

A MEDITAÇÃO COMO PROPOSTA PARA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS EM UM CONTEXTO DEMOCRÁTICO DE EXERCÍCIO DA CIDADANIA

Alexsandro Melo Medeiros

Universidade Federal do Amazonas, philos_aletheia@hotmail.com

Resumo:

O surgimento das novas Tecnologias de Informação e Comunicação tem alterado profundamente as relações sociais e democráticas em nosso país. Os extraordinários avanços tecnológicos dos últimos anos vem transformando significativamente o panorama das modernas sociedades democráticas e o espaço virtual das redes sociais tem sido utilizado para ampliar o processo democrático, ao mesmo tempo em que tem sido alvo também de práticas antidemocráticas, que atingem e denigrem a figura do outro que não compartilha da mesma postura ideológica, caracterizadas por discurso de ódio, ataques pessoais e em alguns casos até *xingamentos*, quando as opiniões conflitam e divergem umas das outras. O que se pretende ressaltar, nesta comunicação, é a possibilidade de que a prática da meditação, com ênfase da meditação de atenção plena (*mindfulness*) possa oferecer aos novos cidadãos do século XXI a capacidade de se colocar de forma construtiva e dialógica na esfera pública política, manifestar e compartilhar suas ideias, opiniões e pensamentos, sem a necessidade de agredir o outro e sem ver o outro como um adversário que deve ser vencido a todo custo. Como metodologia utilizou-se a pesquisa exploratória e bibliográfica. A partir da pesquisa exploratória pudemos colher alguns dados relevantes que demonstram as práticas antidemocráticas através das redes sociais e, através da pesquisa bibliográfica sobre a prática da meditação *mindfulness*, defender a ideia de que a meditação possa ser uma técnica utilizada para resolução de conflitos no contexto democrático de exercício da cidadania.

Palavras-chave: Redes Sociais, Democracia, Conflitos, Meditação.

Introdução

O surgimento das novas Tecnologias de Informação e Comunicação tem alterado profundamente as relações sociais e democráticas em nosso país. Opiniões são lidas, relidas, compartilhadas, entre diferentes pessoas, de diferentes culturas e diferentes áreas do saber. As novas tecnologias estão reinventando o fazer democrático, com o surgimento de novas e eficazes ferramentas de participação popular. Em pleno século XXI, não se pode mais ignorar os espaços que essas novas tecnologias têm criado, de tal forma que podemos afirmar, tal como o faz Pierre Lévy, que “os destinos da democracia e do ciberespaço estão amplamente ligados” (2002, p. 32). Para Dominique Cardon: “A Internet amplia o espaço público. Ela escancara as portas de um universo antes inserido em um diálogo entre jornalistas engajados e profissionais da política” (2012, p. 05).

Os extraordinários avanços tecnológicos dos últimos anos vêm transformando significativamente o panorama das modernas sociedades democráticas e o funcionamento das atuais instituições e estruturas políticas. E neste cenário, facilitado também pelo desenvolvimento da telecomunicação móvel que serve igualmente de suporte tecnológico para um debate político ampliado, surgem as redes sociais como Facebook, Twitter, MySpace ou canais de vídeo como o Youtube onde novos atores sociais surgem nestes espaços públicos virtuais no qual ocorrem mobilizações, deliberações e tomadas de decisão.

Analisando a forma como as redes sociais têm sido utilizadas para que cidadãos e cidadãs expressem sua opinião percebemos que as redes sociais têm favorecido tanto o desenvolvimento de práticas democráticas como também antidemocráticas, sendo estas últimas caracterizadas por discurso de ódio, ataques pessoais e em alguns casos, até “xingamentos” que são proferidos através de redes sociais, quando as opiniões conflitam e divergem umas das outras.

O que fazer para lidar com essas práticas antidemocráticas?

