

Perspectivas Teóricas em *Mindfulness*: Similaridades, Diferenças e Aplicações

Rodrigo P. Siqueira*¹

Orcid.org/0000-0002-3905-516X

Daniela Sopezki²

Orcid.org/0000-0001-8899-4430

Carolina Baptista Menezes³

Orcid.org/0000-0003-0099-0633

Cecilia de Mello e Souza¹

Orcid.org/0000-0002-3393-9378

¹*Instituto de Psicologia (EICOS), Universidade Federal do Rio de Janeiro,
Rio de Janeiro, RJ, Brasil*

²*Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, Santo Amaro, SP, Brasil*

³*Laboratório de Psicologia Cognitiva Básica e Aplicada, Universidade Federal
de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil*

Resumo

Mindfulness é um conceito que tem sido crescentemente empregado no campo científico. No entanto, devido ao fato deste termo representar conceitos e aplicações que derivam de epistemologias diferentes, mesmo que seus sentidos e propósitos pareçam similares, é necessário mapear seus pontos de convergência e divergências. Assim, este artigo visa apresentar as principais características de três grandes perspectivas de *mindfulness* – a tradição Budista; o conceito subjacente às intervenções baseadas em *mindfulness* (MBIs), em especial o MBSR; e a teoria de Ellen Langer –, bem como esclarecer os pressupostos de cada uma, seus fundamentos psicológicos e suas possíveis aplicações. A partir desta apresentação, são comparadas algumas características nucleares de cada modelo teórico, para em seguida apresentar em que medida elas possuem pressupostos, epistemologias, aplicações e objetivos particulares e/ou convergentes. O resultado indica que, apesar de guardarem algumas semelhanças, possuem notáveis diferenças em seus construtos, propósitos e desenvolvimento. Por conseguinte, embora sejam homônimos, não devem ser considerados equivalentes.

Palavras-chaves: *mindfulness*, intervenções, budismo, Kabat-Zinn, Langer.

* Correspondência: Rodrigo P. Siqueira. Programa de Pós-Graduação em Psicossociologia e Ecologia Social, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro (EICOS/ UFRJ). Av. Pasteur 250, Botafogo, 22290-250, Rio de Janeiro – RJ, Brasil. rod.dharma@gmail.com
O presente trabalho foi realizado com apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Theoretical Perspectives on *Mindfulness*: Similarities, Differences, and Applications

Abstract

Mindfulness is a concept that has been increasingly employed in the scientific field. However, because this term represents concepts and applications that derive from different epistemologies, even if their meanings and purposes seem similar, it is necessary to map their points of convergence and divergences. Thus, this article aims to present the main characteristics of three major perspectives on *mindfulness* – the Buddhist tradition; the concept underlying *mindfulness*-based interventions (MBIs), especially MBSR; and Ellen Langer’s theory – as well as to clarify the presuppositions of each one, their psychological and epistemological foundations as well as possible applications. From this presentation, the core characteristics of each theoretical model are compared, and then their particular and / or convergent assumptions, epistemologies and objectives are identified. The result indicates that, although they bear some similarities, they have remarkable differences in their constructs, purposes and development. Therefore, although they are homonyms, they should not be considered equivalent.

Keywords: *mindfulness*, interventions, buddhism, Kabat-Zinn, Langer.

Perspectivas Teóricas sobre *Mindfulness*: Similitudes, Diferencias y Aplicaciones

Resumen

Mindfulness es un concepto que ha sido cada vez más empleado en la científico. Sin embargo, debido a que este término representa conceptos y aplicaciones que derivan de diferentes epistemologías, incluso si sus significados y propósitos parecen similares, es necesario trazar sus puntos de convergencia y divergencias. Por lo tanto, este artículo pretende presentar las principales características de tres perspectivas principales de *mindfulness* – la tradición Budista; Intervenciones basadas en *mindfulness* (MBI), especialmente MBSR; Y la teoría de Ellen Langer –, así como aclarar las presuposiciones de cada uno, sus fundamentos psicológicos y sus posibles aplicaciones. A partir de esta presentación, se comparan algunas características nucleares de cada modelo teórico, y luego en qué medida tienen supuestos, epistemologías y objetivos particulares y / o convergentes. El resultado indica que, aunque tienen algunas similitudes, tienen diferencias notables en sus construcciones, propósitos y desarrollo. Por lo tanto, aunque son homónimos, no deben ser considerados equivalentes.

Palabras clave: *mindfulness*, budismo, intervenciones, Kabat-Zinn, Langer.

Uma Palavra, Diversas Perspectivas

Mindfulness é um conceito que tem sido crescentemente empregado no campo científico e clínico, tendo duas escolas de pensamentos que emergiram de forma independente no campo científico na década de 70, sendo sistematicamente relacionado a características psicológicas positivas do desenvolvimento humano (Brown et al., 2007; Langer, 1990). Entretanto, o termo já possuía lugar de destaque no budismo, sendo

considerado uma habilidade central para o desenvolvimento espiritual na literatura canônica desta tradição há cerca de 2500 anos (Bodhi, 2011). Assim, devido ao fato deste termo poder representar conceitos e aplicações que derivam de epistemologias diferentes (mesmo que seus sentidos e propósitos pareçam similares), é necessário inicialmente fazer uma breve descrição e mapeamento de seus significados e usos.

Por conta da semântica desse vocábulo, a palavra *mindfulness* tem sido empregada no

âmbito acadêmico em dois contextos principais: (a) como tradução de conceitos e práticas meditativas, tanto orientais, como ocidentais; e (b) como um construto psicológico, o qual pode, ou não, estar relacionado ao contexto da prática meditativa (Reppold & Menezes, 2016). No âmbito dos conceitos e práticas meditativas, o uso da palavra *mindfulness* remonta à tradição Budista (Bodhi, 2011; Siegel et al., 2008). Devido à sua semântica, *mindfulness* foi a palavra escolhida para traduzir aquilo que o Budismo originalmente descreve como a qualidade mental que se busca desenvolver por meio de um sistema de práticas. Posteriormente, a “meditação *mindfulness*” passou a ser adaptada e incorporada como ferramenta de tratamentos complementares de saúde. Um marco deste processo foi a criação do Programa de Redução do Estresse Baseado em *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Stress Reduction Program* – MBSR), em que a meditação *mindfulness* e outras práticas e preceitos de origem Budista formaram a base e o fundamento de toda a proposta terapêutica (Kabat-Zinn, 1982).

