram um reconhecimento similar nesse sentido, mas terminaram por concluir que o método DES, aplicado a pessoas em situações de vida cotidiana, seria mais acessível à pesquisa.

Destarte, considerando os apontamentos de autores como Varela e Shear (1999), Heavey e Hurlburt (2001), Dyvbig (2005) e Nascimento (2008), dentre outros, acerca da importância da contribuição dos métodos em primeira pessoa para o avanço das ciências cognitivas, bem como da necessidade de refinamento de tais métodos, para fazer frente de forma adequada às críticas que no passado levaram a um abandono de tais métodos, no presente trabalho, a meditação – e, mais especificamente, a meditação profunda empreendida por indivíduos experientes neste tipo de prática – foi abordada de duas formas distintas. A primeira refere-se à fenomenologia dos estados meditativos propriamente dita, considerando a necessidade apontada por pesquisadores como Thomas e Cohen (2014) – após extenso trabalho de revisão - quanto ao encetamento de maiores abordagens fenomenológicas à questão da meditação. A segunda, e que constituiu o pilar central do trabalho, refere-se à utilização da meditação enquanto uma via privilegiada de acesso à fenomenologia da consciência e da autoconsciência, permitindo a realização de observações no campo da pesquisa de base acerca de tais fenômenos nucleares da experiência humana.

Outrossim, tomando em consideração que a meditação é uma técnica capaz de induzir EAC, objetivou-se a investigação, em praticantes com e sem pertencimento religioso, da fenomenologia da consciência e da autoconsciência tanto dos estados normais de consciência como daqueles alterados, em cotejamento com as perspectivas teóricas apresentadas até aqui, visando o incremento da teorização e do conhecimento nestes campos.

3- OBJETIVOS:

3.1: OBJETIVO GERAL

Investigar e documentar a fenomenologia da consciência e autoconsciência na relação com a mediação cognitiva por imagens mentais/fala interna num estado alterado de consciência específico (meditação) em meditadores religiosos e não religiosos.

3.2: OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Descrever os parâmetros assumidos pela consciência durante o estado meditativo em confronto com os parâmetros e valores da Perspectiva Fenomenológico-Estrutural de Shannon (2003a) e a estrutura da experiência interna e seus elementos segundo a tipologia de Heavey e Hurlburt (2008);
- b) Investigar o papel de imagens mentais e/ou fala interna na mediação de autoconsciência em estados meditativos;
- c) Documentar e averiguar a estrutura das ocorrências imagéticas verificadas durante o estado meditativo profundo;
- d) Descrever o domínio fenomenal da Autoconsciência conforme postulado por Nascimento (2008), durante estado alterado de consciência de tipo meditativo;
- e) Comparar a fenomenologia da consciência e autoconsciência observada em meditadores religiosos e não religiosos.

4- METODOLOGIA

Nesta seção serão descritas as bases teóricas e metodológicas que sustentaram a abordagem empírica do presente trabalho, procurando oferecer uma descrição dos fundamentos teóricos que embasaram as decisões quanto ao desenho metodológico, ao instrumento utilizado para a coleta de dados, às condições de realização da abordagem empírica e dos participantes, assim como aos procedimentos levados a efeito e do tratamento e análise dos dados coletados.

4.1 – CARACTERÍSTICAS GERAIS DO ESTUDO

A pesquisa de campo que constituiu a parte empírica do presente trabalho tratou-se de um estudo de natureza descritiva-exploratória (RAUPP e BEREN, 2003), com perspectiva fenomenológica. Foram abordados praticantes de meditação experientes, religiosos e não religiosos, independentemente das modalidades meditativas, logo após o término de uma sessão de meditação, com a finalidade de acessar, através da utilização de instrumento de reporte em primeira pessoa, a fenomenologia dos processos da consciência e da autoconsciência ocorridos durante o processo meditativo.

Segundo Thomas e Cohen (2014), têm-se abordado participantes em pesquisas no campo da meditação normalmente após as práticas, visto que as tentativas de abordagem concomitantemente às mesmas têm se mostrado inadequadas, por atrapalharem o desenrolar natural do processo. A escolha por abordar praticantes experientes se deve ao fato de que estes parecem ser mais capazes de produzir relatos em primeira pessoa de forma mais acurada (THOMAS e COHEN, 2014). Ainda, conforme já mencionado, a alteração de estados de consciência na meditação costuma requerer tempo para se configurar, não ocorrendo, via de regra, nas fases iniciais (FEEL *et al.*, 2013). Assim, uma vez que se intentou o acesso à fenomenologia ocorrida em EAC, sobretudo no âmbito dos parâmetros estruturais definidos por Shanon (2003a), fazia mais sentido abordar meditadores experientes, os quais apresentariam maior probabilidade de produzir tais estados. Por fim, não obstante o tempo de prática como fator isolado não garantir a profundidade da absorção meditativa, pela

dificuldade existente para a mensuração de tal proficiência, a experiência terminou sendo tomada para uso enquanto critério de seleção de participantes.

No que toca a questão ética, o estudo foi executado somente após a aprovação do projeto de base pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Pernambuco (Protocolo **CAAE**: 02994312.0.0000.5208), e a pesquisa obedeceu integralmente às diretrizes éticas exaradas na Resolução 466-12 e seus complementares, não oferecendo riscos físicos aos participantes, contando apenas com a possibilidade imprevista de algum desconforto subjetivo. Os participantes foram plenamente esclarecidos acerca da pesquisa e seus objetivos, e participaram sob a condição de consentimento livre e esclarecido.

4.2 –PARTICIPANTES

Devido à especificidade do tipo de sujeito a ser abordado, quais sejam os meditadores experientes, verificou-se um certo grau de dificuldade para a localização e o acesso a estes, tornando pouco promissora a idéia de buscar trabalhar com quantidades mais expressivas de sujeitos. Além disso, o escopo de análise do trabalho, não obstante possuir uma parte quantitativa, tem como aporte basal uma abordagem ao nível fenomenal, quer dizer, da experiência como é apreendida pelo sujeito. Desta maneira, terminou-se por optar por uma amostragem do tipo seleção gradual (FLICK, 2009), com o critério mínimo de saturação da amostra constando do atingimento de um N mínimo de 15 sujeitos, de modo a viabilizar o uso de aporte quantitativo de análises multidimensionais.

Como critério de inclusão teve-se, em especial, a experiência de no mínimo cinco anos como meditador e a posse de condições físicas e mentais para submeter-se à entrevista, além de idade superior a 18 anos. Como critérios de exclusão contaram a experiência menor do que cinco anos como meditador e casos de impossibilidade física e/ou mental para submeter-se à entrevista, além de indivíduos menores de idade. A pesquisa foi devidamente explicada aos participantes, e todos aqueles que participaram assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A), assegurando o sigilo e a confidencialidade devidos.

Participaram da pesquisa 15 sujeitos, sendo que 9 não eram afiliados a nenhuma religião, enquanto 6 sim. Importa mencionar que, para a realização da classificação dos tipos

de práticas meditativas, foi utilizada a classificação apresentada por Menezes e Dell’Agllo, (2009), a qual estabelece, conforme já foi detalhado quando da fundamentação teórica deste trabalho, quatro categorias fundamentais em que se encaixariam as diversas modalidades de prática meditativa, quais sejam os tipos concentrativo, *mindfulness*, contemplativa e guiada. Sabendo que tal classificação pode apresentar diferenças em relação a outras já utilizadas, entendemos que esta possui grande valor prático e heurístico, de vez que permite uma maior diferenciação entre as nuances apresentadas pelas diversas práticas meditativas, e vindo, dessa maneira, a amenizar a problemática classificatória apontada por autores como Davidson e Kazniak (2015).

Dessa maneira, no que se refere a uma classificação abrangente dos estilos meditativos dos participantes, fazendo uma consideração rigorosamente calcada nas definições expostas quando dos fundamentos teóricos do trabalho, teve-se: 7 sujeitos praticantes de meditação no estilo contemplativo, 4 no estilo concentrativo, 1 praticante do estilo *mindfulness* e 3 no estilo guiado. No tocante a uma classificação específica dos estilos, teve-se a presença de técnicas nos estilos mantra yoga, visualização de luz, meditação transcendental, budista (Anapana e Vipassana), raja yoga, devocional e yogui concentrativa

4.3 – INSTRUMENTO DE COLETA E MATERIAL

De acordo com alguns autores (HEAVEY e HURLBURT, 2001; VARELA e SHEAR, 1999), a utilização de metodologias em primeira pessoa se constitui como um expediente bastante profícuo e capaz de contribuir de forma rica para o desenvolvimento da ciência psicológica em geral, e cognitiva, em particular, cabendo aos pesquisadores conhecer as suas limitações e procurar compensá-las, sobretudo a partir do incremento de rigor metodológico.

Dessa forma, para a realização da coleta de dados utilizou-se a “Entrevista Fenomenológico-Cognitiva de Estados Autoconscientes” (EFEA-seguem excertos ilustrativos no ANEXO B), concebida e validada por Nascimento (2008), e que consiste num roteiro padronizado para a investigação da fenomenologia da consciência – inclusive em EAC – e da autoconsciência e suas mediações cognitivas correspondentes. Trata-se de uma entrevista estruturada e programada. Embora priorize a obtenção de respostas objetivas e breves, também permite ao participante a descrição detalhada dos fenômenos internos observados.

Possui 2 sub-roteiros, um para vigília e outro para EAC, constando como um registro de um relato retrospectivo. Além deste protocolo, utilizou-se um questionário sociodemográfico específico (ANEXO C), com vistas à obtenção, além das informações sociodemográficas propriamente ditas, também de informações concernentes ao histórico dos sujeitos quanto à prática meditativa em diversos aspectos.

Quanto ao material utilizado para a realização da pesquisa, o mesmo constou apenas de um gravador digital e impressos dos questionários sociodemográficos, além de sala e computador pessoal para o trabalho e análise dos dados.

4.4 –LOCAL, CONDIÇÕES AMBIENTAIS E EXECUÇÃO DA COLETA DE DADOS

O estudo foi realizado na cidade do Recife e Região metropolitana. Considerando o acento naturalista (FELDMAN, 2015) da abordagem empírica, a partir da qual houve a preocupação em evitar ou minimizar fatores que pudessem interferir no processo meditativo e gerar descaracterizações no fenômeno a ser estudado, buscou-se abordar os participantes no contexto normal de suas práticas meditativas habituais, de modo a propiciar-lhes o máximo de sensação de naturalidade, e prevenindo maiores interferências no processo meditativo. O controle dos estímulos ambientais já é realizado naturalmente nos locais onde se pratica a meditação, de modo que maiores esforços nesse sentido terminaram não sendo necessários. De toda sorte, houve um cuidado prévio, na medida do possível, para que os ambientes fossem o mais livres de estímulos que pudessem causar interferências indesejáveis. Dessa maneira, uma vez que se intentou uma abordagem que respeitasse ao máximo a naturalidade da prática meditativa dos participantes, no que toca a seleção do local para a prática meditativa e a realização da entrevista, a mesma foi deixada, via de regra, à escolha do participante. Desse modo, mais da metade destes optou pela execução do processo em seus domicílios – local onde também mantêm práticas meditativas regulares -, enquanto o restante preferiu contextos institucionais de prática meditativa, ou, ainda, outras localidades (local de trabalho).

Embora o procedimento não tenha se dado sempre nessa ordem, normalmente os participantes primeiramente liam e assinavam o TCLE e, mediante o recebimento de uma instrução específica cuja finalidade era induzir o auto-foco em um momento em que o sujeito

estivesse num estado de profundidade da absorção meditativa, começavam a sua prática. Durante a fase da instrução, era requerido aos participantes que meditassem pelo tempo mínimo de 30 minutos, haja vista que se queria a indução de estágios de maior absorção meditativa, no intuito de possibilitar maiores chances da ocorrência de EAC – possibilidade que, via de regra, se reduziria bastante em meditações mais curtas. A entrevista era iniciada logo após o término da prática meditativa ou, em alguns poucos casos, alguns minutos depois. Após o término da entrevista, os participantes preenchiam o questionário sociodemográfico.

As entrevistas foram realizadas, na maioria dos casos, no próprio local da prática meditativa, ou em cômodo próximo a este, onde se pudesse evitar ao máximo interrupções e estímulos distraidores em geral.

4.5 – TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

As entrevistas foram integralmente transcritas – os dados permanecerão em arquivo digital dentro do Laboratório de Estudos da Autoconsciência, Consciência, Cognição de Alta Ordem e *Self* (LACCOS) do Programa de Pós-graduação em Psicologia Cognitiva da UFPE, por um período mínimo de cinco anos, sob a responsabilidade do professor orientador da pesquisa e coordenador do laboratório.

Embora tenha seu aporte de base calcado numa perspectiva prioritariamente fenomenal (CHALMERS, 1996; NASCIMENTO 2008), o estudo também contou com uma abordagem quantitativa, com vistas a uma apreciação mais rica dos dados. No braço qualitativo, os dados foram submetidos a um rastreio fenomenológico, para posterior análise de conteúdo com categorização (FLICK, 2009), sendo as categorias utilizadas provenientes dos aportes teóricos que fundamentam a pesquisa (SHANON, 2003; HEAVEY e HURLBURT, 2008; MORIN, 2011; 2014; NASCIMENTO, 2008).

Já no braço quantitativo, lançou-se mão de uma técnica de análise de dados multidimensional, qual seja, a SSA (Similarity Structure Analysis), com suporte do método das variáveis externas enquanto ponto (ROAZZI, 1995; ROAZZI e DIAS, 2001; NASCIMENTO e ROAZZI, 2013). As análises multidimensionais são consideradas menos imperfeitas que as antigas análises fatoriais, apresentando grande valor ecológico/sistêmico e

um potencial muito grande de contribuição heurística para o avanço científico nas áreas em que tem sido utilizada (ROAZZI, 1995; BILSKY, 2003; NASCIMENTO, 2008).

Em tese, ao aplicar-se tal técnica de análise multidimensional à pesquisa em psicologia, a partir de julgamentos de similaridade, as análises multidimensionais permitiriam transformar distâncias e similaridades de natureza psicológica em distâncias de tipo euclidiano, tornando possível ao investigador, a partir de uma representação geométrica, analisar as relações entre fenômenos complexos, galgando uma perspectiva analítica que não poderia fruir a partir da utilização de um método que não contemplasse, a um só tempo, múltiplos níveis relacionais, como acontecia com as técnicas estatísticas tradicionais. Dessa forma, Roazzi (1995) explica que, basicamente, o método SSA consiste num escalonamento multidimensional não métrico em que o princípio fundamental é o da proximidade. Quer dizer, dado um determinado conjunto de dados, o SSA calcula o grau de correlação entre os mesmos e os insere em um espaço de projeção, de modo que a estrutura de disposição dos dados emerge a partir dos próprios dados. Segundo o princípio da contiguidade, o SSA organiza os dados em um espaço multidimensional de projeção de modo a representar o mais fielmente possível a relação de cada dado com os demais e de todos entre si. Conforme esclarece Roazzi:

(...)Assim, a distância entre dois pontos projetados no espaço n-dimensional corresponde à correlação entre as duas variáveis que estes pontos representam. Dois pontos projetados próximos entre si representam, assim, duas variáveis que estão mais altamente correlacionadas positivamente do que duas variáveis cujos pontos correspondentes são projetados distantes (1995, p.19)

Dessa maneira, visto que as contiguidades dos pontos representados no espaço de projeção dizem respeito a correlações, a divisão do espaço emergente na projeção SSA é um fator da maior importância. As regiões de contiguidade indicam relações mais estreitas entre os fenômenos ali representados, permitindo o levantamento de hipóteses e explicações, e emulando o avanço teórico no campo em questão. Assim, a visualização da disposição espacial dos fenômenos de interesse no presente trabalho e das relações entre estes, tal como se encontram na empiria, possibilitou, em complementaridade ao aporte fenomenal, apreciações de maior alcance, além de possibilitar, ainda, uma comparação entre os participantes religiosos e não religiosos quanto à fenomenologia em tela.

A todo este processo seguiram-se as comparações, deduções e teorizações/levantamento de hipóteses cabíveis, em cotejamento com as bases teóricas supramencionadas, bem como, por fim, as conclusões decorrentes da totalidade do processo.

5-RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, serão apresentados os resultados obtidos a partir da análise dos dados provenientes das transcrições das entrevistas realizadas com 15 meditadores experientes na cidade do Recife e Região Metropolitana, conforme descrito anteriormente na seção que trata da metodologia deste trabalho. Os dados obtidos a partir da aplicação do protocolo EFEA (NASCIMENTO, 2008) foram submetidos a duplo escrutínio, através de abordagens qualitativa e quantitativa. Na abordagem qualitativa, partindo de uma abordagem fenomenal, a partir de exaustiva análise, foram geradas categorias fenomenais com a finalidade de captar com a maior fidedignidade possível os fenômenos ocorridos nos sistemas cognitivos da consciência e autoconsciência, tal como estes se deram para os participantes. Tais categorias pretenderam agrupar, sob rubricas específicas, grupos de fenômenos cujos trabalhos cognitivos subjacentes fossem similares no sentido do processo – embora, por vezes, pudessem diferir no tocante ao conteúdo -, colimando possibilitar uma apreciação ao mesmo tempo abrangente e detalhada dos fenômenos em tela.

No tocante à abordagem quantitativa dos dados, trabalhou-se com o método de análise multidimensional da Análise de Estrutura de Similaridade (SSA; ROAZZI, 1995; BILSKY, 2003), com suporte do método das variáveis externas enquanto ponto (ROAZZI e DIAS, 2001). A partir da visualização dos fenômenos e das variáveis em suas relações que este tipo de análise multidimensional permite, foi possível fazer comparações entre os meditadores religiosos e não religiosos em suas relações com os fenômenos estudados, além da observação de outras relações entre os mesmos fenômenos.

5.1: ANÁLISE QUALITATIVA

Conforme anteriormente explicitado, esta vertente da análise se tratou de uma apreciação dos dados a partir de uma abordagem fenomenal, calcada na realização de uma análise de conteúdo, através do agrupamento de fenômenos em grandes categorias, na medida em que tais fenômenos guardassem similitude no tocante aos caminhos cognitivos subjacentes implicados em sua emergência. Nada obstante, também as resultantes de tais processamentos,

quer dizer, os conteúdos, foram igualmente tomados como objeto de análise na medida em que tal se mostrou pertinente. A seguir, as categorias fenomenais serão apresentadas, descritas e analisadas do ponto de vista fenomenológico. Inicialmente, considerando os objetivos centrais do presente trabalho, as categorias diretamente ligadas aos mediadores imagéticos e verbais da experiência autoconsciente serão expostos, vindo, em seguida, as demais categorias:

a-Visualização interna: conforme já exposto na fundamentação teórica deste trabalho, autores como Morin (2004) e Heavey e Hurlburt (2008) têm chamado a atenção, no âmbito dos estudos dos fenômenos da consciência e autoconsciência, para a importância da ocorrência de visualizações por parte do sujeito, na ausência do estímulo físico/visual no momento em que esta se dá. Em outros termos, o sujeito visualiza uma ou mais imagens, mais ou menos claramente, sem que esta esteja sendo gerada, a partir da incidência do veículo luminoso sobre o globo ocular, naquele momento. A imagem é vista apenas “na mente” ou “internamente”. A partir da ocorrência de tal sorte de fenômeno, o sujeito pode vivenciar uma experiência subjetiva associada. Dessa forma, é importante assinalar que, não obstante o fenômeno das imagens mentais emergentes dentro do estado meditativo profundo ter se constituído, em si mesmo, como um dos interesses contemplados nos objetivos específicos do presente trabalho, a lente investigativa incidiu aqui com maior detença no nível fenomenal dos estados autoconscientes emulados. Isso posto, foi verificado no corpo de dados obtido a partir das entrevistas realizadas com os meditadores experientes o descortinar tanto de uma rica fenomenologia imagética quanto de uma rica variedade de vivências fenomenais.