O que se pretende ressaltar com este estudo é que a técnica de meditação pode contribuir para resolução de conflitos no contexto democrático, com ênfase na prática da meditação da atenção plena, à medida em que esta técnica ajuda o seu praticante a estar consciente da experiência presente, momento a momento, a focar a atenção no momento presente (atenção dirigida) aprendendo a ser um espectador dos próprios pensamentos, sentimentos, comportamentos e sensações; à medida em que ajuda o seu praticante a melhorar sua concentração promovendo o foco no aqui e agora, permitindo uma tomada de decisão mais consciente, ter um maior autoconhecimento e reduzir pensamentos automáticos.

Como metodologia adotou-se a pesquisa exploratória já que se trata de um estudo preliminar a fim de poder familiarizar-se de modo mais completo com o fenômeno das redes sociais e como elas têm sido utilizados como expressão de opinião política. Os dados coletados foram retirados de páginas pessoais do Facebook de indivíduos que utilizaram o espaço da rede social como forma de se manifestar politicamente, tendo o cuidado de ocultar fotos pessoais e nomes. A pesquisa bibliográfica, de um vasto referencial sobretudo estrangeiro, das práticas da meditação, com ênfase na técnica da meditação de atenção plena ou mindfulness nos permitiu relacionar as duas questões que aqui são objeto de estudo e análise: as práticas democráticas via redes sociais e a prática da meditação.

As redes sociais

Procurando entender inicialmente o significado de rede, Medeiros (2013) destaca como as redes são fios que se ligam uns aos outros, ou seja, composta por elementos em interação, sendo impossível compreender sua estrutura a partir da análise de fios isolados. Ampliando essa compreensão para a ideia de redes sociais, temos então a interação e comunicação de forma ativa e participativa entre pessoas em um ambiente digital e virtual, possibilitado através da rede mundial de computadores.

Através das redes sociais é possível reivindicar ações políticas e mobilizar atores da sociedade civil que se sentem solidários e ativos para manifestar e compartilhar suas insatisfações e esperanças. Podemos citar alguns exemplos de contestação do poder estabelecido através das redes sociais como a Primavera Árabe, Movimento Occupy, os protestos de julho de 2013 em várias cidades do Brasil (boa parte dos cartazes existentes nestas manifestações eram comentários tirados do Facebook e do Twitter) como expressão de descontentamento e insatisfação com os rumos políticos no país (CASTELLS, 2013; GOHN, 2014): as redes sociais se destacaram como forma de engajamento político.

Mas o que podemos observar também é que as redes sociais tanto contribuem para o fortalecimento de práticas democráticas como apresenta discursos antidemocráticos de ódio, ataques pessoais e até “xingamentos”.

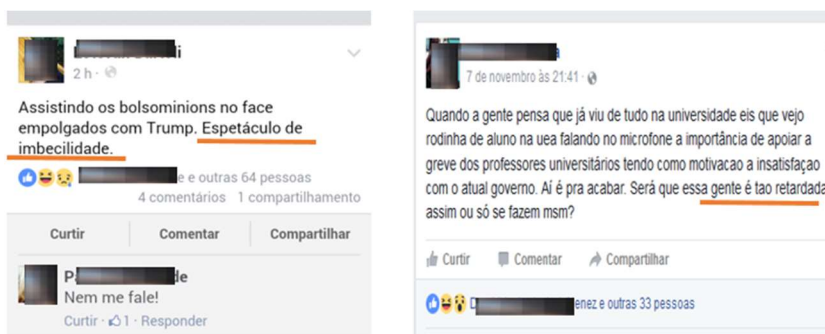


Figura 1. Arquivo Pessoal

A figura 1 demonstra como as redes sociais estão cheias de discurso de ataques pessoais usando certas expressões sem nenhum tipo de preocupação com o respeito à dignidade da pessoa humana. Os ataques começam a partir do momento que grupos ideológicos intitulam seus adversários de “coxinhas”, “esquerdopatas”, “socialistas de iphone” e expressões do gênero. E na figura 1 acima