A crescente incorporação da meditação *mindfulness* na “*mainstream science*” e a disseminação do MBSR fomentaram o surgimento subsequente de diversas modalidades de intervenções baseadas em *mindfulness*, conhecidas como *Mindfulness-Based Interventions* – MBIs (Creswell, 2017; Cullen, 2011). Neste contexto, são caracterizadas como ferramentas terapêuticas complementares que podem ser incorporadas a intervenções ou abordagens teóricas já existentes, podendo ser aplicadas em diversos campos, tal como o clínico, escolar, organizacional, entre outros.

Adiciona-se ao campo de estudos sobre *mindfulness* a abordagem da psicóloga social experimental Ellen Langer (Langer, 1989; Langer & Moldoveanu, 2000). Tal perspectiva do *mindfulness* fundamenta-se essencialmente no contexto da ciência psicológica, caracterizando *mindfulness* como um construto em que os indivíduos devem desenvolver as capacidades de buscar novas informações, criar ativamente novas categorias, ter consciência

de mais de uma perspectiva sobre determinada situação e, também, orientar-se para o presente. Nesta perspectiva, *mindfulness* é um atributo psicológico que independe do contexto meditativo e cuja epistemologia deriva da própria ciência psicológica, sem estabelecer relação com o Budismo ou práticas contemplativas.

Este trabalho assume que as perspectivas de *mindfulness* na literatura não são perspectivas de um mesmo construto. De fato, pesquisadores têm alertado para o fato que não há uma conformidade quanto a definição do termo, instrumentos de medida e rigor metodológico nas pesquisas sobre *mindfulness* (Dam et al., 2017). Adicionalmente, há diferenças entre a perspectiva budista e a adotada por Kabat-Zinn (Grossman & Van Dam, 2011; Purser & Milillo, 2015), assim como há estudos apontando que perspectiva de Kabat-Zinn e a perspectiva de Ellen Langer se tratam de construtos diferentes (Andrei et al., 2016; Fatemi, 2020).

Desse modo, partindo do pressuposto que pesquisadores em *mindfulness* obtêm uma percepção maior da natureza do *mindfulness* estudando como as várias conceituações se relacionam e se diferenciam umas das outras (Haigh et al., 2011) este artigo contribui para o amadurecimento da pesquisa em *mindfulness* ao apresentar pela primeira vez em língua portuguesa uma análise comparativa entre estas três perspectivas.

Com uma abordagem descritiva e comparativa, o artigo inicialmente apresenta as principais características de três grandes perspectivas de *mindfulness* – (1) a tradição Budista, baseada na literatura canônica Budista dos textos Pali e de acadêmicos reconhecidos pela Escola Theravada; (2) o conceito na perspectiva de Kabat-Zinn, que subsidia as intervenções baseadas em *mindfulness* (MBIs), em especial o MBSR tendo como base artigos seminais; e (3) a teoria de Ellen Langer, usando como referência suas publicações seminais. A partir desta apresentação, serão comparadas as similaridades e diferenças entre as abordagens, e será discutido em que medida elas possuem

pressupostos, epistemologias e objetivos particulares convergentes.

Destaca-se que o presente trabalho não contempla especificidades de práticas de outras MBIs (e.g. MBCT). Assim, recomendamos o trabalho de Murphy (2016) para uma comparação mais detalhada entre a perspectiva Budista com os protocolos do MBSR e do MBCT, assim como os trabalhos de Dorjee (2010) e Kudesia e Nyima (2015) para análises que contemplem ensinamentos de outras escolas Budistas. Este trabalho possui sua relevância pelas seguintes considerações: o expressivo aumento nas publicações em psicologia, neurociências e saúde que utilizam o termo “*mindfulness*” (Fatemi, 2020); o fato do termo sofrer variações teóricas e práticas, e ser fruto de críticas pela ausência de rigor metodológico (Chiesa, 2013; Dam et al., 2017) e; a escassez de trabalhos que abordam a comparação entre perspectivas de *mindfulness* em língua portuguesa.

Método

Este trabalho compreende uma revisão narrativa (Rother, 2007). Foi realizada uma busca de publicações nacionais e internacionais nas bases de dados Pubmed, Psycinfo, Embase, *Web of Science*, BVS-PSI, SCIELO e PEPSIC entre os anos de 2016 e 2020. A busca foi realizada pelos autores de forma independente, usando-se os descritores “*mindfulness*”, “*mindfulness intervention*”, “*mindfulness-based*”, “*Buddhism*”, “Kabat-Zinn”, “Elen Langer”. Após a seleção de materiais, os autores, de forma consensual, acordaram sobre as referências que integrariam o trabalho. Artigos em português, espanhol e inglês foram considerados. Por se tratar de uma revisão narrativa, as referências foram selecionadas com base na pertinência teórica e no escopo do objetivo da presente revisão, de modo que outras fontes também foram utilizadas, como livros e textos seminais sobre cada uma das abordagens, em especial da tradição budista. Além disso, muitas das referências são teóricas, uma vez que a revisão narrativa não objetiva debater-se exclusivamente sobre dados empíricos.

Perspectiva Budista

Perspectiva Budista

Os ensinamentos Budistas (em pali, *Dhamma*; em sânscrito: *Dharma*, ambos com “D” maiúsculo) são um conjunto de princípios e práticas que visam auxiliar o ser humano em sua busca por felicidade e na cessação definitiva do sofrimento¹ (Bodhi, 2011). Na ótica Budista, o sofrimento – chamado de *dukkha*² – pode ser cessado definitivamente ainda em vida. O cultivo de *mindfulness* como qualidade mental possui papel fundamental neste caminho de cessação do sofrimento.

Mindfulness como Qualidade Mental

Mindfulness é o vocábulo inglês (em português: atenção plena) escolhido para traduzir *Sati*, palavra em pali. No contexto dos ensinamentos budistas e da prática meditativa, *sati* relaciona-se em grande parte a permanecer ou lembrar-se de estar consciente do momento presente (Analayo, 2014). Embora seja majoritariamente definido na literatura secular como uma atenção não elaborativa (*bare attention*) direcionada ao presente, Dorjee (2010) esclarece que esta perspectiva de “não elaborativa” é mais preponderante na escola Birmanesa de Mahasi Sayadaw – a qual influenciou Kabat-Zinn na elaboração de seu protocolo, o MBSR – sendo menos proeminente em outras escolas Theravada e virtualmente ausente nas tradições Mahayana e Vajrayana.