Em muitos momentos, as visualizações narradas pelos participantes se deram sob a forma de fenômenos luminosos, em variadas formas e cores. Almeida (2008) refere que a luz é um elemento simbólico de grande importância no âmbito das diversas expressões religiosas, e, por isso mesmo, muito recorrente. Tomando em consideração o fato de que, mesmo no caso daqueles meditadores que compuseram a amostra se declarando não religiosos, os tipos de meditação praticados normalmente possuem, em algum nível, substrato advindo de tradições místico-religiosas, não é surpreendente a presença deste tipo de visualização. Desta forma, parece acertado ajuizar que a experiência destas visualizações luminosas guardava, portanto, relação semântica com tais substratos ou, no caso dos participantes declaradamente religiosos, com uma simbologia claramente manifesta no escopo de uma tradição místico-religiosa, tal como se pode ver no excerto a seguir:

Inicialmente, eu senti que eu estava num espaço de escuridão...Me veio assim...Escuridão, por conta das sensações que eu tava tendo, que não eram sensações positivas, né? Na medida que essas sensações, elas foram se dissolvendo através do processo, então eu pude assim, observar mais luminosidade. Então ficava aquela coisa assim, um pouco de luz circulando na tela mental, entendeu? Não uma luz assim: “Ah!!”, de intensidade muito grande...Aquele luz relaxante...Uma coisa tênue, mas que se opunha, vamos dizer assim, à sensação anterior, era um contraste daquilo que eu...Da condição em que eu me encontrava antes de meditar, entendeu? E que me levou a, no início do processo, ter essa sensação de estar num espaço escuro, entendeu?

(Participante 15., sexo masculino, 59 anos, nível superior completo, Espírita, praticante de meditação yogui concentrativa, 39 anos de experiência com prática meditativa)

Neste caso, fica evidente a conotação que a luz visualizada assume para o sujeito em sua experiência, identificando-se aos sentimentos positivos e opondo-se às experiências negativas anteriores, assim caracterizando a fenomenalidade deste estado autoconsciente específico, com suas qualidades –*qualia*– específicas. Pode-se depreender também da análise deste excerto uma fonte mais abrangente para a ocorrência de imagens mentais de luzes, qual seja o papel arquetípico que a luz desempenha no psiquismo humano (JUNG, 2011).

Em outros momentos, esse tipo de visualização aparece ligado a figuras como, por exemplo, um sol, ou sob a forma de flashes luminosos, associando-se também à visualização de cores, tal como se pode ver nos excertos a seguir:

Eu só vi um brilho. Vinha muito assim um brilho, como se fosse um sol brilhando. Era o que vinha...Agora...Como é que se diz? Como é que eu posso falar? É preciso também, que eu acredito né? É preciso uma vontade. Tem que ter vontade, tem que ter entrega né?. Esse tipo de coisa assim. Mas as imagens que me vinham na mente eram um brilho. Flashes de luz. Há momentos em que eu chego até a ver raios, como se fossem relâmpagos{...}Agora, não são raios grandes, imensos não. São raios pequenos. E normalmente vem aquela luz branca...Eu vejo aquela luz branca{...} É...Raios...Luz dourada.{...} A luz branca é quando vem os raios. Eu vejo a luz branca, aí vem os raios.

(Participante 1, sexo masculino, 59 anos, nível técnico incompleto, religioso, praticante de mantra yoga, 10 anos de experiência com prática meditativa)

Nascimento (2008) verificou em seu levantamento da estrutura fenomenológica dos estados autoconscientes, tanto em estados ordinários de consciência como nos alterados, a ocorrência de visualização de luzes sob diferentes formas, tal como ocorreu nesta amostra de

meditadores experientes, reforçando a importância deste elemento como substrato recorrente na mediação imagética dos estados autoconscientes.

Em outros momentos, as visualizações experimentadas pelos sujeitos se deram sob a forma da representação imagética de si mesmos, em acordo com a teorização de Morin (2004) - bem como com os achados da extensa pesquisa de Nascimento (2008) - quando este afirma que os processos autorepresentacionais imagéticos desempenham importante papel na mediação dos estados autoconscientes, o que parece ser relevante inclusive no tocante à emergência de tais estados no estado de consciência alterado específico em foco. Em nossa amostra, todavia, tais representações pareciam ganhar corpo sob a influência direta dos processos internos desencadeados pela prática meditativa, quer estes fossem parte integrante das técnicas utilizadas ou não. Outrossim, ocorreram, inclusive, visualizações desta monta associadas a alterações em parâmetros da consciência (SHANON, 2003a), tal como no exemplo a seguir:

Bom, primeiro a identificação com o ser supremo, com o pai supremo, que é um ser de energia, um ser de luz...Onde eu me sinto também como esse ser de luz... Esse ser..Essa energia....Um ser de energia espiritual. Um ser de luz... Um ser eterno. E, nesse momento, eu vivo toda essa....Vamos dizer assim, toda essa...{...} Depois, passo para um estágio de um tipo de uma forma de... divindade! Nessa forma de divindade eu me sinto completamente preenchida com todas as virtudes, e aí me vem grandes virtudes, e aí eu fico me sentindo como um ser de pureza, um ser de humildade, um ser...É. ...De coragem, de tolerância....Todas as virtudes {...}E depois eu então eu vivo isso daí. Eu me vejo, eu viro isso daí. Então eu fico, assim, um bom tempo, é...

(Participante 2, sexo feminino, 67 anos, sem religião, nível superior completo, praticante de meditação raja yoga, 29 anos de experiência em prática meditativa).

Uma imagem e um sentimento que eu estava ali ao mesmo tempo, de eu sentada dentro de mim mesma{...}...A imagem não era fora de mim. Era uma imagem, mas era eu também e aquilo que eu tava vendo, que era uma imagem de uma luz, mas uma luz como se fosse um perfil contornado de um ser sentado (risos){...} A luz toda ela não é só o contorno, ela...Toda a imagenzinha... Sabe quando a gente vê a imagem de uma pessoa em meditação, em lótus? Aquele contorno, sem ver rosto, sem ver nada, porque era tudo só luz..

(Participante 4, sexo feminino, 57 anos, sem religião, doutorado completo, praticante de meditação transcendental, experiência de 30 anos com prática meditativa)

Em ambos os casos, as visualizações relatadas se deram associadas a modificações em parâmetros da consciência, gerando imagens autorepresentacionais possivelmente bastante

distintas daquelas experimentadas em estados de consciência ordinários. No segundo excerto, de forma mais específica, a participante produz um interessante relato de uma percepção multidimensionada de si mesma, a qual comporta, de nosso ponto de vista, importantes implicações teóricas, conforme será mais bem explicado mais adiante.

Outros sujeitos relataram experiências diferentes de visualizações de imagens autorepresentacionais, as quais se limitavam à ocorrências específicas em determinadas partes do corpo imageticamente representado, tal como aparece nos excertos abaixo:

{...}Sensação de que estavam fluindo energias muito fortes pela minha coluna vertebral. Isso eu me lembro muito bem. Eram vibrações muito fortes que estavam emanando...Saindo...Passando pela minha coluna vertebral. E que essas vibrações elas saiam como ramificações sendo distribuídas por todo o meu corpo. E isso me provocava uma certa elevação...Digamos, espiritual, sei lá...Talvez de pequenos êxtases, né? Que tava acontecendo, através da minha coluna vertebral, e que me subia constantemente e vinha até o topo da cabeça. Como imagem simbólica, eu tava vendo a minha coluna vertebral sendo..Com vibrações que saiam por todo o corpo e chegavam até o topo da cabeça.

(Participante 13, sexo masculino, 64 anos, doutorado completo, sem religião, praticante de meditação devocional do tipo concentrativo, 20 anos de experiência em prática meditativa)

Foram registradas também ocorrências de imagens sob a forma de figuras geométricas, e formas pouco definidas, as quais, como ocorreu na maioria das visualizações relatadas, apresentaram-se associadas a cores, tal como se evidencia nos trechos a seguir:

(...)Nesse momento específico eu não sei por que, mas eu fiquei com a imagem de dois círculos na minha mente. E os círculos estavam como se fosse...Tomar como referência o meu corpo, estaria um meio que à minha direita, assim de frente pra mim, sendo que a minha direita, e um à minha esquerda, meio que acima da minha cabeça. E depois eu fiquei, não sei por que também, com a imagem de um triângulo voltado para baixo. {...}Os dois círculos eu creio que eu imaginava eles com uma cor mais escura...Talvez azul, mas eu não tenho certeza. E esse triângulo, acho que parecia mais claro.

(Participante 3, sexo masculino, 29 anos, especialização incompleta, religioso – hinduísmo -, praticante de meditação do tipo concentrativo, com 12 anos de experiência em prática meditativa)

Apareceram várias imagens né. Várias imagens vai aparecendo, aparecendo...E assim, uma das imagens que mais me chama atenção é essa energia, essa força, essas ondas vibratórias que as vezes eu vejo, as vezes alguma luzes, algumas ondas, que ai vai tipo feixes de luz assim, sei lá...Alguma coisa nesse sentido. Uma cortina de fumaça, as vezes vai aparecendo, só que não é fumaça, mas alguma neblina, alguma

coisa{...}: Coloridas, coloridas. Inclusive a fumaça as vezes ficava azulada, branca, né? Colorida.

(Participante 14, sexo masculino, 37, anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, mais de dez anos de experiência com práticas meditativas).

Em determinados momentos, todavia, a visualização de cores não se deu associada a outros objetos, mas de forma isolada:

E quanto mais flutua nesse ponto, mais, é...E de repente ele também desaparece né? Ou fica tudo preto, ou fica tudo branco.E...Mas eu sei que eu to num estado de alta... O mais profundo que eu consegui...

(Participante 8, sexo masculino, 56 anos, mestrado completo, sem religião, praticante de meditação transcendental, 21 anos de experiência com práticas meditativas).

Algumas visualizações relatadas referiam-se à formação de alguma sorte de passagem, a qual o sujeito deveria ou poderia adentrar. Tais ocorrências estavam associadas, via de regra, à localidade do ponto entre as sobrancelhas, área na qual estaria localizado, de acordo com uma diversidade de antigas tradições místico-religiosas o *ajnachakra*:

Acha-se exatamente no espaço entre as sobrancelhas , na raiz do nariz. A quase unanimidade dos livros o dão como a contrapartida prânica da hipófise. Especialmente ligado à vida intelectual e à visão, é chamado também de terceiro olho, por ser o órgão prânico da clarividência e da intuição mística. É sobre ele que geralmente incidem os exercícios de concentração. Em seu desenvolvimento total, dá a autoconsciência integral (Hermógenes, 2007, p.90).

Destarte, em alguns momentos, as visualizações que foram relatadas com a percepção de “passagens” ou “túneis” vistos através ou neste ponto específico, pareciam cumprir uma função de simbolizar um processo cognitivo através do qual novos conteúdos emergiriam para os sujeitos. Vejam-se os trechos a seguir:

{...}Até chegar um ponto onde se entra numa conexão, como se fosse energética, assim...Vi umas luzes e entrei.. E em um determinado ponto é como se o corpo não existisse, e só existisse a consciência.

(Participante 14, sexo masculino, 37 anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, mais de dez anos de experiência com práticas meditativas).

E a imagem que veio também foi essa imagem de como se fosse um túnel escuro, que de repente a minha visão mergulhasse nesse túnel, e eu não tava fazendo nenhum esforço pra isso.

(Participante 7, sexo feminino, 64 anos, doutorado incompleto, católica, praticante de meditação transcendental, 20 anos de experiência em prática meditativa)

{...}há uma tendência normal, que chegou a se concretizar, de que a visão se direcione para o ponto entre as duas sobrancelhas ou um pouco abaixo...E aí nesse ponto começa a se desenvolver, começa a aparecer, uma área escura com o formato do olho humano, mas que muda de forma, e que no centro...Que dentro é azul, um azul escuro...Mais ou menos da cor dessa cadeira aqui, assim (apontando para uma cadeira próxima)..Um azul escuro, mudando de forma e tendo ao seu redor, formas vaporosas, nuvens vaporosas, que vão fazendo ela constantemente mudar de posição. E depois nuvens vaporosas com um certo teor de amarelo, amarelo um pouco escuro, também ficam se movimentando, e a presença dessa forma semelhante ao olho é muito curiosa porque é a percepção do terceiro olho. Depois dessa parte da percepção desse olho, ele se dissolve e desaparece, e depois fica um vazio e depois de...Isso nos cinco primeiros minutos da meditação. Cinco para os dez primeiros minutos da meditação. Depois fica uma onda amarela vaporosa como quem quer formar um túnel, e isso aí fica modificando de forma permanentemente.

(Participante 5, sexo masculino, 64 anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, 11 anos de experiência em prática meditativa)

O primeiro destes excertos comporta algumas considerações interessantes do ponto de vista da fenomenalidade do estado autoconsciente, qual seja a experiência de ser apenas “consciência”, como se, em determinado momento e por algum tempo, as referências que compõem o self fossem colocadas em suspenso, e o estado autoconsciente pudesse se sustentar, naquele momento, sem o aporte direto das fontes externas identificadas na teorização de Morin (2011). Mais do que isso, este reporte fenomenal específico deste participante parece dar informe da vivência temporária daquilo que seria um estado consciente independente da própria corporeidade. Tal qualidade experiencial pode relacionar-se com a hipótese segundo a qual, apesar de originar-se a partir do aparato orgânico/cerebral, a consciência seria um fenômeno ontologicamente diverso (CHALMERS, 1996; DYBVIK et.al., 2005; NAGEL, 2012), não podendo ser reduzida, em sua explicação, estritamente ao funcionamento cerebral.

No tocante à visualização de “passagens” ou “túneis”, Nascimento (2008), citando o trabalho de Blanke (et. al.,2004), faz menção a estudos levados a cabo com sujeitos em estados alterados de consciência a partir da utilização de substâncias psicoativas tais como THC, psilocibina, LSD e mescalina, nos quais estes sujeitos fazem relatos da visualização de túneis:

{...}tem possibilitado a descrição fenomenológica dessa visualidade associada aos estados incomuns da consciência evidenciando a ocorrência de visualização de túneis alucinatórios, que podem ser de um tipo mais simples conformado por um espaço escuro que leva a uma luz brilhante à distância, ou com padrões estruturais mais esquemáticos ou de tipo realístico na forma de encanamentos, estradas de ferro subterrâneas ou cavernas, com uma prevalência estatística de túneis tipo grades, os quais após cerca de 90 minutos após a tomada do psicotrópico começam a assumir um formato pulsional e rotacional, aparecendo complexa imageria relacionada à memória autobiográfica em sua periferia, o que leva a uma intensificação da autoconsciência durante tais estados (p.275)

O conteúdo de algumas visualizações, ao contrário das demais, parecia apresentar um caráter bastante idiossincrático, tais como “mapas coloridos”; “lagos azuis com contorno preto, pulsantes”, enquanto outros conotavam formas mais ou menos imprecisas, tais como “neblina/fumaça” ou “ondas vibratórias/energia”. Ao que nos pareceu, a extração de maiores elementos analíticos de tais conteúdos no sentido de perscrutar a relação dos mesmos com o *self* requereria maiores incursões no mundo particular/subjetivo dos sujeitos participantes, o que poderia extrapolar o escopo do presente trabalho, parecendo um labor que se adequaria mais a uma abordagem no estilo “estudo de caso”.

Por último, houve um único relato contendo paisagem natural, bem como a percepção de outros indivíduos:

Era como se fosse uma praia, e às vezes surgia uma parte muito escura e às vezes umas figuras esquivas passavam rápido.

(Participante 5, 64 anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, 11 anos de experiência em prática meditativa)

No excerto acima, considerando a distinção inicialmente feita por Feningstein *et al.* (1975) entre os aspectos público e privado da autoconsciência, pode-se perceber que a imagem mental emergente configurava a reprodução de estímulos autofocalizadores incidentes sobre o aspecto público do *self*, tendo o participante relato que tal visualização

ocorrera em estágios iniciais da prática, o que poderia significar uma contiguidade com o modo ordinário de mediação de seus estados autoconscientes.

De forma geral, alguns participantes manifestaram o desejo de reportar conteúdos de experiências meditativas prévias, o que lhes foi permitido, considerando o valor que tais relatos poderiam apresentar para a pesquisa. Dessa forma, sempre que existirem, tais experiências serão reportadas ao final da apresentação de cada categoria fenomenal. No tocante às visualizações internas, houve relato de visualização massiva de luz com a ocorrência concomitante da visualização de uma outra pessoa, com a qual o sujeito interagiria:

E daí já me aconteceu de eu ver uma luz que foi crescendo, crescendo, crescendo...A luz foi ficando imensa e ai eu notei que uma pessoa colocou as mãos na minha cabeça né? As duas mãos. Mas vi nítido mesmo...As duas mãos. Pôs na minha cabeça e depois sumiu né? Foi embora. Mas eu fechava os olhos e ainda via a luz ainda.

(Participante 1, sexo masculino, 59 anos, nível técnico incompleto, religioso, praticante de mantra yoga, 10 anos de experiência com prática meditativa).

Houve, ainda, relato no âmbito da visualização de objetos luminosos em movimento, de maneira que o conjunto do fenômeno foi percebido/vivenciado pelo sujeito como claramente referente a si mesmo, ficando clara a relação com o estado autoconsciente experimentado:

Posso até falar uma, que foi há muito tempo atrás, mas foi impressionante. Eu tava meditando, e eu senti...Veio pra cima de mim duas bolas assim, iluminadas, ...Parece que eu tô (sic) vendo agora: vieram duas bolas grandes, como se fosse do universo, em direção em mim uma e atrás a outra. E eu tive que me afastar para as bolas não baterem em mim. E depois eu vi, cheguei à conclusão de que aquelas bolas que estavam vindo pra mim eram dois problemas que eu estava passando com meus familiares e era uma coisa assim mesmo de divino, era como se aquelas bolas viessem do universo, aquilo, aquele universo escuro, e aquelas bolas vinham pra cima de mim. Foi muito nítida essa imagem que eu tive.