temos um exemplo de cada grupo ideológico, embora através da postagem não se tenha elementos suficientes para dizer que o indivíduo pertence a este ou aquele grupo. A foto do lado esquerdo representa um simpatizante das ideologias de esquerda e a foto do lado direito um simpatizante da ideologia liberal. O que se pretende chamar a atenção não é sobre o valor ou fundamentos dessa ou daquela ideologia, mas o modo como cada um se posiciona em sua postagem: o primeiro chamando de “imbecis” aos que manifestam apoio à eleição para presidente dos Estados Unidos de Donald Trump; o segundo chamando de “retardados” os alunos que apoiam movimentos de professores em apoio a uma eventual greve da categoria. Os exemplos são inúmeros e o espaço deste artigo limita as opções de visualização de postagens semelhantes. Por isso, vamos agora mostrar uma terceira postagem onde fica claro que o internauta reconhece que existe essa disputa política ideológica e como essa disputa envolve discursos de ódio e falta de respeito pela pessoa do outro. A postagem abaixo poderia ser tida como um exemplo de postura democrática e cidadã quando destaca “não ao ódio e mais respeito”. Mas um pouco antes lemos o trecho “só mostra a mediocridade e a limitação intelectual de vocês”, ou seja, apesar de reconhecer a necessidade de que haja um maior respeito entre as opiniões que são postadas nas redes sociais, a postagem tem claramente um “discurso de ódio”, ainda que brando e oculto, ao chamar de “mediocre intelectual” quem não concorda com um determinado ponto de vista. Pede respeito, desrespeitando a dignidade da pessoa humana.

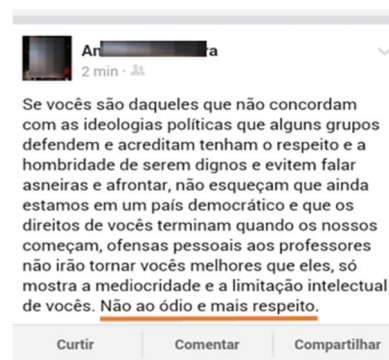


Figura 2. Arquivo Pessoal

Os exemplos são vários e o próximo é ainda mais sintomático, pois se trata de um fórum de professores de instituições de ensino superior, ou seja, fica difícil pensar em uma formação de cidadania verdadeiramente democrática, quando até mesmo os próprios educadores dão exemplos de comportamento

antidemocrático. O diálogo a seguir surge a partir de um post sobre um ato de vandalismo que aconteceu na Universidade Federal de Pernambuco, em um período de greve, em que manifestantes pixaram paredes, quebraram janelas e até computadores. Depois de um possível diálogo entre dois membros do fórum, os dois resolveram encerrar a conversa pois o diálogo já havia tomado o caminho dos ataques pessoais e em alguns momentos até com ar de ironia e deboche. Vejamos apenas um trecho da parte final:

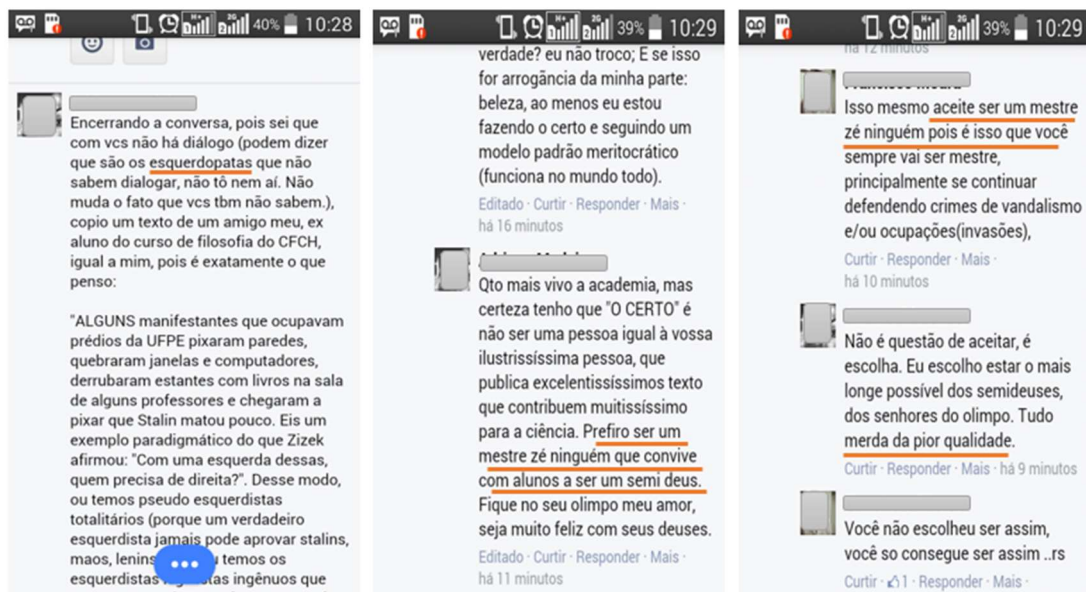


Figura 3. Arquivo Pessoal

A Prática da Meditação e a possibilidade de resolução de conflitos

A meditação é uma prática bastante antiga, cujas origens remontam às tradições orientais, estando especialmente relacionada à prática do yoga, do hinduísmo, do budismo e suas derivações como sinônimo de busca espiritual. "Os métodos e objetivos variam, mas, geralmente, nos contextos tradicionais, a meditação representa uma abertura para a comunhão com forças divinas, por meio de autoapaziguamento e neutralização dos pensamentos incessantes" (MORAES, 2015, p. 1619).

A meditação pode ser entendida ainda como uma prática de auto-regulação do corpo e da mente, a partir de um conjunto de técnicas que treinam a focalização da atenção e da mente (DAVIDSON; GOLEMAN, 1977; GOLEMAN; SCHWARTZ, 1976), capaz de produzir maior integração entre mente, corpo e mundo externo e capaz de produzir efeitos psicossomáticos.

A prática da meditação (em suas variadas vertentes) tem sido estudada em associação a vários fatores, desde uma melhora na qualidade de vida, do humor, da saúde e do bem-estar psicológico (CASEY; BENSON, 2004; GOLEMAN, 1997), inclusive podendo transformar traços da personalidade gerando uma boa auto estima, autoconfiança, estabilidade emocional, redução do sofrimento psicológico, aumento de afetos positivos (GOLEMAN; SCHWARTZ, 1976; HAYWARD; VARELA, 2001; NARANJO, 2005). Existem ainda evidências sobre melhora de dor crônica (MORONE, et. al., 2008) e melhora da qualidade do sono (KOSAKA, et. al, 2010).

Neste estudo daremos ênfase a prática de meditação conhecida como *mindfulness* ou meditação da atenção plena. Uma prática que se desenvolveu ao longo de milhares de anos e teve seu início atribuído aos ensinamentos de Siddharta Gautama, o Buda (HAHN, 1976). “O termo *mindfulness* é uma tradução inglesa da palavra *sati* no idioma *Pali*. O *Pali* é a língua original dos ensinamentos de Buda. A palavra *Sati* sugere estar atento, atenção, lembrar” (GIRARD; FEIX, 2016, p. 97) e pode significar também recordar continuamente do seu objeto de atenção como sugere Neves (2011, p. 2): “recordar, consciência, intencionalidade da mente, mente vigilante, atenção plena, alerta, mente lúcida, e auto-consciência”.