Bodhi (2011) define *mindfulness* como a consciência lúcida (*lucid awareness*) de cada evento que se apresenta no campo da experiência. Isto porque no Cânone Pali – coleção de textos que constitui a base doutrinária

¹ Nos círculos das tradições mahayana e vajrayana, a *bodhichitta* (Bodhi: iluminação; Citta: mente) é aspiração de alcançar a purificação para benefício de todos os seres, não apenas para si mesmo.

² *Dukkha* é usualmente traduzido como sofrimento, mas uma melhor forma de entendimento é compreendê-lo como insatisfação (Analayo, 2014; Bodhi, 2011).

do Budismo – *mindfulness* atua em conjunto com duas faculdades mentais: clara compreensão dos fenômenos (*sampajañña*) e “ardência” (*atapi*). Thānissaro (2013) esclarece que estas duas qualidades significam, respectivamente, a capacidade de estar plenamente consciente do que se passa em nossa mente e do que está sendo feito e; ser diligente no processo de desenvolver estados mentais benéficos (i.e. que não causam sofrimento a nós e aos outros) e afastar-se do que não é benéfico. Nesta linha, Murphy (2016) destaca que *mindfulness*, na perspectiva Budista, envolve um processo de discernimento ético e o uso de senso crítico para desenvolvermos estados benéficos da mente (e.g. amor; compaixão), assim como esforço equilibrado para removermos estados prejudiciais (e.g. raiva; apego).

Mindfulness e seu Propósito

Para o Budismo, *mindfulness* sustenta a atenção com sabedoria em mente, nos fazendo retornar à ela sempre que a perdemos, visto que há uma aspiração: a cessação completa do sofrimento em vida, a iluminação³ (Thānissaro, 2003, 2013). Portanto, *mindfulness* disposicional para o Budismo envolve ter em mente este propósito e agir de forma coerente com ele. É menos sobre prestar atenção ao que ocorre no momento presente e mais sobre levar adiante a aspiração de iluminação a tudo que se faz no momento presente (Kudesia & Nyima, 2015), aumentando assim a inclinação do indivíduo em agir da forma mais benéfica e menos prejudicial possível a si e aos outros (Amaro, 2015).

De fato, no ensinamento do caminho óctuplo, *mindfulness* é apresentado como *samma sati*, ou seja, *mindfulness* correto (Analayo, 2014; Thānissaro, 2013). Correto, pois conduz para a cessação do sofrimento, estando intrinsecamente relacionado com outros elementos do caminho óctuplo, como por exemplo, a visão correta (i.e. a capacidade de entender as verdadeiras

causas do sofrimento e da felicidade), com o esforço correto (i.e. o esforço em abandonar estados mentais e comportamentos que causam sofrimento; Bodhi, 2011).

Assim, a prática de *mindfulness* no contexto Budista não tem como agenda principal o alívio paliativo de emoções desagradáveis e tensão, mas sobretudo a erradicação de sua causa, por meio de mudanças profundas nos processos cognitivos, no entendimento sobre as características da existência (e.g. *dukkha*) e na conduta ética diária.

O Desenvolvimento de Mindfulness: a Prática Formal

Bodhi (2011) esclarece que *mindfulness* não é uma habilidade mental espontânea e que deve ser cultivada através de práticas, tal como a meditação. Meditação em pali é *bhavana*, que significa desenvolver, cultivar. A prática formal, ou seja, a meditação propriamente dita, fundamenta-se principalmente no discurso (em pali; *Sutta*) do Buda chamado *Satipatthana Sutta* (Majjhima Nikaya 10 [MN10], n.d.). O termo *satipatthana* é um composto entre as palavras *sati* e *upatthana*, que pode ser entendido “como um processo, um modo de estabelecer (*upatthana*) atenção plena (*sati*)” (Thānissaro, 2003, p. 1).

As instruções para a prática formal progridem da observação e investigação de experiências rudimentares, até as experiências mais refinadas e abstratas. A prática se dá por quatro fundamentos, chamados de *sati-phattanas* (Analayo, 2014), descritos de forma breve a seguir: (1) *mindfulness* do corpo: consciência da respiração, de partes e de movimentos do corpo, assim como da compreensão de sua natureza transitória; (2) *mindfulness* das sensações: a consciência e discriminação de sensações dolorosas, neutras e/ou agradáveis, assim como a consciência de seu surgimento, seu ápice e desaparecimento; (3) *mindfulness* da mente: consciência e discriminação dos pensamentos e estados mentais, consciência do surgimento, do ápice e desaparecimento destes estados, bem como a distinção ética destes estados em benéficos e não-benéficos; e, por último, (4)

³ Para uma explicação psicológica sobre o estado cognitivo denominado por “iluminação” no Budismo, ver Kudesia e Nyima (2015).

mindfulness dos *dharmas*⁴. Neste último, o Buda incluiu uma lista de objetos de meditação, os quais compreendem categorias de seus ensinamentos (e.g. as quatro nobres verdades), para serem investigados por meio da percepção direta da experiência.

Thānissaro (2003) esclarece que todos os *satipatthannas* podem estar centrados em um fundamento, como estar atento à respiração. Assim, com diligência, atenção plena e clara compreensão, a prática dos *satipatthannas* propicia o desenvolvimento de *insights* sobre a natureza dos fenômenos observados, proporcionando mudanças profundas em sua cognição, emoções e conduta, pavimentando o caminho para a liberação definitiva do sofrimento.

A Perspectiva de JKZ e das MBIs

O trabalho de John Kabat-Zinn (JKZ) é seminal para a perspectiva *mainstream* do *mindfulness* no Ocidente (Kabat-Zinn, 2003). A intenção de JKZ foi desenvolver o MBSR a partir de sua própria prática do *Dharma*, com o objetivo de estabelecer uma ponte entre as epistemologias da ciência médica, psicológica e Budista (Kabat-Zinn, 2011).