(Participante 6, sexo feminino, 68 anos, ensino médio completo, não religiosa, praticante de meditação transcendental, 22 anos de experiência com práticas meditativas)

Destarte, considerando o alto interesse deste trabalho pelo papel que as imagens mentais podem desempenhar, tanto como elementos constituintes básicos da experiência

consciente quanto como expedientes cognitivos mediadores e provedores de suporte à experiência autoconsciente, a apreciação qualitativa da fenomenologia revelada pelo aporte empírico permite a tessitura de algumas considerações específicas. A observação dos fenômenos de visualização considerados em suas relações com os demais fenômenos e com a ocorrência – experimental – da autoconsciência situacional, permite inferir que os mesmos desempenharam, de fato, um papel importante enquanto caminhos cognitivos de mediação destes estados, o que vai ao encontro daquilo que já fora observado por Nascimento (2008), quando este apontou para a ocorrência de imagens mentais como elementos mediadores de estados autoconscientes em estados alterados de consciência. As visualizações reportadas, de uma maneira geral, apresentavam sentidos idiossincráticos, referentes a aspectos específicos – ou gerais – do próprio *self* dos participantes, cumprindo, portanto, função autofocalizadora.

Outrossim, a ocorrência imagética, carregada de sentidos especiais para os sujeitos, parece ter podido atuar igualmente como mediadora da emergência de outros conteúdos e, quiçá, como um elemento funcional na contribuição para a operação de modificações importantes nos parâmetros estruturais da consciência, mormente aqueles mais ligados à percepção de si. Tais considerações, dentre outras, serão melhor desenvolvidas a partir do embasamento fornecido pela vertente quantitativa de análise, a ser exposta mais adiante.

Já no tocante ao aspecto fenomenal dos estados autoconscientes aqui observados, foi possível verificar, por tratar-se de indivíduos em um estado de consciência alterado específico, vivências certamente muito distintas daquelas experimentáveis em um estado de vigília ordinário e as quais, ao que parece, relacionam-se a uma percepção dos processos internos de cognição em um nível mais basal e profundo, do ponto de vista estrutural. Tal como se pode verificar também na experiência de outros participantes, tal sorte de experiência parece ter-se feito acompanhar, via de regra, de sensações prazerosas.

b – Fala interna: Sob esta designação categorial, encontrar-se-ão agrupados os fenômenos que correspondem a atos de fala inaudíveis para observadores externos, quer dizer, o sujeito reproduz apenas mentalmente – portanto, sem vocalização e conseqüente emissão de som externo– o ato de fala, tal como ele se dá cotidianamente, com a sua própria voz (HURLBURT, HEAVEY e KELSEY, 2013; MORIN, 2005).

Uma forma sob a qual se manifestou a fala interna, nos momentos iniciais de algumas sessões meditativas, foi através dos pensamentos acerca das questões cotidianas – problemas pessoais, questões de trabalho e outras -. Aparentemente, estas ocorrências relacionam-se ao fato de que, nos primeiros momentos da prática, o estado mental do meditador tende a ser ainda bastante parecido com o estado normal de vigília. Conforme asseveram em seu trabalho Revonsuo, Kallio e Sikka (2009), o estado meditativo, quando não provoca ocorrências que possam caracterizar um E.A.C., normalmente pode ser descrito em termos do trabalho de processos cognitivos ordinários. Seguem-se alguns excertos:

É, o que me ocorreu, o que me vinha na mente era assim...O que veio antes do trabalho né? De que forma que eu poderia fazer determinada coisa, entendeu? Eu tava até analisando aqui um circuito (risos). Um circuito eletrônico aqui...Eu imaginando como eu iria fazer um regulador de tensão sair a tensão que eu queria, como é que iria...Esses problemas do dia a dia. Sempre tem...Eu lido com um pouco de eletrônica, aí tem..E vinha também frases...É...Como é que se diz? “Será que isso dará certo? Será que isso vai promover alguma coisa? Eu terei sucesso no que eu estava tentando implementar?”. Era o que vinha.

(Participante 1, sexo masculino, 59 anos, nível técnico incompleto, religioso, praticante de mantra yoga, 10 anos de experiência com prática meditativa)

Não. Se as frases dos métodos mais avançados, que são os sutras...Mas eu nem utilizei nessa daí..Nenhuma delas...Aliás, nenhum sutra veio não. Nessa que eu fiz hoje não{...}O que...As frases que vieram e os pensamentos foram de problemas do cotidiano...De hoje mesmo.Issó..

(Participante 8 sexo masculino, 56 anos, mestrado completo, sem religião, praticante de meditação transcendental, 21 anos de experiência em prática meditativa)

Para outros sujeitos, a fala interna se deu como um elemento acessório das técnicas meditativas utilizadas, eleito pelo próprio sujeito. Não se tratava, desta forma, de verbalizações internas inerentes às técnicas utilizadas, tal como é o caso do mantra, mas sim de expedientes de verbalização espontâneos emitidos internamente pelo sujeito com o intuito de facilitar o processo, fornecendo suporte adicional para a utilização bem sucedida de tais técnicas, como fica claro no excerto a seguir:

Durante o estágio de aprofundamento em que eu, digamos, parei pra me observar...Eu acho queDe uma palavra que provavelmente surgiu na minha mente, foi “Swami”. Porque é o nome do mestre....Na verdade é Sathya Sai, mas é

como um vocativo pra ele, “Swami”. Então, logo antes de, digamos assim, imaginar só a luz, algumas pessoas que praticam essa técnica de meditação na luz imaginam alguma forma que lhes remete ao divino, né? Essa forma pra mim é a forma do meu mestre. Então eu lembro que em alguns momentos a palavra ‘Swami’ ecoou{...}.

(Participante 3, sexo masculino, 29 anos, especialização incompleta, religioso – hinduísmo -, praticante de meditação do tipo concentrativo, com 12 anos de experiência em prática meditativa)

Em sentido similar, também se verificou a ocorrência de fala interna como expediente de auto-exortação:

Algumas palavras, como eu falei, que eu deveria meditar mais, meditar mais de uma forma mais simples. Meditar um pouco...Meditar por meditar, e não com um objetivo.

(Participante 14, sexo masculino, 37 anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, mais de dez anos de experiência com práticas meditativas).

A fala interna apareceu, ainda, como expediente utilizado para que o sujeito pudesse descrever para si mesmo o estado mental experimentado, ou, ainda, como reação subseqüente a experiências sensoriais, como se pode observar nos trechos a seguir:

{...}no meu processo de observação, as palavras que ficaram foram as que eu falei aqui no começo....Hoje eu tive uma sensação de que o “Eu”, essa consciência “Eu”, que estava se observando, estava com a sensação de “sentada”. Então, a palavra que hoje veio assim, clara, eu....Eu....Sentada dentro de mim me observando. Então, é a única palavra assim que hoje ficou no registro.

(Participante 4, sexo feminino, 57 anos, sem religião, doutorado completo, praticante de meditação transcendental, experiência de 30 anos com prática meditativa)

Hum...Palavras? Eu diria “sensação de bem-estar”. Bem-estar...Sensação de tranquilidade...”Alegria”. Alegria por estar bem. E, quando eu começava a ver quando as pessoas estavam tossindo e espirrando, eu sentia uma grande compaixão por elas, porque me lembro que fiquei, nesse momento, muito compassivo e compreensivo, dizendo “Ah, ela deve estar fazendo um esforço tremendo para não tossir, um esforço tremendo para não espirrar...”. Aí eu disse: “Nossa”. E até comecei a orar por essas pessoas para que elas ficassem mais calmas (risos). Então me deu uma compaixão, assim, muito grande por elas, pelo esforço que eu achava que elas estavam fazendo pra ficar bem, mas não conseguiam, então elas não estavam certamente meditando nesse momento (risos).

(Participante 13, sexo masculino, 64 anos, doutorado completo, sem religião, praticante de meditação devocional do tipo concentrativo, 20 anos de experiência em prática meditativa)

Nascimento (2008) também encontrou em sua amostra, tanto no estrato ordinário da consciência como nos alterados, a ocorrência de autofala cumprindo a função de auxiliar o sujeito na tarefa, como auto-exortação ou como um mecanismo de auto-elaboração das modificações experimentadas, no caso dos estados alterados.

Em determinados momentos, as ocorrências de fala interna foram percebidas pelos participantes como interligadas às ocorrências de natureza imagética, no contexto de relações de complementaridade, seja como assessório, seja como fenômeno de base:

Olha, eu creio que, logo no começo desse aprofundamento, eu tava visualizando mais essa luz difusa, a luz que era todas as coisas, e, em certos momentos, ocasionalmente, eu imaginava essa horizontalidade, meio que da forma luminosa{...}E aí eu creio que, nos momentos em que havia uma certa distração desse estado, né? Que eu percebo que ele em mim ainda é um pouco oscilante, sabe? Eu sinto essa paz e essa, meio que perda da localização ambiental assim, mas, de repente, eu me distraio e lembro um pouquinho mais do ambiente e tal....Do meu corpo, tal... E, eu lembro que sempre que vinha essa distração eu evocava a imagem do meu mestre, “Swami”, no meio dessa luz, e consequentemente também o nome “Swami” ecoava.

(Participante 3, sexo masculino, 29 anos, especialização incompleta, religioso – hinduísmo -, praticante de meditação do tipo concentrativo, com 12 anos de experiência em prática meditativa)

{...}Que eu comecei com um objetivo né? ‘Eu vou me observar...Eu vou observar...’. E veio aquela tranquilidade, paz, primeira sensação. E logo em seguida, uma sensação assim.... Esse ser observador que também sou eu, e que observa, ele tá tranquilamente sentado dentro de si mesmo e se observando...Eu não to criando não! Essas coisas vieram mesmo. Tá se observando...Então, quando, no mesmo momento que eu pensava “Tá sentada dentro de si mesmo”, esse ponto apareceu e com uma óbvia relação, né? É como se eu precisasse dar uma imagem naquele momento àquela sensação do estar tranquilamente sentada dentro de mim, mas era eu sentada dentro de mim e também era o eu que olhava eu sentada dentro de mim, tudo junto.

(Participante 4, sexo feminino, 57 anos, sem religião, doutorado completo, praticante de meditação transcendental, experiência de 30 anos com prática meditativa)

Relativamente ao segundo excerto, tal como fora mencionado anteriormente quando de análise de outro excerto da mesma participante, pode-se perceber que se relata uma percepção multidimensional de si mesma e, neste caso, fica evidente a atuação concomitante de mais de um mediador cognitivo, conforme Morin (2004; 2011). Deveras, a entrevistada relata a experiência de, em um estado meditativo profundo, ao voltar sua atenção para si,

perceber a si mesma em três diferentes instâncias: uma observada, outra que observa e, ainda, uma outra que observa a todo este processo. Tal fenomenologia parece comportar implicações teóricas de profundo alcance. Naturalmente, a imagem implicada se refere a um estado que pode ser entendido como um episódio de “meta-autoconsciência” (MORIN, 2011), e parece desvelar, de forma simbólica, em um nível bastante basal e específico o relacionamento dos sistemas cognitivos da consciência e da autoconsciência e de sua relação com o nível fenomenal – experiência subjetiva -.

Retomando a hipótese de Nascimento (2008) da “Autoconsciência fenomenal”, segundo a qual a ocorrência mesma do autofoco seria um elemento a viabilizar a emergência de experiência subjetiva, pode-se, a partir do fenômeno acima descrito, depreender derivações importantes para o entendimento das relações entre os sistemas da consciência e autoconsciência e a emergência da experiência subjetiva. Ao voltar-se sobre si mesma, a consciência origina uma complexa estrutura especular, a qual duplica as informações observadas, possibilitando à superestrutura cognitiva do *self* o encetamento de um trabalho de apreensão e interpretação – com utilização de elementos da cultura e da linguagem - do vivido, e gerando, dessa maneira, uma experiência particular e com determinada qualidade de autoconsciência.

Destarte, a fenomenologia observada quanto à ocorrência de fala interna permite inferir que esta categoria fenomenal também se refere a um processo cognitivo importante tanto no que se refere à constituição dos elementos da experiência interna em estados meditativos quanto no que se refere à mediação dos estados autoconscientes, com mecanismos icônicos de autofocalização similares aos das imagens mentais – às vezes concomitantes, mormente no que se refere aos estados meditativos iniciais, onde não se verificam índices de alteração do estado de consciência. Tais considerações serão melhor desenvolvidas no cotejo com o corpo quantitativo de dados, a ser apresentado mais adiante.

c – Sentimento/afeto: sob esta rubrica, ficaram agrupados os reportes que fizeram referência a experiências de sentimentos ou emoções, com conotação positiva ou negativa para o sujeito: raiva, tristeza, angústia, alegria, felicidade, afeto e afins. Esta se tratou de uma categoria pervasiva no corpo de dados. Na maior parte do tempo, esta modalidade fenomenal é descrita como a vivência intensa de sentimentos positivos, os quais trariam inclusive repercussões para

a vida diária dos mesmos, deixando impressões duradouras, para além do momento meditativo:

Então, passo....Passei um bom tempo com esse relacionamento amoroso com o pai, né? Sentindo, assim...Aí ele me passa aquela coisa de, assim.... Se sentir feliz, se sentir bem, onde encontra a verdadeira paz{...} Olhe, veja bem...As emoções e os sentimentos, eles são muito pacíficos, são tranquilos, são pacíficos{...} Somente coisa positiva, de alegria, de felicidade. Porque se eu penso assim, eu posso ter. É...Me preenchendo disso eu posso transmitir isso. Então eu não vou estragar uma meditação com qualquer problema inferior.

(Participante 2, sexo feminino, 67 anos, sem religião, nível superior completo, praticante de meditação raja yoga, 29 anos de experiência em prática meditativa).

Eu diria 'sensação de bem-estar'. Bem-estar... Sensação de tranquilidade... 'Alegria'. Alegria por estar bem{...}. Eu lembro que, queria que aquilo ficasse o tempo todo daquele jeito, porque é uma sensação muito boa. Sensação de muita plenitude{...} E aí começa a fluir a sensação de bem-estar, de bondade, de bonança, de paz... Esse é um estado de alegria crescente, alegria, eu diria, que está sempre renovando, ali. Que a gente quer estar ali.

(Participante 13, sexo masculino, 64 anos, doutorado completo, sem religião, praticante de meditação devocional do tipo concentrativo, 20 anos de experiência em prática meditativa)

O sentimento e emoções que a gente sente na meditação são sempre parecidos, e ao mesmo tempo não. Mas é sempre assim de paz, de tranquilidade, de amor... As vezes vem pensamentos assim de... Vem muito pensamento fora da meditação, mas a gente não alimenta o pensamento.

(Participante 6, sexo feminino, 68 anos, ensino médio completo, não religiosa, praticante de meditação transcendental, 22 anos de experiência com práticas meditativas)

Deveras, conforme considerado por Nascimento e Roazzi (2013), a partir dos postulados básicos da teoria OSA, é razoável acreditar que as experiências autoconscientes geradoras de desconforto/ desprazer tendam a levar a uma retirada do foco atencional sobre o self, enquanto experiências autoconscientes geradoras de prazer/ bem-estar devam levar a um aumento ou manutenção do auto-foco. Parece ter sido este o caso na experiência relatada pelos entrevistados que, experimentando sensações agradáveis durante a absorção meditativa, relataram incremento da auto-atentividade, muitas vezes expressa no desejo de prosseguir, por vezes por tempo indefinido, com a prática meditativa.

Nada obstante, sentimentos percebidos como negativos também foram relatados, tendo acontecido, via de regra, nos momentos iniciais do processo meditativo:

Pensei no que eu tava pensando hoje a tarde sobre as duas meninas-bomba e isso veio um pouco de tristeza pelo que houve, e o sentimento foi a tristeza, mas, aí, é quando o cara ta..Isso acontece mais quando a pessoa perde o foco da respiração.

(Participante 10, sexo masculino, 32 anos, ensino médio completo, budista, praticante de meditação do tipo Anapana, 17 anos de experiência com práticas meditativas)

Como hoje pra mim foi um dia...Carregado...Tipo assim, eu tive muita dor, fiquei muito tempo na cama pra...Problema de coluna, tudo...Eu tava muito assim...Irritado. Irritado...Sem paciência, né? E...Porque a dor, ela faz um tanto isso. Aí me veio de, inicialmente, me veio muito à mente como eu estava, né? Esse contato com a dor, com a ansiedade que a dor gera, com a agressividade que a dor gera, né?.

(Participante 15, sexo masculino, 59 anos, nível superior completo, Espírita, praticante de meditação yogui concentrativa, 39 anos de experiência com prática meditativa)

Entretanto, houve um único relato no qual se verificava experiência de sentimento/afeto de forma negativa após o estabelecimento de um nível mais profundo de absorção meditativa:

As vezes eu sinto um pouco de medo de quando eu venho, porque eu fico com medo de não voltar...As vezes me dá esse...Porque as vezes é muito forte, é muito é...Muito vívida né? Então quando você as vezes entra que lhe cobre essa nuvem, essa luz, então você acha que...As vezes a gente pensa que não vai voltar mais, ou, sei lá, alguma coisa assim desse tipo, mas, besteira.

(Participante 14, sexo masculino, 37 anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, mais de dez anos de experiência com práticas meditativas).

De Souza (2011) também relata, entre os efeitos psicológicos possíveis entre os usuários de ayahuasca, a sensação de medo da perda do controle ou da perda do contato com a realidade, o que parece ter alguma similaridade com o caso da experiência relatada no excerto acima.

Por fim, as experiências da ordem do afeto apareceram no relato de alguns sujeitos:

Os sentimentos...Vêm sentimentos sim. Sentimentos que vêm lá do âmago. Que vêm lá de dentro né? Amor, compaixão, né? Esses sentimentos...São dois sentimentos pra mim que são muito fortes né? Vem o amor e depois vem a compaixão. Muito embora que o sentimento de compaixão já está dentro né? Quem tem o sentimento de amor, a compaixão....Bom, eu penso dessa forma...Ele já está lá. E talvez até

seja...Venha esse sentimento porque a prática que eu faço, eu faço com amor também. Entende?

(Participante 1, sexo masculino, 59 anos, nível técnico incompleto, religioso, praticante de mantra yoga, 10 anos de experiência com prática meditativa)

Mas tinha um lugar exatamente que atingia mais, que exatamente, esse chacra do coração, é quando parecia que isso aqui...É...Sentia a sensação de enlevo, de paz e de amor, que eu sentia isso né?. Aí quando chegava aqui na cabeça, aí então voltava.

(Participante 13, sexo masculino, 64 anos, doutorado completo, sem religião, praticante de meditação devocional do tipo concentrativo, 20 anos de experiência em prática meditativa)

Pela pervasividade com que apareceu nos protocolos, a experiência de afeto/sentimento parece assumir um papel importante nos processos em tela, tanto no sistema cognitivo da consciência como no da autoconsciência, sendo razoável supor, inclusive, que este tipo de ocorrência possa desempenhar um papel de mediação cognitiva importante no que toca a emergência e manutenção dos estados autoconscientes dentro dos estados meditativos.

d- Consciência sensorial: sob esta rubrica específica estarão perfilados os fenômenos que correspondem aos momentos em que o foco da experiência consciente tenham sido percepções provenientes dos órgãos sensoriais, inclusive no que concerne ao próprio organismo. Neste escopo, consideram-se especificamente aquelas experiências onde estas percepções tenham vindo a se tornar, por um período sensível de tempo, o foco da experiência consciente, ficando descartadas aquelas onde tenham ocorrido registros sensoriais de forma secundária.