Em 1979, Jon Kabat-Zinn, professor de Biologia da Universidade de Massachusetts Medical School, desenhou um programa intensivo de meditação, com vista à sua aplicação ao stress e à dor crônica, incorporando algumas práticas budistas. “Para o desenvolvimento deste programa KabatZinn criou a Clínica de Redução do Estresse, no Centro Médico da Universidade de Massachusetts (*Mindfulness Based Stress Reduction MBSR*)” (GIRARD; FEIX, 2016, p. 98). Foi quando a prática de *mindfulness* começou a difundir-se pelo ocidente.

Desde então sua prática tem sido estudada em uma perspectiva neuropsicológica (CHIESA; SERRETTI, 2010; IVES-DELIPERI; SOLMS; MEINTJES, 2011), relacionada na melhoria de diferentes desordens psicossomáticas e transtornos mentais, como a ansiedade (VOLLESTAD; NIELSEN; NIELSEN, 2012), depressão (VAN AALDEREN, et al., 2012), estresse (LENZE, et al., 2014) entre outros fatores.

A meditação da atenção plena ou *mindfulness* refere-se a estar consciente da experiência presente, momento a momento, sem julgamento e de forma não reativa na elaboração do conteúdo do que estiver acontecendo. O objetivo dessa prática é focar a atenção no momento presente (atenção dirigida) e aprender a ser um espectador dos próprios pensamentos, sentimentos, comportamentos e sensações. A prática promove o foco no aqui e agora, permitindo uma tomada de decisão mais

consciente, além de focalizar a mente com uma maior consciência do momento presente, ter um maior autoconhecimento e reduzir pensamentos automáticos.

mindfulness significa prestar atenção de forma consciente para experimentar o momento presente, com interesse, curiosidade e aceitação, ou seja, é estar sempre em concentração no momento atual, *de forma intencional e sem julgamento*, ou ainda, estar plenamente em contato com a vivência do momento, sem estar absorvido por ela (REIS, 2014, p. 5-6).

O que se ressalta neste estudo é como a meditação pode auxiliar no autoconhecimento dos pensamentos incessantes, focalização da atenção e da mente e como isso pode contribuir no campo das relações sociais e, mais precisamente, no contexto de práticas políticas e democráticas, considerando que para a prática desse modelo de meditação não é necessário sentar-se de pernas cruzadas no chão. Pode-se fazê-lo trazendo a atenção plena ao lugar onde estiver: no trabalho; em transportes públicos ou a caminho de casa; pode-se praticar em qualquer lugar, ou seja, pode-se estar atento, de forma por assim dizer meditativa, concentrada, quando se estiver no espaço público, seja ele físico ou virtual, e discutir de forma saudável, sem a necessidade de agredir o outro, temas de relevância pública.

Dentre os diferentes benefícios que a prática *mindfulness* oferece, seja no campo afetivo, interpessoal, social ou intrapessoal, defende-se a ideia de que a meditação pode contribuir para uma melhoria nos relacionamentos sociais, oportunizando aos cidadãos uma capacidade de se colocar de forma construtiva e dialógica na esfera pública política, manifestar e compartilhar suas ideias, opiniões e pensamentos, sem a necessidade de agredir o outro e sem ver o outro como um adversário que deve ser vencido a todo custo.

A meditação, à medida que trabalha a atenção da mente no presente, a observação dos pensamentos, emoções, sentimentos, oportunizaria aos cidadãos reconhecer, no momento em que participa de uma debate nas redes sociais, por exemplo, quando um pensamento ou emoção forte surge tendo como consequência discursos antidemocráticos de ódio, ataques pessoais e até “xingamentos”.

Conclusões

Com o advento da internet a concepção de um espaço público ou esfera pública ganha novas dimensões. Fala-se em esfera pública virtual

(MARQUES, 2006; OLIVEIRA, 2012), esfera pública interconectada – *networked public sphere* (BENKLER, 2006; DINIZ; RIBEIRO, 2012), ou ainda as novas “ágoras on-line” (LEMOS; LÉVY, 2010) que constituem o novo *lócus* destinado à formação de opiniões e debates desenvolvidos em redes sociais, listas de discussão e fóruns on-line abertos a qualquer usuário, um espaço decisório ou um canal alternativo para fomentar a participação dos cidadãos.