Mindfulness na Perspectiva de JKZ e Autores Mainstream

Para Kabat-Zinn (2013), *mindfulness* refere-se à consciência que surge ao prestar atenção de uma maneira particular, a saber: com propósito, no momento presente e sem julgamentos. Assim, no contexto do MBSR, *mindfulness* designa tanto as práticas de meditação propostas pelo programa, quanto a qualidade mental que as práticas buscam desenvolver. Desde o seu surgimento em 1979, esta é a definição que mais amplamente vem sendo utilizada para *mindfulness* no âmbito das MBIs, as quais derivam direta ou indiretamente do MBSR.

Não obstante, no intuito de poder sistematizar a investigação científica de *mindfulness* enquanto uma prática, estudiosos do tema vêm explorando possíveis definições operacionais para o mesmo. Por exemplo, Shapiro et al. (2006) propuseram uma operacionalização alicerçada em três componentes: intenção, atenção e atitude.

A intenção é o motivo pelo qual a pessoa busca a prática de *mindfulness*: por exemplo o cuidado da sua saúde e do seu bem-estar (Kabat-Zinn, 2013). A atenção envolve a observação, momento a momento, da experiência interna e externa. Na prática formal de *mindfulness* no MBSR, busca-se desenvolver a capacidade de manter a atenção por longos períodos em um objeto (i.e. atenção sustentada), a capacidade de retornar o foco quando distrair e, ainda, desvincular-se de uma elaboração cognitiva autorreferencial de pensamentos, emoções e sensações (Shapiro et al., 2006).

A atitude refere-se à qualidade de como ocorre o prestar atenção. Kabat-Zinn (2013) descreve algumas atitudes essenciais, entre elas: adotar uma postura de testemunha imparcial em relação às experiências (i.e. não julgar); curiosidade e abertura (i.e. mente de principiante) e; ser receptivo a qualquer emoção ou pensamento que emergir, não impondo ideias de como a experiência deveria ser no momento (i.e. aceitação).

De forma análoga, Brown et al. (2007) definem *mindfulness* como a consciência “clara” (*clearawareness*) da experiência interna e externa, de forma não conceitual e não discriminatória, com a capacidade de flexibilidade da atenção entre consciência (*awareness*) e atenção (*attention*). Assim, a autorregulação da atenção promovida em *mindfulness* envolve tanto a atenção focada (*focused attention*), utilizada inicialmente para estabilizar a atenção, assim como o monitoramento aberto (*open awareness*), na qual o foco da prática passa a ser a observação dos estímulos que surgem na consciência.

O desenvolvimento deste estado meta-cognitivo introduz um espaço entre o que é percebido e a resposta comportamental. Dessa forma o *mindfulness* possibilitaria que a pessoa

⁴ Usualmente traduzido como “objetos da mente”, não é tradução mais adequada visto que os outros *satipattanas* também surgem como objetos da mente (ver: Anlayo, 2014, p. 183).

responda às situações internas e externas de sua vida de forma mais consciente, menos automatizada (Bishop et al., 2004). Essas afirmativas estão de acordo com a pesquisa de Baer e colaboradores (2008), ao sugerir que cinco habilidades compõem o conceito de habilidades de *mindfulness*: observar, descrever, agir com consciência, não-julgamento da experiência interior e não reatividade à experiência interior, cujas habilidades podem ser medidas com a escala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ⁵).

Propósito e Influências do MBSR

O MBSR foi originalmente elaborado para oferecer suporte a pacientes no manejo de dor crônica. Em seu primeiro formato (Kabat-Zinn, 1982), com duração de dez semanas, o programa era concebido como uma intervenção educativa e prática, principalmente através da meditação. Seu objetivo central era elevar o grau de responsabilidade dos pacientes pela sua própria saúde e bem-estar, paralelamente aos tratamentos convencionais que já realizavam (Kabat-Zinn, 2003).

O MBSR serviu de base para a criação de outros protocolos, os quais foram adaptados para trabalhar com demandas de populações clínicas diversificadas, como, por exemplo: *Mindfulness-Based Cognitive-Therapy* (MBCT), que combina uma nova abordagem da terapia cognitiva-comportamental ao *mindfulness* para auxiliar paciente com depressão recorrente; *Mindfulness-Based Pain Management* (MBPM), para manejo de dor crônica; *Mindfulness-Based Relapse Prevention* (MBRP), para a manutenção de abstinência em comportamentos aditivos (Creswell, 2017). Desde então, diversas potenciais aplicações e benefícios foram identificadas, perpassando diversas áreas do conhecimento além do campo clínico, como por exemplo educação e aprendizagem (Felver & Jennings, 2016), sustentabilidade (Wamsler et al., 2018) e trabalho (Good et al., 2015).

Mais recentemente, vimos o surgimento das autodenominadas de intervenções de segunda geração (SG-MBIs) – como a *Meditation Awareness Training* – MAT (Van Gordon et al., 2014). Tais MBIs, igualmente seculares, possuem em seu programa uma discussão ética mais explícita em suas práticas se aproximando da perspectiva budista

Práticas do MBSR que Embasam os Demais Protocolos

Composto de práticas de regulação atencional que, gradativamente, influenciam o desenvolvimento do *mindfulness* disposicional, o MBSR é conduzido por um professor certificado, com rigorosa formação, contemplando pré-requisitos como retiros *vipassana* e o comprometimento com a prática diária de *mindfulness*⁶. O programa é realizado em grupo ao longo de oito encontros semanais com média de três horas, além de um encontro-retiro de um dia em silêncio, com cerca de sete horas e meia de duração na sexta semana. Os participantes devem diariamente realizar em casa práticas guiadas por áudio, com duração aproximada de 45 a 60 minutos. As práticas realizadas ao longo do programa incluem essencialmente práticas de regulação atencional acompanhadas da atitude de aceitação e não julgamento, quais sejam: *mindfulness* na respiração, que envolve a observação e investigação das sensações de cada etapa da respiração; escaneamento corporal, envolvendo a observação e investigação das sensações das partes do corpo, de forma sistemática e vagarosa; a caminhada meditativa, que consiste na observação atenta do ato de caminhar, em geral os movimentos de forma vagarosa dos pés e pernas; e a prática do yoga consciente (*mindful yoga*), que envolve a mesma abordagem atencional e atitudinal direcionada a posturas do yoga (Kabat-Zinn, 2013).

De modo geral, como as práticas do protocolo existem para que o estado de *mindfulness* possa ser desenvolvido, elas devem

⁵ Para uma revisão de escalas, ver: Sauer et al. (2013).