Uma forma recorrente na qual a experiência sensorial se tornou foco da consciência dos meditadores foi a dor e os desconfortos físicos. Algumas destas ocorrências se deram no contexto de problemas crônicos reportados pelos participantes, enquanto outras se deveram claramente a fatores circunstanciais. Todavia, de acordo com os relatos, tais experiências não chegaram a constituir atrapalho ao avanço do processo meditativo. É razoável supor que tal se tenha dado mormente pelo fato de os sujeitos selecionados para a pesquisa já possuírem muitos anos de prática. Retomando o trabalho de Varela e Shear (1999), se ressalta o fato de que indivíduos treinados em meditação seriam mais atentos e mais capazes de gerar dados fidedignos acerca da experiência interna/subjetiva, estando menos suscetíveis aos efeitos de distraibilidade e vieses diversos. Outrossim, do exame minucioso dos relatos emerge a

observação do fato de que, em protocolos onde há evidências da ocorrência de E.A.C., a medida em que estes se configuram, as experiências de dor tenderam a diminuir ou mesmo desaparecer por completo. A seguir, alguns excertos:

Mas hoje, na minha experiência, eu tive uma sensação, é...Eu demorei um pouco a ficar mais tranquila hoje. Eu não sei se é porque eu tava com dor, mas, logo em seguida, quando eu fui me distanciando da dor do meu ombro, eu me percebia como{...}Esse preenchimento mesmo assim, de felicidade. Quase como se tivesse dando felicidade para cada célula do corpo, assim. A experiência da felicidade, ela é muito grande. É uma overdose de endorfina. Não é? É imensa. Então, eu comecei cheia de dor, porque eu to com alguma coisa que eu to querendo descobrir aqui no meu ombro...Então, com muita dor...Eu não tava conseguindo levantar...Tava difícil até pra sentar pra meditar mas eu sentei.E, mesmo com muita dor, o que prevalece é uma plenitude. Vamos dizer assim, eu não digo nem felicidade, é plenitude. Ali do jeito que eu tô ali naquela hora, daquele jeito eu posso ficar.(risos) {...}eu tava com uma dorzinha e quando eu começo a meditar a dor some, eu esqueço da dor.

(Participante 4, sexo feminino, 57 anos, sem religião, doutorado completo, praticante de meditação transcendental, experiência de 30 anos com prática meditativa)

...eu esqueci de uma preparação: alongar as pernas. Aí deu um...Mas não foi tão forte não. A perna direita adormeceu um pouquinho, mas não foi coisa para retirar a concentração não.

(Participante 10, sexo masculino, 32 anos, ensino médio completo, budista, praticante de meditação do tipo Anapana, 17 anos de experiência com práticas meditativas)

Uma outra apresentação desta categoria presente no corpo de dados advindo da abordagem de campo refere-se ao escaneamento corporal (ou “bodyscanning”), o qual se assemelha consideravelmente à técnica de relaxamento muscular progressivo (RISSARDI e GODOY, 2007), na qual o sujeito faz uma busca mental para identificar pontos de tensão, dor ou desconforto em seu corpo, com o intuito de promover o relaxamento destes pontos. Este tipo de procedimento se deu de forma espontânea para alguns participantes, sobretudo nos momentos iniciais da prática:

Hoje a minha meditação, foi bem interessante. Não sei se é porque eu estou me reestruturando de uma chikungunya, então eu passei por processos intensos de dor. Então a primeira coisa que me veio à consciência foram todos os pontos de dor do corpo. Então eu tive assim a sensação nítida, coisa que eu nunca tenho...Dor de cabeça, parecia uma fachada aqui (apontando o alto da cabeça): “tchan”, ai depois foi

passando. Depois nos ombros... Sabe, parece que eu tava fazendo uma...Escaneando meu corpo inteiro.

(Participante 7, sexo feminino, 64 anos, doutorado incompleto, católica, praticante de meditação transcendental, 20 anos de experiência em prática meditativa)

Fiquei, quer dizer, me checando parte por parte. Pra ver onde é que estava alguma sensação de desconforto e nada. Nenhuma sensação de desconforto eu sentia. Ao contrário. Então era realmente de um relaxamento muito bom, muito gratificante.

(Participante 13, sexo masculino, 64 anos, doutorado completo, sem religião, praticante de meditação devocional do tipo concentrativo, 20 anos de experiência em prática meditativa)

As percepções auditivas também apareceram nos protocolos de alguns sujeitos, mormente nas fases iniciais do processo meditativo:

Inicialmente, o barulho dos carros era uma consciência, é...No primeiros momentos da meditação. Depois disso aí, esses barulhos começam a não ter mais um papel relevante e eles terminam desaparecendo.

(Participante 5, sexo masculino, 64 anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, 11 anos de experiência em prática meditativa)

Todavia, houve também registro de percepção auditiva dentro de um quadro de EAC, na qual, a partir da percepção de um som presente no ambiente, o sujeito vivenciou modificações significativas no processo perceptual. Conforme exposto por Vaitl *et al.* (2005), de fato, certos processos de EAC podem causar alterações significativas do processo perceptivo, e o autorelato seria, na opinião destes estudiosos, um expediente de valor inestimável para o estudo de tais fenômenos, não obstante o avanço de técnicas que abordam a questão na vertente fisiológica. Veja-se, nesse sentido, o excerto a seguir:

Aí quando a pessoa está em estado meditativo, pronto Aí, por exemplo, esse sonzinho que a gente está ouvindo agora...Escuta ele como ele realmente é: ondas. Ondas sonoras no caso né? E pronto, agora eu não to sentindo ele como onda, mas, é...As ondas de som, elas vêm uma atrás da outra por um quase imperceptível...Uma onda atrás da outra por um quase imperceptível vácuo. Aí a pessoa escuta com as alternâncias do vácuo, por exemplo. Como se fosse...Ai faz “tic-tic...Tum-tum-tum”. E com isso que eu to ouvindo, mas misturado com as ondas. Pronto, resumindo, é

como se fosse uma antena recebendo, mas a diferença é que dá pra ouvir e dá também pra sentir o impactozinho entre um vácuo da onda, do áudio, e outra.

(Participante 10, sexo masculino, 32 anos, ensino médio completo, budista, praticante de meditação do tipo Anapana, 17 anos de experiência com práticas meditativas)

Alguns participantes experimentaram sensações físicas bastante específicas em determinadas partes do corpo, as quais aconteceram associadas a fenômenos de visualização de imagens autorepresentacionais. Tais ocorrências se apresentaram diretamente conectadas com os esquemas de crenças subjacentes ínsitas às técnicas utilizadas para a prática da meditação destes sujeitos, como fica claro nos excertos a seguir. No caso do primeiro sujeito, praticante de yoga, e cuja técnica principal de concentração consiste na estimulação do “ajnachakra”, pode-se perceber nos relatos a ocorrência de sensações na parte do corpo correspondente. No mesmo sentido, no caso do segundo, praticante de uma modalidade meditativa que preconiza o despertar da energia mística chamada *kundalini* (do sânscrito), a qual subiria através da espinha dorsal até o topo da cabeça, observaram-se a percepção de sensações nestas partes do corpo:

Eu faço uma meditação no Agnyachakra, que está diretamente ligado à pineal, né? E estimula a produção de melatonina, né? E aí da uma sensação de mais tranquilidade, né? E aí eu pude vir observando o meu movimento interior nessa sequência né? Observando as impressões emocionais que me marcaram mais durante o dia, e, na medida em que isso vinha, eu também não impedia que isso viesse. Eu apenas observava, o que estava vindo, deixa vir e deixava ir, deixava vir e deixava ir, deixava vir e deixava ir...E assim, com o tempo eu comecei a sentir uma energia nesse chakra, que é o angyachakra, e uma energia no anahatachakra, né?

(Participante 15., sexo masculino, 59 anos, nível superior completo, Espírita, praticante de meditação yogui concentrativa, 39 anos de experiência com prática meditativa)

Essas vibrações de ...Que perpassava todo o meu corpo, e que eu sabia que era proveniente da coluna, é...Isso é uma coisa que eu não queria que aquilo parasse. Queria que aquilo continuasse. Eu lembro que, queria que aquilo ficasse o tempo todo daquele jeito, porque é uma sensação muito boa{...} Ah, eu me lembro disso. Porque nesses momentos em que eu queria que prolongasse a sensação de fluidez, das raízes que saiam da minha coluna e quando chegava no topo da cabeça, então eu respirava mais fundo. Respirava mais fundo. Então, a respiração o tempo todo muito suave, quando chegasse aqui (no topo da cabeça), respirasse mais profundamente. Exalasse um suspiro bem profundo.

(Participante 13, sexo masculino, 64 anos, doutorado completo, sem religião, praticante de meditação devocional do tipo concentrativo, 20 anos de experiência em prática meditativa)

No tocante ao aspecto fenomenal dos estados autoconscientes observados nos excertos acima, mormente no último, verificaram-se experiências subjetivas de bem-estar associadas a ocorrências sensoriais bastante específicas, as quais, como já foi dito estão claramente relacionadas ao substrato de crenças e significados pertinentes ao mundo subjetivo dos sujeitos. Adotando o entendimento de que, em última análise, a experiência subjetiva é gerada pelo próprio self em sua interação com o mundo, utilizando, inclusive, elementos da linguagem e da cultura, divisar uma explicação para a especificidade de tais experiências subjetivas.

Por fim, uma experiência que perpassou os protocolos de alguns participantes no tocante à consciência sensorial foi, justamente, a da diminuição da mesma ou mesmo a cessação de seu fluxo. Tal se deu apenas em associação com o atingimento de estados de maior absorção meditativa, inclusive em situações que não portaram maiores evidências da ocorrência de EAC:

De certa maneira diminuí a minha atenção em relação ao meu corpo, à minha perna, a situação onde eu tava, e....Eu percebi um certo alheamento dessa situação. E...É como se, normalmente, mesmo quando a gente fechasse os olhos, a gente conservasse aquelas imagens sobre o local onde a gente ta, o formato do nosso corpo, etc. Hum....Mas, durante esses momentos, é como se tivesse havido um certo esquecimento disso, e como a meditação..

(Participante 3, sexo masculino, 29 anos, especialização incompleta, religioso – hinduísmo -, praticante de meditação do tipo concentrativo, com 12 anos de experiência em prática meditativa)

Não. Não aconteceu nenhum fenômeno que eu possa ter percebido algo no meu entorno, simplesmente porque eu não vaguei no meu entorno, eu vaguei dentro de mim mesmo. Então, o único componente que existia na meditação...Enquanto eu estava fazendo a meditação, era o meu interior, a minha essência. Então eu não contei com nada...Além da minha essência, nada foi captado ou percebido.

(Participante 9, sexo masculino, 66 anos, nível superior completo, budista, praticante de meditação tipo *Mindfulness*, tempo de experiência em prática meditativa não especificado, todavia, notificado como de muitos anos de experiência, inclusive se tratando o participante de um professor de meditação)

Essa meditação do Vipassana, ela...Quando você começa a prestar...Tirar a atenção da respiração, passar pro corpo, do corpo pra respiração, da respiração pro corpo, aí ele começa a aumentar esse distanciamento do corpo e da mente. Aí você entra num lugar, que eu não sei se é fora, se é na cabeça, se é no cor...Eu não sei dizer, mas é um estado que te traz, que você, parece como se não tivesse mais, assim o seu corpo, entendeu? Fica um silêncio. E você fica sentindo aquele movimento da respiração, porque a única coisa que você sente é a respiração, respiração, respiração...E aí os

pensamentos assim, muito distantes, porque...Vem um pensamento e ai você solta, mais rápido..Quanto mais você aprofunda...

(Participante 11, sexo feminino, nível superior incompleto, praticante de meditação contemplativa – vipassana -, 16 anos de experiência com práticas meditativas)

Destarte, pode-se argumentar que, do ponto de vista fenomenológico, os episódios de consciência sensorial desempenharam, nos estados meditativos em questão, alguns papéis de importância. Em primeiro lugar, como constituintes da experiência consciente. Em segundo, considerando que o estado meditativo em si pode ser considerado, via de regra, em maior ou menor medida, como um estado auto-atentivo, também como um possível caminho cognitivo mediador da consciência de si. Isto vai ao encontro do modelo socioecológico e neurocognitivo de Morin (2004), uma vez que parte do entendimento de que, a partir do acesso a inputs sensoriais – portanto no nível fisiológico e neural -, processamentos cognitivos específicos podem ser gerados, vindo a contribuir, por sua vez, para a geração de cognições mais sofisticadas – de alta ordem -, viabilizando a ocorrência e o suporte a uma ocorrência tão complexa como o é a autoconsciência.

Por fim, é possível depreender, a partir da observação fenomenológica, que os fenômenos de consciência sensorial parecem desempenhar um papel crucial na manutenção do estado normal de consciência – vigília -, em contraposição aos estados alterados. Ao adentrarem os estados mais profundos de meditação, onde por vezes são geradas alterações mais sensíveis dos parâmetros da consciência, normalmente é reportada, de forma precedente, a experiência de redução, amortização ou mesmo cessação dos fenômenos de consciência sensorial. Novamente, tais considerações serão aprofundadas no cotejo com os dados da análise quantitativa, a ser feito mais adiante. Na sequência, serão apresentadas as categorias que se referem às modificações observadas nos parâmetros estruturais da consciência (SHANON, 2003a), importando assinalar que, dos 13 parâmetros divididos pelo autor, apenas não se verificaram alterações significativas em dois, a saber, os parâmetros “unidade” e “individuação”, não figurando estes, portanto, como categorias de análise nesta seção..

e- Identidade pessoal: a identidade pessoal refere-se, enquanto parâmetro estrutural básico da consciência, ao senso de ser “si mesmo”, diferente de outros. Em sua pesquisa acerca dos efeitos da Ayahuasca, Shanon (2003a) verificou modificações bastante sensíveis nos valores assumidos por este parâmetro, algumas podendo ser consideradas drásticas. Dessa forma,

estão reunidos nesta categoria os relatos feitos pelo meditadores onde fica claro que estes experimentaram alterações importantes no senso de identidade.

Sedlmeier *et al.*(2012) reportam que algumas técnicas de meditação envolvem a prática de visualizações específicas com finalidades determinadas. Em algumas modalidades, o sujeito é orientado a gerar, por via imaginativa, imagens autorepresentacionais carregadas de conteúdos axiológicos e crenças, que podem ocorrer associados a episódios de autofala, objetivando impactar de forma positiva a vivência pessoal e a autoimagem do praticante. Alguns reportes de alteração do parâmetro consciencial em tela parecem ter ocorrido com a participação, em algum nível, deste tipo de expediente, tal como se pode verificar no excerto a seguir:

Bom, primeiro a identificação com o ser supremo, com o pai supremo, que é um ser de energia, um ser de luz...Onde eu me sinto também como esse ser de luz... Esse ser..Essa energia...Um ser de energia espiritual. Um ser de luz... Um ser eterno. E, nesse momento, eu vivo toda essa...Vamos dizer assim, toda essa...Esse encontro, essa união...Então, passo...Passei um bom tempo com esse relacionamento amoroso com o pai, né? Sentindo, assim...Aí ele me passa aquela coisa de, assim... Se sentir feliz, se sentir bem, onde encontra a verdadeira paz. Depois, passo para um estágio de um tipo de uma forma de... divindade! Nessa forma de divindade eu me sinto completamente preenchida com todas as virtudes, e aí me vem grandes virtudes, e aí eu fico me sentindo como um ser de pureza, um ser de humildade, um ser...É. ...De coragem, de tolerância...Todas as virtudes. Então eu procuro me sentir esse ser virtuoso. Sempre é assim. Então eu me sinto esse ser virtuoso, onde como divindade, eu estou preenchida com todas estas qualidades. E depois, eu passo para uma outra forma, que é a forma de um, vamos dizer assim, de um...De um aluno, né? É de um filho de Deus, onde eu vou ajudar a transformar o mundo. Então nesse momento eu me vejo sendo útil, fazendo um bom trabalho, porque o pai quer que faça aqui. Assumir...É. ..Procurando viver um papel. Um papel de... É...Levar essa luz, esse amor...Toda essa energia espiritual para as pessoas. Então, isso tem que... Eu faço passar isso através das minhas palavras, das minhas atitudes, da minha fisionomia... estar dentro desse papel. E depois eu então eu vivo isso daí. Eu me vejo, eu viro isso daí. Então eu fico, assim, um bom tempo, é. .

(Participante 2, sexo feminino, 67 anos, sem religião, nível superior completo, praticante de meditação raja yoga, 29 anos de experiência em prática meditativa).

Destarte, a questão do papel que tais processos cognitivos – imagens mentais e fala interna - podem desempenhar em processos de alteração de estados de consciência ou, mais especificamente, na alteração em parâmetros específicos da consciência, isoladamente ou associados a outros expedientes, requer a realização de maiores estudos, podendo comportar implicações importantes em níveis diversos – como o da psicoterapia, por exemplo. Neste sentido, Nascimento (2008), em extenso estudo, já havia chamado a atenção para a

possibilidade de as imagens mentais desempenharem um papel capital na emergência de estados autoconscientes em estados de consciência alterados, tal como fazem nos estados ordinários de consciência. De toda sorte, a questão será melhor debatida a partir do cotejo com os dados da análise quantitativa.

Em outros momentos, os relatos dos meditadores apontam para uma espécie de expansão da identidade pessoal, chegando o sujeito a experimentar um senso de identidade totalmente diverso daquele acessível à experiência normal de vigília:

E...Quando você...Eu acho que é o momento da transcendência. E nem sempre acontece né? Mas...É...É uma coisa que não dá nem pra explicar não. É o, digamos assim...É o supremo “tchan” da meditação (risos). Assim...É a coisa mais, que você sente que meditou, que você entra naquele...É como se você, e o mundo, e o universo e o espaço fossem um só. A sensação é essa. E é como se você estivesse dormindo mas não dormia, você cochilou e não cochilou. Você de repente vira nada e vira tudo, e é muito bom isso.

(Participante 7, sexo feminino, 64 anos, doutorado incompleto, católica, praticante de meditação transcendental, 20 anos de experiência em prática meditativa)

Chega um ponto em que você percebe que você não é você como um corpo, mas que você é uma consciência mais ampla. Chega um determinado ponto em que você percebe que você é algo muito maior, e ao mesmo tempo não é nada, porque, como você faz parte de um todo tão gigante, você é o todo, e se você for se observar como um corpo, como fulano, você se resumir a isso, então você vê que a imensidão que existe no universo, você não é nada, mas quando você se coloca com a mente voltada para essa imensidão que é essa energia, essa força que é maior do que tudo, então você percebe que você é tão grande, e as vezes você se resume em quem você é, você é fulano...Você não é fulano, você é algo muito maior quando você atinge um determinado ponto da meditação assim...Eu acho isso muito interessante. E fazia tempo que, assim..

(Participante 14, sexo masculino, 37, anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, mais de dez anos de experiência com práticas meditativas).

Nos dois excertos acima, os sujeitos relatam a experiência de extensão dos limites do *self* para muito além dos limites corpóreos, como se, dentro daquele EAC específico, os limites identificatórios ficassem suspensos, tornando-se possível a operação de uma identificação do *self* com virtualmente todo e qualquer objeto conhecido pelo sujeito.