Os mais otimistas quanto ao uso das novas tecnologias sustentam que o seu uso em larga escala será capaz de transformar as relações sociais e políticas como um todo, com maior fluxo de informação, reforço de laços comunitários, revigorando a participação do cidadão e gerando novas formas de relações com o poder. Os mais moderados e cautelosos sublinham a importância e o potencial do uso da internet nas práticas democráticas ampliando o acesso à informação e facilitando a organização de grupos de conversão, plebiscitos ou consultas sobre um determinado tema, mas sem excluir o modelo de representação democrática através do voto.

Independentemente de quem esteja com a razão, acredito que é possível, como o faz Pierre Levy, conceituar estes espaços de “ágoras on-line”, em referência ao modo de organização política da Grécia Antiga onde a *ágora* (praça pública) representava um espaço público de debate e discussão. Por meio destas novas *ágoras on-line* o cidadão pode, de alguma forma, participar da coisa pública. E o que vemos é que, de fato, os cidadãos têm usado o espaço das redes sociais como uma “praça pública virtual”, como um espaço de debate e discussão política. Mas ao mesmo tempo em que esse espaço tem sido utilizado para ampliar o processo democrático, tem sido alvo também de práticas antidemocráticas, que atingem e denigrem a figura do outro que não compartilha da mesma postura ideológica, um espaço de discurso de ódio e ataques pessoais em uma verdadeira, se assim podemos nos exprimir, *disputa de egos*.

E para resolver essa situação muitas vezes de conflito propõe-se a prática da meditação, com ênfase na meditação de atenção plena, em razão de sua possibilidade de oferecer ao seu praticante estar atento aos próprios pensamentos, sentimentos, emoções, observá-los, identificá-los, sem julgamentos e, assim, se colocar de modo a poder discutir de forma saudável, sem a necessidade de agredir o outro, temas de relevância pública.

Referências Bibliográficas

BENKLER, Yochai. **The wealth of networks**: how social production transforms markets and freedom. USA: Yale University Press, 2006.

CARDON, Dominique. **A democracia internet**: promessas e limites. Tradução de Nina Vincent e Tiago Coutinho. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012.

CASEY, A.; BENSON, H. **Mind your heart**. New York: Free Press, 2004.

CASTELLS, Manuel. **A galáxia da internet**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

CHIESA, A.; SERRETTI, A. A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. **Psychological Medicine**, 40(8): 1239-1252, 2010. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19941676>>. Acesso em 01/06/2018.

DAVIDSON, R. J.; GOLEMAN, D. J. The role of attention in meditation and hypnosis: A psychobiological perspective on transformations of consciousness. **The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis**, vol. 25, n. 4, p. 291-308, 1977. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/330418>>. Acesso em 19/01/2018.

DINIZ, Eduardo H.; RIBEIRO, Manuella Maia. O conceito de esfera pública interconectada e o site “webcidadania” no Brasil. **Gestão & Regionalidade**, v. 28, n. 83., mai-ago, 2012. Disponível em: <http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_gestao/article/view/1581>. Acesso em 20/05/2018.

GIRARD, Tanize V. G.; FEIX, Leandro da Fonte. Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano – Higia**, 1(2): 94-124, 2016. Disponível em: <<http://fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/132>>. Acesso em 01/06/2018.

GOHN, Maria da Glória. **Sociologia dos Movimentos Sociais**. 2. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2014. (Questões da nossa época, 47).

GOLEMAN, Daniel. **A Mente Meditativa**. 4. ed. São Paulo: Editora Ática, 1997.

_____; SCHWARTZ, G. E. Meditation as an intervention in stress reactivity. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, vol. 44, n. 3, p. 456-466, 1976. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/777059>>. Acesso em 19/01/2018.