⁶ Sobre a certificação, ver: *Mindfulness* (2017).

ser entendidas como um treino. Assim, há ênfase em, simplesmente, tomar consciência do que surge, e de aceitar cada objeto (pensamento, emoção, sensação ou estímulos do ambiente), e ao se distrair, retomar o ao foco inicial, sem julgar ou elaborar sobre a experiência. Com o avanço na prática, permanece-se aberto ao que surgir na consciência, com aceitação e sem julgamento (Kabat-Zinn, 2013).

Há ainda práticas a serem realizadas na rotina pessoal. Estas, chamadas de práticas informais, têm por objetivo desenvolver maior consciência em relação às atividades cotidianas. Atividades rotineiras passam a ser uma oportunidade de prática, trazendo uma nova perspectiva à e tarefas usuais. Por exemplo, estar mais consciente às sensações ao se alimentar, ao caminhar, ao escovar os dentes e ao interagir socialmente, lembrando de adotar uma postura mais curiosa, aberta e não reativa (Kabat-Zinn, 2013).

Embora o discernimento ético dos conteúdos mentais observados não seja explicitamente abordado ao longo das práticas do MBSR, diferente do que ocorre na tradição Budista, Kabat-Zinn (2011) enfatiza que a responsabilidade de viver uma vida ética encontra-se nos ombros de cada um que escolhe se empenhar no trabalho com as intervenções baseadas em *mindfulness*.

Apesar deste chamado a uma conduta ética dos profissionais de *mindfulness*, a perspectiva dominante de Kabat-Zinn sofreu diversos questionamentos pelo afastamento do arcabouço ético budista, este diretamente ligado ao desenvolvimento de virtudes como sabedoria e compaixão a todos os seres. Esta questão fez com que uma corrente de pensadores, ainda que de forma secular, desenvolvesse uma segunda geração de MBIs mais alinhada à tradição budista (Shonin & Van Gordon, 2015; Van Gordon, Shonin, & Griffiths, 2015; Van Gordon, Shonin, Griffiths, & Singh, 2015), onde temas como cidadania, responsabilidade universal e compaixão fossem abordados formalmente com maior ênfase.

A Perspectiva de Ellen J. Langer

Especificamente no campo da Psicologia Social, *mindfulness* é um conceito que vem sendo discutido e investigado desde a década de 70 através dos estudos realizados pela psicóloga Ellen Langer, (Langer, 1990; Langer & Moldoveanu, 2000), tendo como base referencial teórica e metodológica a Psicologia Social experimental. Na perspectiva de Langer, a ideia de *mindfulness* surge para explicar um padrão mental que se contrapõe ao que ela cunhou de *mindlessness*. A distinção *mindfulness/mindlessness* relaciona-se a como lidamos ou percebemos informações. A fim de melhor contextualizar o estudo de *mindfulness* nesta abordagem, serão primeiramente introduzidos os dois conceitos a partir dos quais a ideia de *mindfulness* evoluiu.

A Origem de Mindfulness: os Conceitos de Mindlessness e Mindset

Langer iniciou seus estudos focando-se na investigação de *mindlessness*, buscando entender a influência que este estado exerce na vida diária das pessoas, especialmente em relação ao seu poder de escolha (Langer, 1990). De forma ampla, *mindlessness* refere-se a um estado mental pouco atento e consciente, bem como pouco flexível (Langer, 1990). Quando estes padrões se formam e cristalizam, produzem aquilo que Langer (1990) chamou de *mindset*, isto é, crenças e interpretações calcadas em percepções e experiências prévias que passam a nortear escolhas e comportamentos.

Além disso, na essência do conceito de *mindlessness* está o entendimento de que o indivíduo não tem consciência que está baseando-se em um *mindset* fixo e que está recorrendo a uma única perspectiva. Assim, *mindlessness* caracteriza um funcionamento psicológico sustentado por *mindsets* inflexíveis, que conduzem a uma única perspectiva e, conseqüentemente, à menor variedade e possibilidade de escolhas.

Langer (1992) propõe que o construto de *mindlessness* pode ser compreendido a partir de quatro características principais: (a) o passado super-determina o presente; (b) as pessoas prendem-se em uma única perspectiva e não possuem consciência disto; (c) as pessoas são insensíveis ao contexto (i.e., menos atentas às mudanças ou novidades); e (d) regras e rotinas governam, e não apenas guiam, o comportamento. Estas características podem influenciar tanto o processamento de algum conteúdo ou aspecto pontual e específico, como podem refletir um estilo mais predominante na forma de ser e perceber o mundo (Langer, 1992).

Características do Construto Mindfulness

Na perspectiva de Langer (1990, 1992), *mindfulness* refere-se a uma capacidade humana universal que não depende da meditação para ser aplicada e/ou desenvolvida. É um estilo cognitivo que busca ativamente mudar pensamentos e percepções. O estado mental de *mindfulness*, também descrito por ela como *mindful attention*, apoia-se nas qualidades de criar novas categorias (i.e., considerar diferentes classificações para a mesma coisa), ter abertura a informações novas (i.e., estar mais atento ao ambiente, percebendo-o de formas diferentes e estando atento às suas mudanças) e ter consciência de distintas perspectivas (i.e., entender os fenômenos a partir de diferentes ângulos e interpretações). Em síntese, *mindfulness* é o processo mental através do qual é possível alterar e/ou ampliar o *mindset* sobre determinada informação ou situação de forma consciente e intencional.

Além do papel chave que Langer atribui à consciência do momento presente (sem a qual não seria possível identificar e mudar *mindsets* rígidos), é essencial que o novo *mindset* inclua possíveis e diferentes alternativas e perspectivas. Por isso, no modelo de Langer (Langer & Moldoveanu, 2000) o termo *mindfulness* pode ser operacionalizado como prestar atenção à variabilidade, ou perceber novidades.

Segundo Langer (1992), experimentar novas perspectivas aumenta o número de opções

de escolhas e de respostas, ampliando, assim, as chances de uma percepção mais acurada. Subjacente a esta teoria está o pressuposto básico de que realizar atividades a partir deste estilo cognitivo favorece um funcionamento psicológico saudável (Langer, 2009), pois perceber novidades e fazer distinções ajuda a trazer a consciência e a atenção para o momento presente. Quanto maior a consciência das possibilidades, maior o reconhecimento de incertezas. Isto, por sua vez, geraria uma maior flexibilidade na forma de nos relacionarmos com os fatos e eventos.