Por fim, o tipo de alteração em tela foi também descrito a partir de referências a termos de Física subatômica, simbolizando, de certa maneira, um paradoxo presente em alguns momentos - em que, por exemplo, alguns meditadores relataram a sensação de

transformarem-se em “tudo e nada” ao mesmo tempo – nos relatos dos participantes, tal como se pode ver no excerto a seguir:

É...um dos indicadores que eu acho que eu to em meditação profunda é rir. É um sentimento de que eu to rindo do universo...Isso daí eu já li em algum canto...Não é caricatura não. Eu sinto. Eu sinto que eu to...Inclusive os músculos todos, se pudesse fotografar ou alguma coisa...A placidez, a...Eu sinto que eu to rindo. Tô bem...Então isso é um sentimento muito claro. Em paz, com muito poder, e ao mesmo tempo diluído no nada mesmo, do universo. Várias vezes eu sinto isso. Eu sou um neutrino. E ao mesmo tempo uma consciência gigantesca disso daí. Mas essa flutuação existe. E quando eu penso que eu sou um neutrino, aí que eu: “É mesmo né?”. Então eu não questiono não, nem fico brigando achando que é mais não. Só naquele momento dali você...Não tem o que...Você é aquilo mesmo, então...(risos).

(Participante 8, sexo masculino, 56 anos, mestrado completo, sem religião, praticante de meditação transcendental, 21 anos de experiência em prática meditativa)

Destarte, como pode ser observado, assim como na pesquisa realizada por Shanon (2003a) com a ayahuasca, também na experiência meditativa de praticantes experientes é possível a ocorrência de alterações no parâmetro da identidade pessoal, em graus diferentes de intensidade, tal como reportado pelo autor em sua pesquisa. Deveras, maiores estudos precisariam ser encetados no sentido de perscrutar melhor as possibilidades comportadas pelo expediente meditativo neste sentido, possivelmente considerando variáveis diferentes daquelas utilizadas no presente estudo. Uma vez que se considere a possibilidade de que tais sortes de experiências possam gerar modificações positivas de longo prazo no funcionamento do indivíduo – tem havido um incremento de estudos no sentido de investigar efeitos da meditação em longo prazo, tal como se pode ver em Sedlmeier *et al.*(2012) ou Menezes e Dell’Aglío(2009), por exemplo - tal como parece ser o caso da meditadora que, experimentando modificações temporárias no senso de identidade pessoal carregadas de gradientes axiológicos positivos, relata que uma tal experiência lhe traz benefícios mesmo após a prática, em sua vida cotidiana. Tal empresa poderia repercutir de maneira importante no desenvolvimento de tecnologias – no sentido “leve” do termo -, com repercussões de interesse para áreas como a psicologia clínica, por exemplo.

Seguindo a mesma linha de raciocínio, parece razoável supor que práticas que promovam de forma longitudinal uma expansão do campo de identificação do *self* podem apresentar potencial para gerar repercussões nos campos ético, político e ecológico bastante

desejáveis, sobretudo em face de complexas problemáticas contemporâneas que, em última análise, parecem ter suas causas radicadas nestes níveis, como elucidada, dentre outros, o trabalho de Viana (2007) e Freire (2014), por exemplo.

f – Limites do *self* e diferenciação dos estados: sob esta rubrica, foram agrupados os fenômenos relatados pelos meditadores que se referiram a alterações sensíveis na percepção dos limites entre o seu próprio corpo e o mundo circundante, ou então quando modificações sensíveis foram relatadas quanto à diferenciação dos estados mentais vivenciados.

As alterações na percepção dos limites corporais apareceram de forma muito clara em alguns relatos:

E, automaticamente, tem uma conexão que a meditação faz, com o tudo e o nada, com o micro e com o macro, e a pessoa automaticamente, como eu hoje...Aí começa a sentir tudo como se fosse o próprio corpo da pessoa. Como por exemplo....Vou dar um exemplo a tu.. É como se eu estivesse no teu corpo,mas sendo que tu é tu, mas eu estou te sentindo na tua totalidade.

(Participante 10, sexo masculino, 32 anos, ensino médio completo, budista, praticante de meditação do tipo Anapana, 17 anos de experiência com práticas meditativas)

Houve relatos onde ficou clara a ocorrência de alteração tanto do ponto de vista da percepção dos limites corporais como do ponto de vista da diferenciação dos estados mentais, como se pode ver no excerto a seguir:

E aí, fui relaxando, e dá aquele...Que você de repente fica: “onde é que eu estou?”, sabe? É...Aí onde é que eu estou? Não...De repente você não sabe se está dormindo, se acordou, ..Perde a noção do espaço...E aí voltei, né? Tive consciência de que eu tava meditando. Que não é a sensação de estar cochilando, dormindo, mas assim como você...Você se perde...Você e o espaço e tudo é a mesma coisa...

(Participante 7, sexo feminino, 64 anos, doutorado incompleto, católica, praticante de meditação transcendental, 20 anos de experiência em prática meditativa)

g- Autoconsciência: constituindo-se como uma propriedade essencial da mente humana, a capacidade da consciência de focar a atenção sobre si mesma é considerada um processo cognitivo de alta ordem e complexidade, e é também tomada por Shanon (2003a) como um

parâmetro estrutural básico da experiência consciente humana. Assim, foram consideradas sob esta designação, as alterações descritas onde se pode perceber clara modificação da capacidade do sujeito de estar atento a si mesmo.

Naturalmente, é possível considerar que o expediente meditativo em si mesmo é, necessariamente, em maior ou menor grau, um emulador do aumento dos níveis de auto-atentividade, uma vez que a atenção é retirada do mundo objetivo e se volta para a experiência interna. Tal efeito pode ser facilmente observado nos relatos fenomenais dos participantes:

É como eu falei no início da entrevista, né? A minha experiência foi basicamente sensações, emoções, identificação do que tava se passando comigo, né? E uma aceitação daquilo também, entendeu? Porque em momento nenhum eu quis negar aquilo, né? Que eu acho que isso também faz parte do processo de autoconhecimento que a meditação proporciona pra gente, né? E eu acho que a meditação leva muito a gente a aceitar a gente mesmo, como a gente se apresenta naquele momento, como a gente se apresenta naquele momento, como a gente é e os insights que a gente tem a respeito da gente mesmo, entendeu?. Sem muita luta.

(Participante 15., sexo masculino, 59 anos, nível superior completo, Espírita, praticante de meditação yogui concentrativa, 39 anos de experiência com prática meditativa)

Nada obstante, inclusive pelo fato esperado do aumento do autofoco devido ao estímulo experimental utilizado, serão objeto de maior investigação, no âmbito desta categoria temática específica, os reportes que referiram alterações mais drásticas, mormente em sentido negativo, conforme exemplificado no trecho a seguir:

{...}Não ter consciência da consciência...Seria esse ponto ponto..Tem momentos disso que eu não me sinto...Que esteja observando. Claro, isso são momentos rápidos, que a gente sempre retoma isso, mas, como se fosse dentro de um oceano, alguma coisa de unidade mesmo e de...Então, boiando num oceano. Isso é uma sensação.

(Participante 8 sexo masculino, 56 anos, mestrado completo, sem religião, praticante de meditação transcendental, 21 anos de experiência em prática meditativa)

Neste último reporte, o participante relata a experiência de “não ter consciência da consciência”, como se ele, por alguns instantes, não mais se experimentasse enquanto observador. Ao que parece, a superestrutura do *self* é posta em suspenso, como se o sujeito

regredisse, durante aqueles instantes, a um estado de ausência do “eu”, pondo assim em suspenso a própria experiência subjetiva.

No mais, no que se refere às alterações observadas no parâmetro “autoconsciência”, é possível afirmar que as observações levadas a efeito no presente trabalho praticamente replicam aquelas feitas por Shanon em sua pesquisa com usuários de ayahuasca (Shanon, 2003 a). A autoconsciência parece funcionar como uma espécie de “bússola”, que permite ao sujeito guiar-se ao longo das experiências vivenciadas, mesmo quando são observadas alterações de parâmetros mais radicais. Além disso, alterações em sentido da diminuição dos níveis auto-atentivos, incluindo aquelas ocorrências mais drásticas, parecem depender em larga medida da anuência do sujeito, quer dizer, de uma atitude de “entrega”.

Um ponto de interesse observado, e que pode ser gerador de novos estudos no intento da compreensão do funcionamento da consciência e de seus parâmetros, diz respeito à observação da contiguidade na alteração de alguns parâmetros, tal como pode ser observado no excerto anterior, onde uma alteração no parâmetro da consciência apareceu em caráter quase concomitante a uma alteração no senso de identidade. Conforme Shanon (2003a) observa em seu estudo, tais ocorrências se podem dar nos fenômenos em tela, cabendo a realização de maiores investigações a este respeito.

h – Conectividade com o mundo: sob esta categoria agrupam-se as ocorrências internas onde os sujeitos tenham relatado a vivência de modificações na propriedade básica da consciência de voltar-se para o mundo, para objetos fora de si. Shanon (2003a) encontrou, em seu trabalho com bebedores do enteógeno ayahuasca, modificações quantitativas nos valores assumidos por tal parâmetro, vindo os sujeitos a descrever vivências de conexão profunda com o mundo, com as outras pessoas ou com a natureza. Tal sorte de ocorrência também foi verificada nos dados provenientes dos relatos dos meditadores abordados na vertente empírica deste trabalho:

{...}e a consciência mais elevada de conexão com o todo {...}.Chega um determinado ponto em que você percebe que você é algo muito maior, e ao mesmo tempo não é nada, porque, como você faz parte de um todo tão gigante, você é o todo {...}

(Participante 14, sexo masculino, 37, anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, mais de dez anos de experiência com práticas meditativas).

i –Noese: este parâmetro diz respeito a um sentimento profundo de “verdade” ou “sentido” que um sujeito possa atribuir à experiência vivida. Desta forma, foram designadas à esta rubrica apenas aqueles relatos que testificaram um sentimento profundo de ter correspondido a vivência meditativa à “verdade” no sentido forte do termo, ou a uma estrutura de sentido superior àquelas que não se encontram no âmbito de tal experiência.

Na vertente do conceito de “verdade”, esta alteração apareceu como uma percepção clara de um caráter ilusório do mundo da vivência cotidiana, percebido no estado normal de vigília, associado à uma experiência de apreender a “realidade oculta” do mundo e seus objetos:

Porque nós, no nosso cotidiano, temos a cultura do falso eu, no caso...Da falsa realidade que, e...Isso vem desde o ventre, e a gente é absorvido pelo...Da cultura, e...É{...} Porque quando a pessoa deixa o “eu”, uma parcela do “eu”, ela pega automaticamente as rédeas da meditação em si e ela vê, é...A realidade como realmente é{...}. Então tem duas realidades aí. E essa realidade aonde a gente entra é a realidade que não tem o observador, porque se a pessoa está absorva de tudo, ela é um observador e ao mesmo tempo não é um observador. Entende? Essa vantagem...E dá pra ver como as coisas realmente são.

(Participante 10, sexo masculino, 32 anos, ensino médio completo, budista, praticante de meditação do tipo Anapana, 17 anos de experiência com práticas meditativas)

No que toca a questão da atribuição de sentido, dá-se algo similar, quer dizer, o sujeito percebe a experiência vivida durante a meditação como mais autêntica que a experiência normal:

Muita paz, e alegria mesmo, de saber, perceber que a gente ta conseguindo conectar com uma questão maior, que ela ta na gente, que seria uma identificação mais espiritualizada, sabe? E aí começa a fluir a sensação de bem-estar, de bondade, de bonança, de paz...Esse é um estado de alegria crescente, alegria, eu diria, que está sempre renovando, ali. Que a gente quer estar ali. E que sabe que aquilo é um mundo oxalá mais real, sabe? Mais autêntico. Aquilo é uma coisa mais que ta na alma da gente.

(Participante 13, sexo masculino, 64 anos, doutorado completo, sem religião, praticante de meditação devocional do tipo concentrativo, 20 anos de experiência em prática meditativa)

j – Locus da consciência: nesta categoria figuram os relatos que dão notícia da experiência vivida pelos meditadores no sentido da ocorrência de modificações sensíveis na percepção subjetiva do lugar que a consciência ocupa no corpo. Conforme Shanon (2003a) assinala, enquanto dado antropológico, tem sido comum a localização subjetiva da consciência mais ou menos no ponto entre as sobrancelhas em uma diversidade de culturas ao longo da história humana, não obstante a existência de poucas variações. Deveras, em sua pesquisa com bebedores de ayahuasca, o autor se deparou com alterações onde alguns sujeitos experimentaram experiências do tipo “*out of body*” (DE SÁ e MOTA-ROLIM, 2015), quer dizer, experiências na qual percebiam a sua consciência como localizada fora de seus corpos, ocorrendo inclusive a visualização de seus corpos inertes.

Destarte, no presente corpo de dados houve um único relato de experiência deste jaez a qual ocorreu de maneira um tanto discreta, não obstante determinado participante ter feito relatos neste sentido, mas referindo-se a experiências prévias, as quais apresentaram-se em caráter mais radical. De todo modo, seguem-se excertos dando reportes de ambos os casos:

Mas aconteceu também...Pronto, eu tava aqui, na posição, e é...Isso via de regra toda vez acontece, de eu dar uma elevaçõzinha. É como se eu tivesse na posição, mas sendo que eu sentisse o corpo, ele vibrando e ele dá uma subida, mais ou menos cinco dedos acima. Isso principalmente quando eu to meditando deitado. Aí isso é mais costumeiro. Pronto. É como se eu estivesse saindo do corpo. Mas ainda está preso por algo, ainda.

(Participante 10, sexo masculino, 32 anos, ensino médio completo, budista, praticante de meditação do tipo Anapana, 17 anos de experiência com práticas meditativas)

Já me aconteceu várias vezes de eu sair do corpo e eu ficar observando o corpo. E eu com resfriado, espirrando, e eu olhava assim e via que o corpo era quem estava enfermo. Quem habitava o corpo não. Que tava tendo suas experiências aqui nesse mundo né? Entendeu? Agora, é como eu falo né? Pra se falar, pra se explicar, eu acho complexo né? É por isso que muitos de nós, a gente vive muito no nosso mundo mesmo. Eu acho que a coisa maior está mesmo em respeitar o semelhante, e...Entendeu?

(Participante 1, sexo masculino, 59 anos, nível técnico incompleto, religioso, praticante de mantra yoga, 10 anos de experiência com prática meditativa)

De Sá e Mota-Rolim (2015) explicam que as experiências fora do corpo estão geralmente associadas à autoscopia, isto é, a visão do próprio corpo a partir de uma perspectiva externa. Como pode ser visto nos excertos acima, tal ocorreu apenas no segundo

caso. Wilde e Murray (2009), realizando estudos de caso com meditadores pouco experientes que vivenciaram experiências fora do corpo, verificaram aspectos psicológicos dos sujeitos que podem influenciar tal sorte de ocorrências. Eles sugerem, em seu estudo, que este tipo de ocorrência seja investigada também em meditadores mais experientes, apontando para uma lacuna na investigação científica neste sentido.

Nascimento (2008) já havia observado no tocante aos fenômenos autoscópicos, que, ao que tudo indica, pela mediação de imagens mentais, o sujeito vivencia um estado claramente autoconsciente mas, devido a alterações de parâmetros de consciência, percebe o fenômeno como sendo gerado a partir do exterior

Outrossim, parece bastante razoável supor que não apenas fatores ligados às técnicas utilizadas e a fatores objetivos tenham influência sobre estas e outras alterações, masque, igualmente, fatores idiossincráticos e subjetivos desempenhem importante papel neste sentido, sendo necessários maiores estudos nesta direção.

k- Calibração: enquanto parâmetro estrutural do funcionamento da consciência, a calibração foi descrita por Shanon (2003a) como um amplo conjunto de padrões utilizados para organizar e guiar a experiência consciente na relação com os fenômenos internos e externos. Ela nos permite operar o processamento de dados a partir de parâmetros básicos de mensuração da experiência. Assim é que, *a priori*, todos podemos dizer o que e quanto seria frio ou quente, alto ou baixo, e assim por diante. Em seu estudo, Shanon (2003a) verificou nos relatos dos sujeitos evidências de alterações proprioceptivas e perceptuais diversas. Dessa forma, foram considerados sob esta categoria os fenômenos onde se verificaram alterações claras nestes padrões internos, o que se deu no presente corpo empírico sob a forma do relato de alterações perceptuais bastante inusitadas feitas por um participante:

Aí quando a pessoa está em estado meditativo, pronto. Aí, por exemplo, esse sonzinho que a gente está ouvindo agora...Escuta ele como ele realmente é: ondas. Ondas sonoras no caso né? E pronto, agora eu não to sentindo ele como onda, mas, é...As ondas de som, elas vêm uma atrás da outra por um quase imperceptível...Uma onda atrás da outra por um quase imperceptível vácuo. Aí a pessoa escuta com as alternâncias do vácuo, por exemplo. Como se fosse...Ai faz “tic-tic...Tum-tum-tum”. E com isso que eu to ouvindo, mas misturado com as ondas. Pronto, resumindo, é como se fosse uma antena recebendo, mas a diferença é que dá pra ouvir e dá também pra sentir o impactozinho entre um vácuo da onda, do áudio, e outra.

(Participante 10, sexo masculino, 32 anos, ensino médio completo, budista, praticante de meditação do tipo Anapana, 17 anos de experiência com práticas meditativas)

1 –Temporalidade: enquanto parâmetro estrutural da consciência, a temporalidade tem relação com a percepção da passagem do tempo, de modo que serão reunidas sob esta categoria temática as experiências reportadas nas quais os sujeitos claramente experimentaram um alteração no modo como percebem o fluxo da passagem do tempo.

As alterações observadas no *corpo* de dados foram de dois tipos. O primeiro incidiu sobre o aspecto da temporalidade que Shanon (2003a) chamou de “métrica”, a saber, a capacidade dos sujeitos de situarem as experiências no fluxo do tempo, bem como atribuir valores bem definidos a intervalos temporais:

Durante os vinte minutos iniciais da meditação houve uma tranquilidade, uma serenidade, assim, de forma que o tempo passou sem que causasse incômodo algum. Sem que se pudesse avaliar ao certo quanto tempo estava passando.

(Participante 5, sexo masculino, 64 anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, 11 anos de experiência em prática meditativa)

A outra forma sob a qual tal alteração de parâmetro se deu correspondeu a modificações mais drásticas, com a cessação da percepção do fluxo de passagem do tempo. As experiências relatadas se deram, portanto, no sentido da atemporalidade ou do abandono dos domínios do tempo:

Na essência é uma dimensão atemporal. É uma dimensão que não é vista, não é sentida, nem experimentada pelos padrões normais, existenciais que nós temos, de espaço, de tempo, não é? É uma dimensão inclusive que não é expressa através do cognitivo. Ela ultrapassa o cognitivo, as expressões cognitivas. Ela altera isso tudo e na realidade se atinge um patamar do qual todos os componentes dos quais nós nos relacionamos pra expressar ou pra captar ou pra deduzir, isso deixa de ter efeito.

(Participante 9, sexo masculino, 66 anos, nível superior completo, budista, praticante de meditação tipo *Mindfulness*, tempo de experiência em prática meditativa não especificado, todavia, notificado como de anos de experiência)

Esse “mundo diferente”, a sensação de tempo, ela desfaz-se: eu não posso precisar se foram segundos ou minutos. Acontece. E nesse estado, é como se não tivéssemos identidade. Há uma consciência apenas, e a minha individualidade, a minha personalidade, é como se ela desaparecesse. Naquele momento eu não existo, ou existo em um outro mundo. Mas é uma sensação de simplesmente existir, ser, estar...