Hanh, N. T. **The miracle of mindfulness**: A manual for meditation. Boston: Beacon, 1976.

HAYWARD, J. W.; VARELA, F. J. **Gentle bridges**: Conversations with the Dalai Lama on the sciences of mind. Boston: Shambala, 2001.

IVES-DELIPERI, V. L.; SOLMS, M.; MEINTJES, E.M. The neural substrates of

mindfulness: an fMRI investigation. **Social Neuroscience**, 6(3): 231-242, 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20835972>>. Acesso em 01/06/2018.

KOZASA, Elisa H. [et. al.]. Mind-body interventions for the treatment of insomnia: a review. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 32(4): 437-43, 2010. Disponível: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462010000400018>>. Acesso em 11/01/2018.

LEMOS, André; LÉVY, Pierre. **O futuro da internet**: em direção a uma ciberdemocracia planetária. São Paulo: Paulus, 2010.

LENZE, E. J. ., [et. al.]. Mindfulness-based estresse reduction for older adults with worry symptoms and co-occurring cognitive dysfunction. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, 29(10): 991-1000, 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24677282>>. Acesso em 29/05/2018.

LÉVY, Pierre. **Ciberdemocracia**. Lisboa: Editions Odile Jacob, 2002.

MARQUES, Francisco Paulo J. A. Debates políticos na internet: a perspectiva da conversação civil. **Opinião Pública**, Campinas, vol. 12, n. 1, p. 164-187, abr.-mai., 2006. Disponível em: <<http://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/op/article/view/8641225>>. Acesso em 21/05/2018.

MEDEIROS, Jackson da Silva. Considerações sobre a esfera pública: redes sociais na internet e participação política. **TransInformações**, Campinas, vol. 25, n. 1, p. 27-33, jan./abr. 2013. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-37862013000100003>>. Acesso em 23/05/2018.

MORAES, Maria Regina C. Na fronteira entre religião e ciência: a meditação na grande imprensa brasileira. **Anais do XIV Simpósio Nacional da ABHR**, vol. 14. Juiz de Fora, MG, 15 a 17 de abril de 2015. Disponível em: <<http://www.abhr.org.br/plura/ojs/index.php/anais/article/view/914>>. Acesso em 18/01/2018.

MORONE, N., [et. al.]. "I felt like a new person". The effects of mindfulness mediation on older adults with chronic pain: a qualitative narrative analysis of diary entries. **The journal of pain**, v.9(9), 841-848, 2008. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18550444>>. Acesso em 20/01/2018.

NARANJO, C. **Entre meditação e psicoterapia**. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

NEVES, Carla S. S. **A relação entre Mindfulness, Auto-Compaixão, Vergonha e Psicopatologia em praticantes e não praticantes de Meditação/Yoga**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica). Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, 2011.

OLIVEIRA, José Aparecido de. Redes sociais e participação política na esfera pública. **Revista de Economía Política de las Tecnologías de la Información e de la Comunicación**, vol. XIV, n. 1, p. 1-13, ene-abr, 2012.

Disponível

em:

(83) 3322.3222

contato@conedu.com.br

www.conedu.com.br

<www.seer.ufs.br/index.php/eptic/article/viewFile/379/319>. Acesso em 20/03/2018.

REIS, Webster G. P. dos. **Evidências do papel de mindfulness no aprimoramento das funções executivas**. Monografia (Especialização em Neurociências). Programa de Pós-Graduação em Neurociências, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.

VAN AALDEREN, J. R., [et. al.]. The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial. **Psychological Medicine**, 42(5): 989-1001, 2012. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22017808>>. Acesso em 29/05/2018.

VOLLESTAD, J; NIELSEN, M. B.; NIELSEN G. H. Mindfulness- and acceptancebased interventions for anxiety disorders: a systematic review and metaanalysis. **British Journal of Clinical Psychology**, 51(3): 239-260, 2012. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22803933>>. Acesso em 29/05/2018.