Embora a vasta maioria dos estudos de Langer busquem examinar os efeitos de *mindfulness* empregando situações experimentais que eliciam um modo de processamento *mindful*, em 2001 um instrumento foi especialmente desenvolvido para mensurar este fenômeno. A *Mindfulness/Mindlessness Scale* (MMS; Bodner & Langer, 2001) é um questionário de autorrelato destinado a capturar o modelo teórico de *mindfulness* na perspectiva de Langer. A escala é composta por 21 itens que buscam avaliar um fator geral de *mindfulness*, bem como quatro componentes: busca de novidade (*novelty seeking*), engajamento (*engagement*), flexibilidade (*flexibility*) e produção de novidade (*novelty production*). Mais recentemente, a estrutura de quatro fatores não foi replicada por uma série de três estudos, os quais demonstraram que a escala deve ser avaliada como um modelo de um fator, ou seja, como uma medida global de *mindfulness* (conforme o modelo teórico de Langer), ao invés de uma medida multifatorial (Haigh et al., 2011). Posteriormente, a *Langer Mindfulness Scale* (Pirson et al., 2012) foi desenvolvida visando capturar sua perspectiva sócio-cognitivista, contendo em sua versão final de 14 itens e três dimensões: busca de novidade, engajamento e produção de novidade.

Aplicações de Mindfulness e seus Benefícios

Para Langer (2009), uma questão chave que subjaz a relação entre *mindfulness* e desfechos positivos (p.e. qualidade de vida, criatividade e

produtividade), é a noção de possibilidades. A autora refere-se com frequência à importância psicológica deste conceito, traduzindo-o como a habilidade de “ponderar aquilo que poderia ser”, em oposição a “descrever aquilo que é”, e argumenta que esta lógica deveria ser aplicada em todas as esferas da vida.

No domínio da saúde, por exemplo, Langer (2009) sugere que devemos constantemente desafiar os limites que atribuímos à percepção de nossos processos e capacidades, recorrendo em seus experimentos ao uso placebos para verificar o efeito que a mente tem sobre o corpo. Um de seus estudos clássicos e bastante citados demonstrou os benefícios de *mindfulness* para a longevidade e a qualidade de vida de pessoas com 80 anos ou mais (Langer & Rodin, 1976). Um grupo experimental de idosos institucionalizados foram incentivados a serem mais responsáveis por suas escolhas e tarefas, e a tomarem decisões sobre atividades que foram aconselhados a realizar diariamente durante um período de três semanas, tal como cuidar de plantas. Apenas este grupo apresentou um aumento na realização de atividades, nos níveis de bem-estar, e mais da metade de seus participantes continuavam vivos após 18 meses (Rodin & Langer, 1977). Embora as possibilidades oferecidas ao grupo experimental estivessem disponíveis para todos os residentes da instituição, o estudo conseguiu induzir o grupo experimental a ter maior consciência destas possibilidades, isto é, manipulou o estado de *mindfulness* destes idosos. No entanto, foi identificado erro estatístico no resultado sobre o efeito positivo de cuidar de uma planta na saúde dos idosos em asilo, concluindo que o resultado é apenas marginalmente significativo e que seria necessária uma interpretação mais cautelosa dos achados sobre mortalidade (Rodin & Langer, 1978).

Em outro conhecido experimento nomeado como a pesquisa *counterclockwise* (contra o relógio), oito homens idosos viveram por uma semana em 1979 em mosteiro no estado de New Hampshire como se fosse 1959. O resultado reportado foi de melhora significativa na saúde

e na aparência mais jovem dos participantes. Para a autora, seus estudos demonstram que nossas respostas habituais de forma *mindless* aos estímulos culturais (atitudes e comportamentos), podem ser desafiadas a partir de mudanças que reorientam nossa linguagem e atitudes, visando alcançar uma saúde melhor. Assim, nossas crenças sobre as limitações físicas nos restringem. Tendo em vista os resultados positivos, o tamanho minúsculo da amostra e o experimento ser não convencional, a pesquisa não foi publicada na ocasião em periódico com revisão de pares. A única publicação foi em capítulo de livro (Langer, 2009).

No âmbito da educação, Langer (2000) discute que o processo de aprendizagem deve estimular que os alunos trabalhem com um número maior de possíveis interpretações, para que estes desenvolvam a capacidade de emitir respostas novas quando estas são necessárias. Por exemplo, em uma amostra de crianças do quarto ano que deveriam escrever um meta-poema, a pontuação de criatividade foi significativamente maior para o grupo que recebeu uma instrução “condicional” (poderia incluir rima) em comparação ao grupo que recebeu uma instrução “absoluta” (deveria incluir rima) (Langer et al. 1989). Para os autores, instruções condicionais auxiliam a lidarmos criativamente com informações quando as circunstâncias não são totalmente pré-definidas (Langer et al., 1989). Já no contexto do trabalho, pessoas que compuseram um grupo em que uma atividade a ser realizada foi designada de “jogo” relataram uma satisfação significativamente maior com a mesma, comparado às pessoas do grupo em que a atividade foi nomeada “trabalho”, embora ambas atividades fossem idênticas (Langer & Moldoveanu, 2000). No entendimento dos autores, estas palavras induziram *mindsets* distintos, resultando em percepções distintas.

Ao contrário do Kabat-Zinn, suas intervenções nunca foram replicadas por outros pesquisadores. Adicionalmente, em perfil do *New York Times Magazine* (Grierson, 2014), Langer descreveu retiros de uma semana em San Miguel de Allende, México, visando replicar os

efeitos da pesquisa do mosteiro (Langer, 2019), sendo criticada do ponto de vista ético pela iniciativa comercial dos retiros caros.

Síntese de Similaridades e Diferenças entre as Perspectivas

Tomando como base a revisão das perspectivas de *mindfulness*, elaborou-se uma

comparação destas, levando-se em consideração as características que se sobressaem como convergentes e divergentes no tocante a: suas origens epistemológicas e filosóficas, sua intenção primordial e seus processos cognitivos envolvidos.