(Participante 12, sexo masculino, 59 anos, superior completo, sem religião, praticante de meditação concentrativa –mantra hindu-, 15anos de experiência em prática meditativa)

Conforme argumentam Vaitl e colaboradores (2005), a meditação é uma técnica de base psicológica com o potencial de eliciar EAC. Para tanto, uma pré-condição a ser observada é a auto-imposição de níveis maiores ou menores de privação sensorial: normalmente os olhos devem ser fechados, além da escolha de um local o mais livre de estímulos potencialmente distraidores possível. Em tal condição, o sujeito contará necessariamente com menos elementos referenciais para o funcionamento adequado da métrica interna, sendo esperável, portanto, algum nível de alteração deste parâmetro nos estados meditativos. Todavia, apenas isto não seria suficiente para explicar as modificações mais ostensivas observadas, inclusive por estas se darem em concomitância à experiência por parte dos sujeitos de uma “perda da individualidade”, bem como de uma vivência que não se presta à nomeação e abordagem pela via da linguagem.

Destarte, ao que parece, nestes estados, o *self*, enquanto superestrutura cognitiva, é, de alguma forma, posto em suspenso. Tal seria possível devido à virtualidade de sua ontologia, permanecendo os caminhos cognitivos que a isso levam à espera de maiores pesquisas.

m – Agência: como parâmetro constituinte da experiência consciente, o senso de agência diz respeito à percepção, pelo sujeito, de que os processos que se dão em sua mente são gerados por ela própria, e não por outrem. Nas alterações deste parâmetro, podem ocorrer secções entre o *self* e os conteúdos percebidos no âmbito da experiência interna, e os fenômenos alocados sob esta categoria dizem respeito a tal sorte de alteração. Vejam-se os excertos a seguir:

{...} E todas essas percepções eram feitas de forma contemplativa. Elas não eram feitas por vontade. Elas aconteciam à revelia da vontade. A meditação hoje foi assim...{...} As imagens que surgiram não foram imagens pensadas...E aí vale o entendimento de: “o que é pensar? O que é pensar e surgir uma imagem?”. Pensar pode significar recorrer à memória cerebral e retirar dela registros feitos, naturalmente anteriormente, e analisá-los e associá-los com outras coisas. Mas isto não aconteceu. Não houve registro de palavras nem de imagens retiradas do cérebro e nem das lembranças...Das ditas lembranças, que não são nada senão consulta aos arquivos. Não houve isso. Intuição de formas e de imagens, isso a gente não pode dizer, porque está do lado oposto, não é? A intuição vem, de fora, pra que...Ou seja, é uma indução. E assim sendo uma indução, a gente não pode afirmar que veio...

(Participante 5, sexo masculino, 64 anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, 11 anos de experiência em prática meditativa)

Um dos meditadores relatou a percepção de ocorrências de telepatia em experiências prévias, o que se constitui também como uma alteração do parâmetro em tela. Convém lembrar, como o faz Shanon (2003a), que, para o psicólogo com perspectiva fenomenológica e investigador dos fenômenos da consciência, o que está em questão não seria uma pretensa “veracidade” desta ou de qualquer outra modalidade de experiência do sujeito, mas apenas o fato de que tais experiências se dão, e a investigação do modo pelo qual os sujeitos as vivenciam e interpretam. Segue-se o excerto:

As vezes...É porque as vezes...Hoje não deu pra perceber isso, mas as vezes, quando eu to meditando, vem umas falas, mas não umas falas de ouvir, mas de perceber, como um cheiro. Não um cheiro de (movimento de inspiração), ou um toque, mas não um toque de...Um toque de sentir, de perceber. Não sei muito bem explicar, mas é assim ...Não é uma fala que eu to ouvindo falar, mas eu to percebendo no meu cérebro, no meu inconsciente. Então às vezes, não foi o caso nesse...Mas as vezes eu vejo alguma pessoa, algum ser, e transmite essa fala, esse sentimento, essa mensagem né.

(Participante 14, sexo masculino, 37, anos, nível superior incompleto, sem religião, praticante de meditação do tipo concentrativo, mais de dez anos de experiência com práticas meditativas).

Tal como nos fenômenos autoscópicos (Nascimento, 2008) pode-se notar no excerto acima que os estados autoconscientes parecem ser mediados por imagens mentais e sons sem que, todavia, se possa dizer que tais imagens sejam inequivocamente autorepresentacionais ou que os sons correspondam a episódios de “fala interna” (HURLBURT, HEAVEY e KELSEY, 2013; MORIN, 2005). Nada obstante, pode-se entender que os estímulos em tela faziam referência ao self, uma vez que o (s) personagem (ns) mencionado se dirigiria ao sujeito.

n- Atribuição de realidade: De acordo com Shanon (2003a), este parâmetro diz respeito à propriedade que a consciência apresenta de atribuir um maior ou menor estatuto de realidade às experiências vivenciadas. Tal propriedade apresenta importância capital para que seja possível aos sujeitos a distinção entre diferentes estados mentais, tal como o sonho, a imaginação e a experiência normal de vigília. Assim, foram consideradas sob esta designação as experiências relatadas pelos meditadores que apontaram para uma modificação sensível no estatuto de realidade conferido às experiências vividas durante o processo meditativo:

Coisas até que a gente não pode nem conversar com as pessoas porque, as pessoas não compreendem. Eu fico as vezes observando pra mim e fico...E penso numa coisa: como é diferente a vida do buscador da vida do ser humano normal (risos). Que não ta nem aí... Balada, é festa, e essas coisas todas. Acho que nem sabe que existe algo mais né? A diferença do buscador, aquele que percebeu, que ta percebendo, que está descortinando...O véu que nos encobre aqui. E...Como é que se diz? Mas tudo vem com a pratica mesmo...A entrega....A percepção mesmo que, eu já percebo...Quem quiser que não, mas pra mim não adianta mais ninguém querer ficar querendo falar um coisa ou outra, porque esse mundo não é aquilo que a gente vê. Não como a gente vê, ou toca. É uma questão de percepção. Cinco sentidos. E tem os outros sentidos que são sentidos que não são sentidos assim...Digamos assim....Abstratos né? Que não fazem parte desses cinco sentidos que a gente têm : comer, ver,ouvir, paladar, o cheiro, né? O olfato....Entendeu? Aí tem essas coisas assim que é muito difícil conversar com as pessoas né? Contar essas experiências. Falar. Até porque não acreditam....Não dão crédito né? Mas eu acredito que tudo seja também por conta dessa percepção que a gente tem dessa realidade e desse mundo aqui onde a gente está. Aí eu acho que ela esconde a sua realidade.

(Participante 1, sexo masculino, 59 anos, nível técnico incompleto, religioso, praticante de mantra yoga, 10 anos de experiência com prática meditativa)

Shanon (2003a) considera o parâmetro da atribuição de realidade como sendo de fundamental importância para a organização da experiência humana, não obstante, pela força do hábito, passa despercebido na maior parte do tempo. A partir das alterações verificadas nas experiências meditativas relatadas pelos participantes, pode-se depreender que o expediente da meditação também é capaz de gerar tal sorte de fenômeno. Enquanto o efeito da Ayahuasca -estudada por Shanon - se dá a partir da ação direta nos processo neuroquímicos, a meditação, lançando mão de expedientes prioritariamente psicológicos, parece também comportar a possibilidade de gerar alterações no valores assumidos pelo parâmetro em questão.

o– Parâmetros semânticos: os parâmetros semânticos da consciência são descritos por Shanon (2003a) como um bloco de parâmetros que não são propriamente estruturais, mas que se relacionam mais à qualidade da experiência consciente. Eles seriam, basicamente, a atribuição de significado, a sensibilidade estética e o senso do sagrado. Nas alterações neste bloco de parâmetros, é possível que os sujeitos, por exemplo, identifiquem profundos significados onde, em situações ordinárias, não se lhes despertaria a mais tênue reflexão. Ou, ainda, no mesmo sentido, um outro sujeito pode perceber embevecidamente beleza onde, ordinariamente, talvez se lhe despertassem estados de somenos importância para seu estado afetivo. Tais ocorrências, segundo o autor, não raro acontecem em concomitância com alterações em outros parâmetros, como a noese, individuação e conectividade com o mundo.

Desse modo, foram reunidas sob esta designação as experiências dos meditadores cujos relatos dão informe de alterações evidentes de apreciação estética, atribuição de significado ou no senso de sacralidade.

Na amostra estudada, foram encontradas, neste sentido, alterações ligadas mormente ao senso estético e ao senso de sacralidade, tal como se pode verificar nos excertos a seguir:

Bom, primeiro a identificação com o ser supremo, com o pai supremo, que é um ser de energia, um ser de luz...Onde eu me sinto também como esse ser de luz... Esse ser..Essa energia....Um ser de energia espiritual. Um ser de luz... Um ser eterno. E, nesse momento, eu vivo toda essa....Vamos dizer assim, toda essa...Esse encontro, essa união...Então, passo....Passei um bom tempo com esse relacionamento amoroso com o pai, né? Sentindo, assim...Aí ele me passa aquela coisa de, assim.... Se sentir feliz, se sentir bem, onde encontra a verdadeira paz {...} E como anjo, eu me vejo sempre assim, como....Doando paz para o mundo. Leve, luminoso, como um anjo é. E esse momento parece ser uma coisa bem mágica... Uma coisa bem assim, é....Onde neste momento, com toda essaVamos dizer assim, esses momentos... É....Vamos ficando...Eu me sinto assim, de... De... É....Como preenchida de poderes divinos.

(Participante 2, sexo feminino, 67 anos, sem religião, nível superior completo, praticante de meditação raja yoga, 29 anos de experiência em prática meditativa)

Então, qualquer coisa que é vida, até um vegetal, como uma planta, ela tem que ser respeitada, porque ela é uma extensão minha. Pronto, eu e essa planta...Eu e essa formiguinha (apontando para o chão) que eu não estou vendo agora, e mais muitos e muitos outros seres, porque em todo canto...Em todo canto, mesmo que for um espaço pequeno, a gente só vê riqueza, vida, em todo canto...Se a gente fosse monetizar cada folha de um pedaço de capim, dava muita coisa. (risos). Ou seja, tem muita riqueza em toda a natureza. E tudo é belo, mas o único conceito de “pobreza” e de “limitação” quem tem somos nós, no estado de pseudo-consciência cotidiana.

(Participante 10, sexo masculino, 32 anos, ensino médio completo, budista, praticante de meditação do tipo Anapana, 17 anos de experiência com práticas meditativas)

Conforme asseveram autores como Chalmers (1996; 2011), Velmans (2007) Searle (2009), sem uma abordagem ao “problema difícil”, qualquer teoria acerca da consciência ficaria incompleta. Desse modo, o nível fenomenal precisa ser abordado, sendo aconselhável a triangulação metodológica com uso em larga escala de métodos em primeira pessoa. Destarte, como se pôde observar, a apreciação qualitativa/fenomenal dos dados coletados permitiu uma apreciação acerca de como os fenômenos em estudo se deram para os meditadores participantes, descortinando uma rica fenomenalidade dos estados autoconscientes, inclusive associados a alterações dos estados de consciência, bem como permitiu uma investigação dos

processos cognitivos subjacentes, levando a formulação de algumas hipóteses e deduções, com vistas a contribuição do avanço teórico nas áreas abordadas. Fica, dessa forma, bastante evidenciada a importância da utilização dos métodos em primeira pessoa para a abordagem do nível fenomenal dos estados conscientes e autoconscientes. No cotejo com a apreciação quantitativa a ser feita a seguir, maiores aprofundamentos serão feitos, na busca de uma estrutura desta experiência descrita e formalizada na análise fenomenal supracitada e relatada.

5.2: ANÁLISE QUANTITATIVA

Conforme a proposta anteriormente apresentada para a análise quantitativa dos dados, trabalhou-se com a Análise de Estrutura de Similaridade (SSA; ROAZZI, 1995; BILSKY, 2003), com suporte do método das variáveis externas enquanto pontos (ROAZZI e DIAS, 2001), tendo sido gerada projeção SSA com coeficiente de alienação de 0.9240 – ótima, portanto -, conforme exposto mais adiante na Figura 1. Antes, porém, exibir-se-á uma tabela com o somatório dos valores brutos obtidos a partir da contabilização das frequências simples (f_i) relativas às categorias fenomenais encontradas a partir da análise das entrevistas de cada participante:

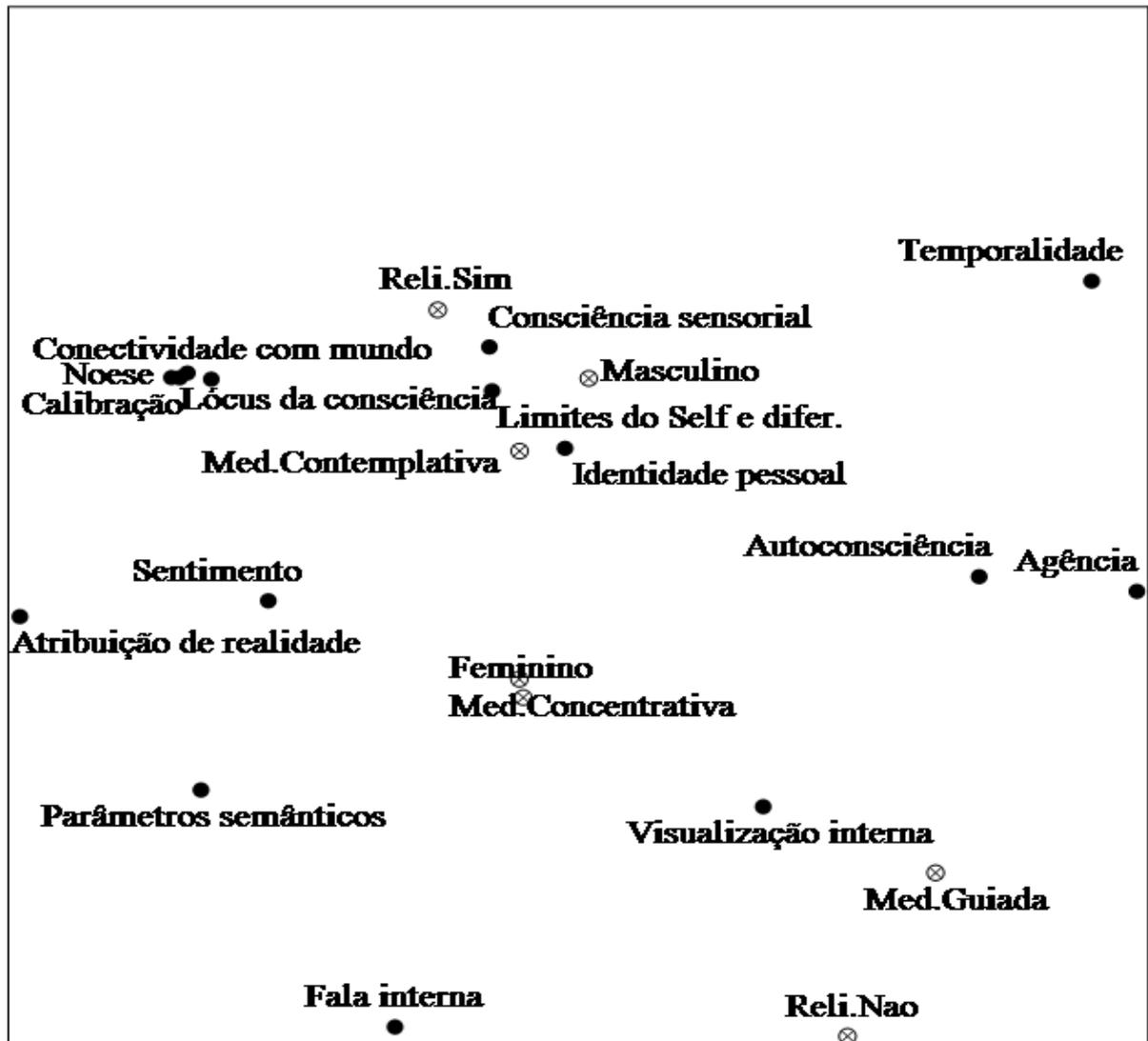
Tabela 1

Somatório de ocorrências das categorias fenomenais

Categoria	Σ
1-Visualização interna	71
2- Fala interna	15
3 -Sentimento/Afeto	20
4- Consciência sensorial	16
5- Identidade pessoal	9
6- Limites do <i>self</i> e diferenciação dos estados	4
7 -Autoconsciência	3
8- Conectividade com o mundo	2
9- Noese	1
10- Locus da consciência	1
11- Calibração	1
12- Temporalidade	3
13 -Agência	1
14- Atribuição de realidade	3
15- Parâmetros semânticos	4

Destarte, conforme foi dito anteriormente, apresentamos a seguir a projeção gerada através da análise SSA:

Figura 1: *Análise SSA (3-D, 1x2, Coeficiente de Alienação .09240)*



Projeção SSA das categorias relativas aos elementos da Fenomenologia da Autoconsciência durante estado meditativo, considerando como variáveis externas (e) sexo, orientação religiosa, e tipo de prática meditativa dos participantes.

A análise da projeção revela que os fenômenos de visualização interna e de fala interna, considerados por Morin (2004) como os principais mediadores cognitivos da autoconsciência, bem como por Heavey e Hurlburt (2008) como dois dentre os principais elementos da experiência consciente, apresentaram-se relativamente próximos no campo das relações inter-fenomenais observado, e distantes do ponto que concentra a maior parte das

alterações de parâmetro da consciência, bem como daquelas ocorrências de alteração em parâmetros que não se concentraram em tal localidade, estando a fala interna à maior distância. Considerando, apontado por Feel *et al.* (2013), que, em seus estados iniciais, o processo meditativo pode, via de regra, ser explicado nos termos do trabalho cognitivo normal – portanto sem a presença de EAC -, pode-se depreender que a visualização interna e a fala interna apresentaram um papel de mediação da autoconsciência fenomenal mais importante nos estados mais próximos ao de vigília normal – aquela mais do que esta, corroborando, inclusive, as impressões da análise qualitativa-, decaindo em importância conforme os meditadores atingiam estados mais profundos de absorção meditativa e emergiam as modificações de parâmetro da consciência, as quais podem ser consideradas como indícios da ocorrência de EAC. O mesmo se pode dizer no que toca o papel destes fenômenos como constituintes da experiência consciente.

A avaliação quanto a se o padrão acima referido é algo característico especificamente dos estados meditativos profundos ou não certamente deverá requerer, por um lado, estudos com populações maiores de meditadores – muito experientes e com pouca experiência -, e, por outro, a realização de estudos fenomenológicos que abordem, comparativamente, outras modalidades de EAC.