A Tabela 1 apresenta uma síntese comparativa entre as perspectivas:

Tabela 1
Convergências e Divergências Entre as Perspectivas

Características	Perspectivas de <i>Mindfulness</i>		
	Budista	JKZ	Langer
Baseado em práticas contemplativas e filosofia ocidental	Sim	Sim	Não
Envolve prática formal de meditação	Sim	Sim	Não
<i>Mindfulness</i> como habilidade	Sim	Sim	Sim
Possui protocolo formal	Sim	Sim	Não
Elaborado para uso clínico	Não	Sim	Não
Discernimento ético na prática	Forte ênfase	Menos ênfase	Não aborda
Enfatiza elaboração cognitiva	Forte ênfase	Menos ênfase	Forte ênfase
Produz mudança de processos cognitivos	Sim	Sim	Sim
Desenvolvimento psicológico	Sim	Sim	Sim

Em relação às origens, a perspectiva de JKZ sofreu influência direta do Budismo. Isso explica porque as MBIs possuem práticas meditativas formais como base de sua proposta e como fundamento para o desenvolvimento de *mindfulness*. Já a proposta de Langer, tendo sido desenvolvida a partir de uma epistemologia científica ocidental, não diz respeito a práticas meditativas, nem visou desenvolver intervenção de mudança de *mindset* originalmente para uso clínico ou pedagógico. O Budismo não tem compromisso com métodos científicos, embora muitos de seus líderes (e.g. Dalai Lama) incentivem instituições a promoverem estudos científicos relacionados à prática meditativa Budista, como no caso do *Mind and*

Life Institute. Já o uso de uma epistemologia ocidental e científica é um ponto comum entre as abordagens das MBIs e de Langer, sendo o método experimental o mais utilizado.

Em todas as abordagens, *mindfulness* pode ser vista como uma habilidade, ou seja, uma qualidade mental passível de ser desenvolvida. No Budismo, há práticas formais e informais que auxiliam neste desenvolvimento, assim como o MBSR e suas intervenções derivadas apresentam protocolos formais e práticas informais. Ambos visam desenvolver a habilidade de *mindfulness*, ou seja, produzir um estado de *mindfulness*, de modo que com a prática recorrente, se torne um traço disposicional. Na perspectiva de Langer, não há um método formal de prática para seu

desenvolvimento, havendo apenas a concepção de que *mindfulness* é uma habilidade mental que pode ser desenvolvida por atitudes cognitivas, tal como a busca de novidades, a diferenciação e mudança de padrões de interpretação.

As práticas Budistas não foram elaboradas para uso clínico ou acadêmico. Entretanto, acadêmicos Budistas (e.g. Bodhi, 2011) veem mérito em sua utilização clínica, desde que motivada por genuína intenção compassiva (i.e. aliviar o sofrimento) e conduzidas por profissionais com a devida competência anteriormente destacada. Por sua vez, a abordagem de JKZ e *MBIs* derivadas foram elaboradas com este propósito. Com respeito à perspectiva de Langer, percebe-se um foco no desenvolvimento da performance cognitiva, mas embora não tenha sido originalmente elaborada para uso clínico, alguns estudos destacados anteriormente demonstram que esta abordagem pode ser usada para este fim, uma vez que o objetivo de desenvolver um estilo cognitivo de *mindfulness* está atrelado a busca de um funcionamento psicológico saudável.

Em relação ao discernimento ético, a prática Budista está intrinsecamente relacionada à intenção ética e ação compassiva do praticante em meio ao mundo. Embora Kabat-Zinn busque orientar seus instrutores quanto à necessidade de uma conduta ética na vida, na prática formal de seu protocolo a questão da ação ética em meio ao mundo não possui tão forte ênfase como na tradição budista. Apenas na segunda geração de intervenções de *mindfulness* esta preocupação emerge de forma significativa, com pesquisas focadas no desenvolvimento de habilidades como compaixão, cidadania, responsabilidade universal e altruísmo (Van Gordon, Shonin, Griffiths, et al., 2015). Na perspectiva de Langer, por sua vez, apesar do enfoque no desenvolvimento psicológico saudável, não há menção direta em seus trabalhos à questão do desenvolvimento de virtudes e ação ética em meio ao mundo.

No que tange à elaboração cognitiva (i.e. atribuição de significado e produção de conhecimento), esta se faz presente na prática

formal budista, visto que seu sistema de práticas envolve não apenas a observação imparcial e não elaborativa dos conteúdos mentais, mas a investigação destes à luz dos ensinamentos da tradição. Já a perspectiva das *MBIs*, influenciadas pela definição que JKZ propôs para *mindfulness*, parte da ideia de uma atitude não elaborativa, privilegiando uma atenção receptiva despida de julgamentos em relação aos pensamentos, emoções e sensações. Na perspectiva de Langer, embora não haja uma prática formal, pode-se perceber uma mesma qualidade de atenção direcionada ao presente, entretanto, a criação de novas categorias e novas perspectivas a partir de uma elaboração cognitiva é parte essencial de sua proposta. Logo, entende-se que há maior ênfase em elaboração cognitiva na perspectiva budista e langeriana.

Embora as três perspectivas se diferenciem com relação à ênfase na elaboração cognitiva como uma meta de transformação, entende-se que as três abordagens buscam superar padrões cognitivos estabelecidos, cada uma à sua maneira. O Budismo enfatiza uma maior compreensão sobre a natureza dos fenômenos observados visando, por exemplo, o entendimento da impermanência destes fenômenos e uma compreensão mais profunda sobre as verdadeiras causas do sofrimento e da felicidade. A perspectiva *das MBI*s, mesmo priorizando uma atitude de atenção não elaborativa, e sem estimular uma modificação direta do pensamento, oferece técnicas que auxiliam o praticante a desidentificar-se com ideias e emoções condicionadas, ao deixá-las fluírem sem se fixar nelas, levando à dissociação entre estas e sua identidade. Ademais, pode levar o praticante a perceber padrões negativos de pensamentos e, indiretamente, pode conduzir a uma reestruturação na forma de pensar e agir. Já a abordagem de Langer é explicitamente direcionada ao processamento cognitivo de estímulos externos e pensamentos, visando promover uma maior flexibilidade cognitiva e uma modificação na forma de perceber, interpretar e categorizar os fenômenos.

Por fim, destaca-se que as três abordagens, com suas semelhanças e diferenças, compreendem um sistema de preceitos teóricos e práticas que visam, em essência, o desenvolvimento psicológico. Neste sentido, todas destinam-se a oferecer ferramentas conceituais e/ou práticas que auxiliem as pessoas a conhecerem a si próprias, explorando as vicissitudes de sua mente, de seu comportamento e dos fenômenos que vivenciam. Apesar de existirem diferenças epistemológicas e metodológicas, estas três abordagens compreendem que a transformação pessoal e o desenvolvimento psicológico dependem de um estado de consciência menos condicionado e de maior lucidez, ou seja, o caminho para o autoconhecimento está atrelado ao exercício e ao desenvolvimento de *mindfulness*.