Destarte, a quase totalidade dos participantes que apresentou alterações dos parâmetros da consciência relatou dificuldades para fazer verbalizações acerca de tais ocorrências quando instados a fazê-lo, podendo ser deduzido daí que tais fenômenos, por normalmente não figurarem na experiência cotidiana, não se relacionam tanto com a linguagem verbal, de modo que, estando diante de experiências difíceis de nomear, faltam palavras aos sujeitos para fazê-lo. Também não por acaso, a única alteração de parâmetro da consciência que apresentou alguma proximidade com as ocorrências de fala interna foi aquela dos parâmetros semânticos da consciência, os quais se encontram, mormente nas vertentes estética e de atribuição de sentido, eivadas de significações mediadas pela linguagem verbal, arraigadas que estão em experiências bastante disponíveis à consciência em estados ordinários.

Como referido acima, as visualizações internas, quer dizer, a ocorrência de experiências subjetivas – fenomenais – em estados autoconscientes instanciadas por imagens mentais, apresentou menor afastamento em relação aos estados alterados de consciência, comparativamente às ocorrências de fala interna. Tal fato pode relacionar-se com a

anterioridade filo e ontogenética das imagens enquanto elementos semióticos no funcionamento mental humano em relação à linguagem verbal (P.ex., JUNG, 2011), devendo possuir, portanto, maior alcance representacional que aquela, mormente em estados não-ordinários de consciência. No mesmo sentido se deram os achados de Nascimento (2008), o qual, evocando a teoria de Paivo do Código Dual (2006; 2007), argumentou quanto à anterioridade ontogenética do substrato do tipo imagético, bem como em favor da possibilidade de que, em estados alterados de consciência, o acesso às imagens da base cognitiva estaria facilitado, levando a processos de mediação de estados autoconscientes através de tais imagens.

Enquanto o grupo de meditadores religiosos localizou-se em extrema proximidade com o ponto de concentração dos fenômenos de alteração dos parâmetros da consciência, o grupo de meditadores não-religiosos apresentou-se muito mais próximo ao que corresponderia a um funcionamento mais ordinário da consciência. Consequentemente, aqueles apresentaram uma fenomenologia da consciência e autoconsciência muito mais diversificada e rica em ocorrências incomuns do que estes. Nesse sentido, este resultado vem ao encontro do que fora observado no estudo de Polito, Langdon e Brown (2010), de acordo com os quais a presença prévia de determinadas crenças e estados emocionais teriam influência na ocorrência de estados alterados de consciência, bem como na qualidade da emergência dos fenômenos associados a tais estados. Nesse mesmo sentido, um tal achado vem ao encontro da hipótese levantada por Thomas e Cohen (2014), segundo os quais a fenomenologia emergente na prática meditativa de um meditador experiente no contexto de uma prática espiritual estável deveria produzir um estado bem diferente da de outro meditador que pratica, por exemplo, para fins específicos de pesquisa acadêmica. Também Nascimento (2008), em seu extenso trabalho doutoral, verificou um papel importante da religiosidade no tocante à conformação dos estados autoconscientes, na presença tanto de parâmetros comuns como de parâmetros ordinários de consciência.

No tocante à distribuição das modalidades meditativas no quadro geral de relações inter-fenomenais, o tipo *mindfulness*, por ter sido representado por apenas um sujeito, não figurou no mesmo. Já o tipo guiado de meditação apareceu de forma mais próxima aos fenômenos de visualização interna, o que deve relacionar-se com o fato de que, nesta modalidade de meditação, é comum a utilização de imagens como parte do procedimento técnico (SEDLMEIER *et al.*, 2012). No mesmo sentido, o fato de a meditação guiada também poder consistir na concentração em conteúdos carregados de representação linguística, tais

como experiências universais da condição humana, pode ser explicativo do fato de esta modalidade meditativa ter aparecido de forma pouco próxima às ocorrências de fala interna. De uma forma geral, tal modalidade meditativa apresentou pouca proximidade com as alterações de parâmetro da consciência, sendo aceitável imaginar que, possivelmente, esta modalidade de meditação não esteja entre as que possuem características propícias para a emulação de alterações do estado de consciência, o que poderia constituir-se como tema de investigação em estudos futuros.

Já a meditação do tipo concentrativo apareceu mais ou menos a meia distância tanto do ponto de concentração das ocorrências de alterações dos parâmetros da consciência quanto das ocorrências de fala interna, tendo apresentado alguma proximidade com as ocorrências de visualização interna, sentimento/afeto e as alterações dos parâmetros semânticos da consciência. A modalidade contemplativa, por sua vez, apareceu no meio da nuvem onde se concentrou a maior parte das ocorrências de alteração dos parâmetros da consciência. Constituindo-se enquanto modalidade mista, isto é, que conjuga movimentos tanto de focalização quanto de abertura do foco atencional (MENEZES e DELL'AGLIO, 2009), parece razoável supor, com base na observação da disposição dos fenômenos na empiria, que este tipo de meditação possua características mais propícias para o atingimento de estados mais profundos de absorção meditativa, bem como para a emulação de alterações nos parâmetros da consciência e deflagração de EAC. Destarte, os dados parecem indicar que, de uma maneira geral, o tipo de meditação praticado apresenta considerável influência na fenomenologia desencadeada.

Um fato interessante é a presença das ocorrências de consciência sensorial em extrema proximidade com o ponto onde se concentrou a maior parte das ocorrências de alteração dos parâmetros da consciência. Parece possível teorizar que o nível de registro da consciência sensorial, localizando-se ainda mais anteriormente que a imagem mental, do ponto de vista da filo e da ontogênese, e, inclusive, sendo um componente básico da constituição da consciência humana anterior aos processos cognitivos de mediação encetados pelo próprio *self* (MORIN, 2004), estaria em melhores condições de conectar-se com os elementos da fenomenologia ocorrida nos estados alterados da consciência, podendo constituir-se como um elemento constitutivo importante da experiência consciente e autoconsciente inclusive em EAC, bem como na mediação dos estados autoconscientes e sua fenomenalidade. Deveras, isto seria válido não para todas as modalidades de alteração dos parâmetros da consciência, mas, sobretudo, para aquelas que se concentraram na nuvem onde as ocorrências de consciência

sensorial também se encontram, e que, não por acaso, quando descritas – com dificuldade – pelos meditadores, as mais das vezes o são por via de signos verbais ou imagéticos que fazem referência exatamente aos conteúdos típicos das ocorrências de consciência sensorial. Neste sentido, Nascimento (2008) e Nascimento e Roazzi (2013) chamaram a atenção, a partir do modelo de Paivio do Código Dual para o fato de que a ontogenia do *self* conta com material pré-verbal, não obstante a possibilidade de que, posteriormente, parte dessas informações possam receber um tratamento por parte do aparato lingüístico. É plausível supor que, além de material imagético, tal reserva de base da cognição seja composta também por elementos diversos de sensorialidade. Naturalmente, este se trata de outro ponto que, como os demais, poderá ser melhor esclarecido por pesquisas adicionais.

Ainda no que diz respeito à localização das ocorrências de consciência sensorial no quadro de relações inter-fenomenais, convém considerar que a sua proximidade às alterações de parâmetro da consciência possam dever-se também ao fato de esta categoria específica também ter sido composta pelas ocorrências relatadas de diminuição ou mesmo cessação dos registros de experiências de consciência corporal. Ainda, levando em consideração as reflexões anteriormente mencionadas, convém imaginar que, mesmo estando o indivíduo em EAC, pela importância evolutiva que as experiências sensoriais possuem para a preservação da vida, estas ocorrências, mormente quando eliciadas por estímulos externos novos, podem vir a ocupar o foco da atenção.

No tocante ao sexo dos participantes, aqueles do sexo masculino se apresentaram muito mais próximos às ocorrências de alteração dos parâmetros da consciência, enquanto aquelas do sexo feminino se apresentaram mais ou menos equidistantes em relação às ocorrências de consciência sensorial e as alterações dos parâmetros de consciência por um lado, e das ocorrências de fala e visualização internas – e das ocorrências mais características do estado comum de vigília- por outro. Todavia, apresentaram alguma proximidade nas alterações dos parâmetros semânticos da consciência e às ocorrências da ordem do afeto/sentimento. Tal verificação parece ir ao encontro do entendimento de que a mulher, de uma forma geral, apresenta maiores facilidades que o homem no que concerne ao relacionamento com a linguagem e com os sentimentos (SABBATINI, 2000).

Retomando um ponto levantado na análise qualitativa/fenomenal, qual seja, o da possibilidade do exercício de um papel importante dos mediadores imagéticos e verbais na emergência de alterações específicas nos parâmetros da consciência, a análise quantitativa

parece não ter corroborado a hipótese de um papel importante por parte destes mediadores em si, mas apontou, isto sim, para a influência da religiosidade neste sentido, levando ao levantamento da hipótese de que, se tais mediadores podem ter, de fato, um papel neste sentido, a efetividade deste dependeria de fatores ligados à religiosidade, tal como a crença, por exemplo.

Por fim, retomando outro ponto levantado na análise qualitativa, qual seja, a contiguidade apresentada pelas ocorrências de determinadas alterações de parâmetro da consciência, igualmente verificada na projeção SSA, corrobora a idéia de que outros estudos poderão, mais adiante, elucidar as inter-relações entre tais fenômenos.

6- CONCLUSÕES

Foram verificadas alterações nos parâmetros estruturais da consciência entre os meditadores participantes do estudo no que diz respeito a quase todos os parâmetros descritos por Shanon, sem que tenham sido observadas diferenças sensíveis comparativamente à qualidade das alterações reportadas pelo autor em sua pesquisa com usuários de ayahuasca, exceto por diferenças específicas de conteúdo no nível fenomenal, as quais parecem se relacionar com fatores contextuais. No tocante à questão da mediação cognitiva dos estados autoconscientes, os mediadores verbais e imagéticos apresentaram papel mais importante nos estágios iniciais da prática meditativa, e, portanto, mais próxima aos estados ordinários de consciência, decaindo tal importância, em ambos os casos, a medida que os sujeitos entravam em maior estado de absorção meditativa e emergiam alterações mais sensíveis dos parâmetros da consciência e se deflagravam EAC, o mesmo podendo ser dito no que toca o papel destes elementos mediacionais na composição dos elementos básicos da experiência consciente conforme descrito por Heavey e Hurlburt.

Tendo sido encontradas diversas semelhanças em relação ao verificado por Nascimento quanto ao material fenomenológico encontrado, o presente trabalho também forneceu maior lastro de verificação empírica tanto à teoria moriniana acerca da mediação cognitiva da autoconsciência como ao modelo do Código Dual de Paivio – ao mesmo tempo em que, em ambos os casos, proveu apontamentos adicionais -, bem como encontrou evidências que vão ao encontro dos achados do trabalho de Nascimento acerca das complexas relações entre os mediadores verbais e imagéticos da autoconsciência, os quais, igualmente aqui, não se apresentaram limitados ao papel de decodificação bilateral, mas também com expedientes de incremento dos processos semióticos de forma geral.

As ocorrências de afeto/sentimento apresentaram um caráter pervasivo no corpo de dados formado pelas experiências relatadas pelos participantes, levando ao levantamento da hipótese de que tal sorte de fenômeno pode ter um papel importante no que diz respeito aos processos de mediação dos estados autoconscientes, além de realçar sua importância como elemento constitutivo da experiência consciente normal. Já a consciência sensorial apresentou-se bastante relacionada à ocorrência das alterações de parâmetro da consciência e EAC, seja como âncora da experiência ordinária de consciência, seja como modo de registro de informações privilegiado durante os EAC eliciados pela meditação.

Comparativamente, os meditadores religiosos mostraram maior facilidade para o desencadeamento de alterações nos parâmetros estruturais da consciência, bem como uma maior riqueza quanto à fenomenologia emergente nos estados meditativos. Já os meditadores não religiosos apresentaram uma experiência mais próxima às características da experiência normal de vigília ao longo da prática meditativa.

Tendo sido observada rica fenomenologia de experiências subjetivas a partir do encetamento experimental de autofoco, com o concurso de mediadores específicos, foi possível a descrição do nível fenomenal da autoconsciência dos sujeitos em estado meditativo, indo ao encontro da hipótese de Nascimento, segundo a qual a ocorrência de autofoco faria emergir experiência subjetiva, ficando, desse modo, melhor lastreada empiricamente a hipótese levantada pelo autor acerca da existência de um nível fenomenal da autoconsciência.

Deveras, compreendendo que o estudo da cognição e da consciência não se podem furtar à abordagem do nível fenomenal, sob pena de erigir modelos explicativos incompletos, bem como compreendendo que a abordagem deste nível requer, necessariamente, a utilização também de aportes em primeira pessoa, o presente trabalho pode ser tomado como uma amostra da importância da utilização de aportes em primeira pessoa no estudo da cognição, haja vista seu alcance explicativo e seu potencial heurístico, gerador de contribuições para o avanço dos estudos sobre a consciência e a autoconsciência.

Por fim, o estudo levantou questões importantes para futuras investigações, tais como o possível papel dos mediadores imagéticos e verbais, lastreados por cargas afeto-cognitivas da ordem das crenças na mediação de experiências específicas de alteração em parâmetros da consciência por vias psicológicas e as inter-relações e influências de determinadas alterações em parâmetros da consciência entre si.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. A. **Eu sou a luz do mundo**: Um estudo do significado do termo luz em João 9, 1-41.2008. 167f.Dissertação,Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião, Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, SP, Brasil.

BILSKY, W. Facet theory: Basic notions. **Estudos de Psicologia**, 8(3), 1-17.2003.

BLANKE, O.;LANDIS, T.;SPINELLI, L.;SEECK, M. Out-of-body experience and autoscapy of neurological origin. **Brain**, 127(2), 243-258.2004

BRENTANO, F. **Psychology from an Empirical Standpoint**. Routledge classics (Routledge). 2014(originalmente publicado em de 1874).

CASTRO, A. S. **Economia comportamental: caracterização e comentários críticos**.2014.132p.Dissertação - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Economia, Campinas, SP, Brasil.

CARRARA, K.;STRAPASSON, B. A. Em que sentido (s) é radical o Behaviorismo Radical?. **Actacomportamentalia**, 22(1), 101-115.2014.

CHALMERS, D. J. **The conscious mind: In search of a fundamental theory**. Oxford: Paperbacks.1996.

CHALMERS, D. J. How can we construct a science of consciousness. **The cognitive neurosciences III**, 1111-1119.2004

CHALMERS, D. J. The problem of consciousness. **DiscusionesFilosóficas**, 12(19), 29-59.2011

CHIESA, A.;CALATI, R.;SERRETTI, A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. **Clinical psychology review**, 31(3), 449-464. 2011.

CHURCHLAND, P. S. Can neurobiology teach us anything about consciousness?. **The American Philosophical Association Centennial Series**, 179-195.2013

D'ARGEMBEAU, A.;FEYERS, D.;MAJERUS, S.;COLLETTE, F.;VAN DER LINDEN, M.;MAQUET, P.; SALMON, E. *Self-reflection across time: cortical midline structures*

differentiate between present and past selves. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, nsn 020.2008

DAVIDSON, R. J.;KASZNIAK, A. W. Conceptual and methodological issues in research on *mindfulness* and meditation. **American Psychologist**, 70(7), 581.2015

DENNETT, D. C. Toward a cognitive theory of consciousness. **Minnesota Studies in the Philosophy of Science**, 9, 201-228.1978

_____ **Consciousness explained**. Penguin UK.1993

_____ Are we explaining consciousness yet?. **Cognition**, 79(1), 221-237.2001

DE ROSE, I. S.;LANGDON, E. J. Diálogos (neo) xamânicos: encontros entre os Guarani e a ayahuasca. **Tellus**, (18), 83-113.2014

DE SÁ, J. F. R.;MOTA-ROLIM, S. A. Experiências fora do corpo: aspectos históricos e neurocientíficos. **Ciências & Cognição**, 20(1).2015

DE SOUZA, P. A. Alcaloides e o chá de ayahuasca: uma correlação dos “estados alterados da consciência” induzido por alucinógenos. **Rev. bras. plantas med**, 13(3), 349-358. 2011.

DYBVIK, M. Modern Theories of Consciousness: Some Alternatives.**Synergies**, 59-62.2005.

DRAGLAND, L. A review of the role of mindfulness-based interventions in the treatment of addiction. **Behavioural Sciences Undergraduate Journal**, 2(1), 13-23.2015.

DUVAL, S.;WICKLUND, R.A. **A theory of objective self awareness**. New York: Academic Press. 1972.

FACCO, E.;AGRILLO, C.;GREYSON, B. Epistemological implications of near-death experiences and other non-ordinary mental expressions: Moving beyond the concept of altered state of consciousness. **Medical hypotheses**,85(1), 85-93. 2015.

FARTHING, G. W. **The psychology of consciousness**. Prentice-Hall, Inc.1992.

FELDMAN, R. S. *Introdução à psicologia*. AMGH Editora. 2015.

FENIGSTEIN, A.;SCHEIER, M. F.;BUSS, A. H. Public and private *self*-consciousness: Assessment and theory. **Journalofconsultingandclinicalpsychology**, 43(4), 522.1975.

FLICK, U. *Desenho da pesquisa qualitativa: Coleção Pesquisa qualitativa*. Porto Alegre: Bookman.2009.

FREIRE, P. **Educação e mudança**. Editora Paz e terra.2014.

GARDNER, H. **A nova ciência da mente**: uma história da revolução cognitiva. Tradução de Cláudia MalbergierCaon. 3º Ed. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo.2003.

GIBBONS, F. X. Self-attention and behavior: A review and theoretical update. **Advances in experimental social psychology**, 23, 249-303.1990.

GRUZELIER, J. Altered states of consciousness and hypnosis in the twenty-first century. **ContemporaryHypnosis**, 22(1), 1-7.2005.

GOERTZEL, B. Characterizing Human-like Consciousness: An Integrative Approach. **Procedia Computer Science**, 41, 152-157.2014.

HAVLÍK, M. Missing piece of the puzzle in the science of consciousness: Resting state and endogenous correlates of consciousness. **ConsciousnessandCognition**, 49, 70-85. 2017.

HERMÓGENES, J. **Auto-Perfeição com HathaYoga**. 48º edição. Rio de Janeiro: Nova Era.2007.

HINTERBERGER, T. The science of consciousness: Basics, models, and visions. **Journal of Physiology-Paris** 109.4: 143-151.2015.

HINTERBERGER, T.;SCHMIDT, S.;KAMEI, T.;WALACH, H. Decreased electrophysiological activity represents the conscious state of emptiness in meditation. **Frontiers in psychology**, 5, 99.2014.

HUANG, Z.;OBARA, N.;DAVIS, H. H.;POKORNY, J.;NORTHOFF, G. The temporal structure of resting-state brain activity in the medial prefrontal cortex predicts *self*-consciousness. **Neuropsychologia**, 82, 161-170.2016.

HUFFMAN, K.;VERNOY, M.;VERNOY, J. **Psicologia**. Atlas.2003.

HURLBURT, R.T.;HEAVEY, C.L. Telling what we know: Describing inner experience. **Trends in Cognitive Sciences**, 5, 400-403.2001.

_____The phenomena of inner experience. **Consciousness and Cognition**, 17(3), 798-810.2008.

_____Investigating pristine inner experience: implications for experience sampling and questionnaires. **Consciousness and Cognition**, 31, 148-159.2015.

HURLBURT, R.T.;HEAVEY, C.L.;KELSEY, J.M. Toward a phenomenology of inner speaking. **Consciousness and Cognition**. 22(4).2013.

JAMES, W. The consciousness of *self*. **The principles of psychology**, 8.1890.

_____ The stream of consciousness. **Psychology**.1892.

_____ **The principles of psychology**. New York: Dover Publications.1950.

_____ *Writings, 1902-1910* (Vol. 38). Library of America. 1987.

JUNG, C. G. **Arquétipos e o inconsciente coletivo**. Editora Vozes Limitada.2011.

KOZASA, E. H. A prática de meditação aplicada ao contexto da saúde. **Saúde Coletiva**, 3(10), 63-66. 2006.

KHOURY, B.;KNÄUPER, B.;SCHLOSSER, M.;CARRIÈRE, K.;CHIESA, A. Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Psychosomatic Research**.2016.

L'ECUYER, R. **El concepto de sí mismo**. Oikos-tau.1985.

LEVINE, J. Materialism and qualia: The explanatory gap. **Pacific philosophical quarterly**, 64(4), 354-361.1983.

LEVIN, J.;STEELE, L. The transcendent experience: conceptual, theoretical, and epidemiologic perspectives. **Explore: The Journal of Science and Healing**, 1(2), 89-101.2005.

LUDWIG, A. M. Altered states of consciousness. **Archives of general Psychiatry**, 15(3), 225-234.1966.

MCKENZIE, K. S.;HOYLE, R. H. The *Self*-Absorption Scale: Reliability and validity in non-clinical samples. **Personality and Individual Differences**, 45(8), 726-731.2008.

MANUELLO, J.;VERCELLI, U.;NANI, A.;COSTA, T., CAUDA, F. *Mindfulness* meditation and consciousness: An integrative neuroscientific perspective. **Consciousness and cognition**, 40, 67-78. 2016.

MENEZES, C. B.;DELL'AGLIO,D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, 29(2), 276-289. 2009.

MORIN, A. *Self*-talk and *self*-awareness: On the nature of the relation. **The Journal of Mind and Behavior**, 223-234.1993.

_____ Preliminary data on a relation between *self*-talk and complexity of the *self*-concept. **Psychological Reports**, 76(1), 267-272.1995.

_____ *Self*-awareness review Part 1: Do you “*self*-reflect” or “*self*-ruminate”? **Science & Consciousness Review**, 1. Disponível em: <http://www2.mtroyal.ab.ca/~amorin/Rumination.pdf>. Acessado em 02 de março de 2017

_____ A neurocognitive and socioecological model of *self*-awareness. **Genetic, social, and general psychology monographs**, 130(3), 197-224.2004.

_____ Possible links between *self*-awareness and inner speech theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. **Journal of Consciousness Studies**, 12(4-5), 115-134.2005.

_____ *Self*-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. **Social and personality psychology compass**, 5(10), 807-823.2011.

MORIN, A.;EVERETT, J. *Self*-awareness and “introspective” private speech in 6-year-old children. **Psychological Reports**, 68(3_suppl), 1299-1306.1991.

MORÓ, L. Hallucinatory altered states of consciousness. **Phenomenology and the Cognitive Sciences**, 9(2), 241-252.2010.

NAGEL, T. What is it like to be a bat? **The philosophical review**, 83(4), 435-450.1974.

_____. **Mind and cosmos: why the materialist neo-Darwinian conception of nature is almost certainly false.** Oxford University Press. 2012.

NAGEL, T.; ABRANTES, P. C.; ORIONE, J. T. **Como é ser um Morcego?** Disponível em: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/15870>. Acesso em 24/05/17.

NASCIMENTO, A. M. **Autoconsciência situacional, imagens mentais, religiosidade e estados incomuns da consciência: um estudo sociocognitivo.** 2008.373p. Tese de doutorado, Programa de Pós-graduação em Psicologia Cognitiva, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.

NASCIMENTO, A. M.; ROAZZI, A. Autoconsciência, imagens mentais e mediação cognitiva. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 26(3), 493-505.2013.

OLIVEIRA, J. C.; BARBOSA, A. J. G. Tradução, adaptação e evidências de validade da versão brasileira do OverexcitabilityQuestionnaireTwo. *Psicologia*, 28(2), 31-44. 2014.

PAIVIO, A. Dual coding theory and education. In: **Draft paper for the conference on “Pathways to Literacy Achievement for High Poverty Children,”** The University of Michigan School of Education. 2006.

PAIVIO, A. **Mind and its evolution.** Lawrence Erlbaum Associates. 2007.

PAULO, G. V. **Dois diferentes perspectivas para o estudo da consciência na Filosofia contemporânea da mente.** 2012.122f. Dissertação de mestrado. Universidade Estadual Paulista, Marília – SP. 2012.

PEREIRA, J.; EDWARDS, J. C.; NUNN, C.; TREHUB, A.; VELMANS, M. Understanding consciousness: a collaborative attempt to elucidate contemporary theories. **Journal of Consciousness Studies**, 17(5-6), 213-219. 2010.

PINHEIRO, R. M. **Comportamento do consumidor.** Editora FGV. 2015.

POLITO, V.; LANGDON, R.; BROWN, J. The experience of altered states of consciousness in shamanic ritual: The role of pre-existing beliefs and affective factors. **Consciousness and Cognition**, 19(4), 918-925. 2010.

RAUPP, F. M.;BEUREN, I. M. Metodologia da pesquisa aplicável às ciências sociais. **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade**: teoria e prática, 3, 76-97.2003.

REVONSUO, A.;KALLIO, S.;SIKKA, P. What is an altered state of consciousness? **Philosophical Psychology**, 22(2), 187-204.2009.

RISSARDI, G. G.;GODOY, M. F. Estudo da aplicação da técnica de relaxamento muscular progressivo de Jacobson modificada nas respostas das variáveis cardiovasculares e respiratórias de pacientes hansenianos. **Arq Ciênc Saúde**, 14(3), 175-80.2007.

ROAZZI, A. Categorização, formação de conceitos e processos de construção de mundo: Procedimento de classificações múltiplas para o estudo de sistemas conceituais e sua forma de análise através de métodos de análise multidimensionais. **Cadernos de psicologia**, 1(1), 1-27.1995.

ROAZZI, A.;DIAS, M. G. Teoria das facetas e avaliação na pesquisa social transcultural: Explorações no estudo do juízo moral. Conselho Regional de Psicologia–13a Região PB/RN (Ed.), **A diversidade da avaliação psicológica: Considerações teóricas e práticas**, 157-190.2001.

SABBATINI, R. M. Existem diferenças cerebrais entre os homens e as mulheres?. *Cérebro & Mente*, (11).2000.

SAMPAIO, C. A prática da meditação como um instrumento de auto-regulação do organismo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII. **Anais**.2013. Curitiba, PR. 2013.

SEDLMEIER, P.; EBERTH, J.;SCHWARZ, M.;ZIMMERMANN, D.;HAARIG, F.;JAEGER, S.;KUNZE, S. The psychological effects of meditation: A meta-analysis. **Psychological Bulletin**, 138(6), 1139-1171. 2012.

SHANON, B. Altered states and the study of consciousness: The case of ayahuasca. **The Journal of Mind and Behavior**, 24(2), 125-154.2003a.

_____. Os conteúdos das visões da Ayahuasca. **MANA**, 9(2), 109-152.2003b.

_____. Against the spotlight model of consciousness. **New Ideas in Psychology**, 19(1), 77-84. 2001.

SOKOLOWSKI, R. *Introdução à fenomenologia*. Edições Loyola. 2004.

TABONE, M. A. **Psicologia Transpessoal**. São Paulo, Brasil: Editora Cultrix.2003.

TART, C. T. Scientific foundations for the study of altered states of consciousness. **Journal of Transpersonal Psychology**, 93-133.1971.

_____ **States of consciousness**.New York: EP Dutton.1975.

THOMAS, J. W.;COHEN, M. A methodological review of meditation research. **Frontiers in psychiatry**, 5.2014.

VAITL, D.; BIRBAUMER, N.;GRUZELIER, J.;JAMIESON, G. A.;KOTCHOUBEY, B.;KUBLER, A. et al. Psychobiology of altered states of consciousness. **Psychological Bulletin**, 131(1), 98-127.2005.

VAN DER MEER, L.;COSTAFREDA, S.;ALEMAN, A.;DAVID, A. S. *Self-reflection and the brain: a theoretical review and meta-analysis of neuroimaging studies with implications for schizophrenia*. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, 34(6), 935-946.2010.

VARELA, F. J.;SHEAR, J. First-person methodologies: What, why, how. **Journal of Consciousness studies**, 6(2-3), 1-14.1999.

VELMANS, M. An epistemology for the study of consciousness. In **The Blackwell companion to consciousness** (pp. 711-725). Blackwell.2007.

_____ How to define consciousness: And how not to define consciousness. **Journal of Consciousness Studies**, 16(5), 139-156.2009.

_____ **Understanding Consciousness**. 2nd edition. London, UK: Routledge/Psychology. 2009.

VIANA, N. X. **Os valores na sociedade moderna**. Thesaurus Editora.2009.

WICKLUND, R. A. Objective *self-awareness*. **Advances in experimental social psychology**, 8, 233-275.1975.

WILDE, D.;MURRAY, C. D. An interpretative phenomenological analysis of out-of-body experiences in two cases of novice meditators. **Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis**, 37(2), 90-118.2009.

WITTMANN, M. *Mindfulness* and the Experience of time. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 126, 129.2014

ZIMMER, Z.;JAGGER, C.;CHIU, C. T.;OFSTEDAL, M. B.;ROJO, F.;SAITO, Y. Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review. **SSM-Population Health**, 2, 373-381. 2016.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e esclarecido

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA COGNITIVA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa “FENOMENOLOGIA DA CONSCIÊNCIA E AUTOCONSCIÊNCIA EM ESTADOS MEDITATIVOS EM PRATICANTES RELIGIOSOS E NÃO-RELIGIOSOS: A QUESTÃO DA MEDIAÇÃO COGNITIVA”, que está sob a responsabilidade do pesquisador mestrando José Carlos Costa Mourão Barboza, residente à rua Manoel Graciliano de Souza, 1414, Jardim Atlântico, Olinda –PE, CEP 53050120; tel.: 81995137509., sob a orientação do professor Dr. Alexandro Medeiros do Nascimento, coordenador do Laboratório de Estudos da Autoconsciência, Consciência, Cognição de Alta Ordem e *Self* (LACCOS) do Programa de Pós-graduação em Psicologia Cognitiva da Universidade Federal de Pernambuco; tel.: (81)92407622; email: alexmeden@hotmail.com.

Caso este Termo de Consentimento contenha informações que você não compreenda, as dúvidas podem ser tiradas com a pessoa que está lhe entrevistando e apenas ao final, quando todos os esclarecimentos forem dados, caso concorde com a realização do estudo, pedimos que rubriche as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias, uma via lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável. Caso não concorde, não haverá penalização, assim como será possível retirar o consentimento a qualquer momento, também sem nenhuma penalidade.

A presente pesquisa tem como objetivo geral investigar e documentar a fenomenologia da consciência e autoconsciência na relação com a mediação cognitiva por imagens mentais/fala interna num estado alterado de consciência específico (meditação) em meditadores religiosos e não religiosos, visando contribuir para uma maior elucidação do funcionamento e estrutura da consciência humana. Tal investigação deverá ser realizada através de uma entrevista a ser realizada com meditadores experientes logo após o término de uma sessão de prática. A participação na pesquisa não oferece riscos à integridade física dos participantes, e o único tipo de problema possível seria a ocorrência de algum desconforto subjetivo do entrevistado ante alguma das perguntas, hipótese na qual a entrevista seria interrompida para que se torne possível ofertar acolhimento e escuta ao participante, além do que, em todo caso, este pode, sem nenhum prejuízo, abster-se de emitir resposta,

Em todo caso, ainda, o pesquisador responsável estará a disposição para tentar solucionar quaisquer incômodos que eventualmente ocorram. Como forma de beneficiar diretamente aqueles que participarem da pesquisa, será oferecida uma palestra cientificamente embasada sobre os efeitos da prática da meditação na instituição onde as entrevistas serão realizadas. De forma indireta, os participantes poderão se sentir beneficiados por saberem que

estão dando valiosa contribuição para o avanço do entendimento científico dos fenômenos mentais.

Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa (entrevistas gravadas) ficarão armazenados em arquivos digitais em computador do laboratório ao qual a pesquisa está vinculada – Av. Prof. Moraes Rego, 1235 – Cidade Universitária, Recife, PE; CEP 50670-901; Fone (81) 21268000 –, sob a responsabilidade de seu coordenador, pelo período de mínimo 5 anos. Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação). Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588; e-mail: cepccs@ufpe.br.

(assinatura do pesquisador)

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo “Fenomenologia da consciência e autoconsciência em estados meditativos em praticantes religiosos e não-religiosos: a questão da mediação cognitiva”, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo pesquisador sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Local e data _____

Assinatura do participante: _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: _____ Assinatura: _____

Nome: _____ Assinatura: _____

APÊNDICE B – Entrevista fenomenológico-cognitiva dos Estados Autoconscientes (EFEA)

**ENTREVISTA FENOMENOLÓGICO-COGNITIVA DOS ESTADOS
AUTOCONSCIENTES – EFEA (revisado por Nascimento em 2016)**

**ROTEIRO DO EXPERIMENTO DE INDUÇÃO DE AUTOCONSCIÊNCIA
(*self-awareness*)**

Observação: Toda a aplicação do EFEA deve ser integralmente audiogravada, com suporte de tomada de notas pelo experimentador. As questões deve ser lidas e se necessário repetidas (lidas novamente) pelo pesquisador, jamais parafraseadas ou ditas “de memória”. No entanto, o pesquisador, entre uma questão e outra do roteiro, pode realizar questões de esclarecimento sobre conteúdos fenomenológicos advindos na experiência do sujeito e que sejam de interesse para a questão de pesquisa. Após a resposta do participante, o experimentador retoma o roteiro do ponto onde tenha parado, e continua lendo as questões na exata ordem.

* * *

INÍCIO DO PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL

“Instrução Preliminar”:

“A tarefa consistirá em uma sessão normal de meditação, conforme você habitualmente realiza, com duração mínima de 30 minutos. Solicita-se a você que, ao alcançar um estado de absorção meditativa que considere profundo, direcione a atenção para si mesmo, observando cuidadosamente o que se passa na sua mente neste momento. Posteriormente, ao término de sua sessão meditativa, farei perguntas sobre a experiência que você teve durante a mesma. As perguntas que serão feitas deverão ser respondidas com base no que você tiver podido prestar atenção. Podemos começar ou você gostaria que eu repetisse a instrução?”

Entrevista de Exploração da Experiência autoconsciente em meditação profunda:

“Eu gostaria que você me relatasse da forma mais completa possível o que se passou em sua mente durante o tempo em que você esteve observando a si mesmo(a). Seu relato deve, na medida do possível, dizer as coisas que aconteceram na mesma ordem em que elas lhe vieram à mente durante a sua auto-observação. Para isso, procure lembrar-se com o máximo de detalhes da experiência de observação que você acabou de vivenciar”.

[Relato espontâneo do participante] Após a finalização do relato:

“Seu relato está completo ou você gostaria de acrescentar ainda alguma coisa de que consegue se lembrar da experiência de auto-observação?”

[Relato espontâneo de conclusão do participante]

Entrevista Fenomenológica sobre a Experiência de Autoconsciência:

“Eu gostaria de explorar com mais detalhes a experiência de auto-observação que você vivenciou”.

1. Quando nós pensamos sobre qualquer coisa ou sobre nós mesmos, nossos pensamentos às vezes são formados por palavras ou frases. Durante sua experiência de auto-observação, palavras ou frases lhe vieram à mente? Você poderia recontar com detalhes essas palavras ou frases caso elas tenham aparecido em sua experiência?
[Observação: O participante deve ser encorajado a relatar *ipsis litteris* os episódios de fala interna, os quais devem ser fielmente anotados pelo pesquisador.]
2. Quando nós pensamos sobre qualquer coisa ou sobre nós mesmos, nossos pensamentos às vezes são formados por imagens que vem à nossa mente. Durante sua experiência de auto-observação, algum tipo de imagem lhe veio à mente? Você

poderia recontar com detalhes sobre como essas imagens são, caso elas tenham aparecido em sua experiência?

[Caso a experiência de autoconsciência do participante tenha sido vivenciada com o suporte de mais de um dos mediadores, fazer a pergunta seguinte; se não, faz-se a pergunta 04]

3. De acordo com o que você me relatou, sua experiência de auto-observação se acompanhou de vários acontecimentos mentais diferentes ligados a palavras ou imagens. Eu gostaria que você detalhasse a relação entre eles e como eles se associaram na sua experiência, ou seja, que me relatasse em detalhes a ordem em que cada um aconteceu e se alguns deles pareceram estar ocorrendo ao mesmo tempo. Para auxiliar você, usarei minhas anotações que fiz durante os seus relatos, para acompanharmos passo a passo como se deu sua experiência de auto-observação. **[Obs. O Experimentador citará cada um dos elementos verbais e imagéticos (mediadores cognitivos), registrando cuidadosamente suas ordenações temporais e co-ocorrências no fluxo da experiência de autoconsciência]**

APÊNDICE C – Questionário sócio-demográfico

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO
QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

1-) Sexo: M () F ()

2) Idade: _____

3)Escolaridade:

(1) - Ensino médio incompleto

(2) – Ensino médio completo

(3) – Nível técnico incompleto em _____

(4) – Nível técnico completo em _____

(5) – Nível superior (3º grau) incompleto em _____

(6) - Nível superior (3º grau) completo em _____

(7) – Especialização incompleto em _____

(8) – Especialização completa em _____

(9) – Mestrado incompleto em _____

(10) – Mestrado completo em _____

(11) – Doutorado incompleto em _____

(12) – Doutorado completo em _____

4 – Ocupação atual ou última:

(1) Profissional autônomo. Cargo/Função: _____

(2) Setor público. Cargo/Função: _____

(3) Setor privado. Cargo/Função: _____

(4) Área agrícola. Setor de _____

(5) Estudante: _____

(6) Outro: _____

5 – Estado civil

- (1) Casado (a)
- (2) Solteiro (a)
- (3) Divorciado (a)
- (4) União estável
- (5) Viúvo (a)
- (6) Outro: _____

6 – Possui filhos?

- (1) Sim. Quantos: _____
- (2) Não.

7– Nacionalidade:

- (1) Brasileira
- (2) Estrangeira. Qual? _____

8– Naturalidade (Cidade e Estado): _____

9 – Cidade ou município onde reside atualmente: _____

10 – Renda média atual:

- (1) Não possuo
- (2) Até um salário mínimo
- (3) 2 salários mínimos
- (4) 3 salários mínimos
- (5) 4 salários mínimos
- (6) Acima de 5 salários mínimos

11- É praticante de alguma religião?

- (1) Não
- (2) Sim. Qual? _____

Se sim, detalhe como se dá esta
prática: _____

12 – É praticante de qual modalidade de
meditação? _____

13 – Descreva a sua prática
meditativa: _____

14 – Pratica meditação há quanto tempo? _____

15 – Como veio a conhecer e praticar a
meditação? _____

16- Qual (ais) você diria que é (são) a (s) finalidade (s) de sua prática?

17 – Que impactos a meditação tem causado em seu funcionamento mental?