Conclusão

Este trabalho teve por objetivo apresentar similaridades e divergências do *mindfulness* entre as perspectivas da tradição budista, *mainstream* e Langeriana. O desenvolvimento epistemológico de um campo de estudos tem como premissa a correta compreensão de seus construtos, origens, bem como antecedentes e consequentes. Assim, compreender *mindfulness* apenas como uma habilidade atencional direcionada ao presente não é suficiente para seu correto entendimento, pesquisa e prática, seja no contexto científico, religioso ou clínico, impedindo o avanço adequado deste campo de estudos.

Sem surpresa, as similaridades mais recorrentes são encontradas entre a perspectiva Budista e de Kabat-Zinn, que influenciou todo o desenvolvimento das *MBIs*. Entretanto, o construto de Langer diverge destas perspectivas em alguns pontos aqui levantados, sobretudo na própria definição operacional do construto, sendo de difícil compatibilidade, por exemplo, com a abordagem não elaborativa do *mindfulness* das *MBIs*. Estas duas perspectivas, embora guardem similaridades quanto à sua orientação atencional direcionada ao presente, e mesmo em alguns de

seus benefícios (e.g. criatividade; bem-estar), não se tratam de um mesmo construto psicológico ou, em outras palavras, de uma mesma qualidade atencional direcionada ao presente.

Uma agenda futura deve contemplar estudos comparativos – teóricos e empíricos – envolvendo *MBIs* mais recentes e autodenominadas de segunda geração (*SG-MBIs*) que se aproximam da perspectiva budista e se distanciam ainda mais do *mindfulness* Langeriano. Desta forma, com a correta compreensão de qual perspectiva as pesquisas estão sendo conduzidas, respondemos adequadamente ao apelo de maior rigor metodológico nas pesquisas relacionados ao *mindfulness*.

Contribuição dos autores

Prof. Dr. Rodrigo P. Siqueira: organização do grupo de autores, do *outline* e divisão de tarefas. Redação da Introdução, da Perspectiva Budista, da tabela síntese de comparações e considerações conclusivas.

Profa. Dra. Daniela Sopezki: pesquisa e redação da perspectiva *mainstream* focada no trabalho de Jon Kabat Zinn e análise da tabela comparativa.

Profa. Dra. Carolina Menezes: pesquisa e redação da perspectiva Langeriana de *mindfulness*, análise da tabela comparativa e revisão da conclusão.

Profa. Dra. Cecilia de Mello e Souza: revisão geral do artigo envolvendo em grande parte pesquisa e redação da perspectiva Langeriana de *mindfulness* em conjunto com a professora Carolina Menezes.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesses relacionado à publicação deste manuscrito.

Referências

- Amaro, A. (2015). A holistic mindfulness. *Mindfulness*, 6(1), 63–73. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0382-3>

- Analyo, B. (2014). *Satipatthana: The direct path to realization*. Windhorse.
- Andrei, F., Vesely, A., & Siegling, A. B. (2016). An examination of concurrent and incremental validity of Four Mindfulness Scales. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 559–571. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9546-x>
- Baer, R., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19–39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
- Bodner, T. E., & Langer, E. J. (2001, June 14–17). *Individual differences in mindfulness: The Mindfulness/Mindlessness Scale* [Poster presentation]. 13th Annual American Psychological Society Conference, Toronto, ON, Canada.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Chiesa, A. (2013). The difficulty of defining mindfulness: Current thought and critical issues. *Mindfulness*, 4(3), 255–268. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0123-4>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, (September), 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2(3), 186–193. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>
- Dam, N. T. Van, Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. a., & Meyer, D. E. (2017). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 1. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Dorjee, D. (2010). Kinds and dimensions of mindfulness: Why it is important to distinguish them. *Mindfulness*, 1(3), 152–160. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0016-3>
- Fatemi, S. M. (2020). Langerian mindfulness and its implications for clinical hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 68(2), 214–224. <https://doi.org/10.1080/00207144.2020.1724054>
- Felver, J. C., & Jennings, P. A. (2016). Applications of Mindfulness-based interventions in school settings: An introduction. *Mindfulness*, 7(1), 1–4. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0478-4>
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2015). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Grierson, B. (2014, October 26). What if age is nothing but a mind-set? *The New York Times Magazine*. <https://www.nytimes.com/2014/10/26/magazine/what-if-age-is-nothing-but-a-mind-set.html>
- Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011, June 14). Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219–239. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>
- Haigh, E. A. P., Moore, M. T., Kashdan, T. B., & Fresco, D. M. (2011). Examination of the factor structure and concurrent validity of the langer Mindfulness/Mindlessness Scale. *Assessment*, 18(1), 11–26. <https://doi.org/10.1177/1073191110386342>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation:

- Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281–306. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). Bentam Books.
- Kudesia, R. S., & Nyima, V. T. (2015). Mindfulness contextualized: An integration of buddhist and neuropsychological approaches to cognition. *Mindfulness*, 6, 1–16. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0337-8>
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Perseus Books.
- Langer, E. J. (1990). *Mindfulness*. Merloyd Lawrence Book.
- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition*, 1(3), 289–305. [https://doi.org/10.1016/1053-8100\(92\)90066-J](https://doi.org/10.1016/1053-8100(92)90066-J)
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220–223. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00099>
- Langer, E. J. (2009). *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. Random House.
- Langer, E. J. (2019, August 20). Counterclockwise retreat. *The Langer Mindfulness Institute*. <http://langermindfulnessinstitute.com/counterclockwise-retreat/>
- Langer, E. J., Hatem, M., Joss, J., & Howell, M. (1989). Conditional teaching and mindful learning. *Creativity Research Journal*, 2(3), 139–150. <https://doi.org/10.1080/10400418909534311>
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>
- Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(2), 191–198. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.2.191>
- Majjhima Nikaya 10. (n.d.). Satipatthana Sutta: Os fundamentos da Atenção Plena. *Acesso ao Insight*. <http://www.acessoaoinsight.net/sutta/MN10.php>
- Mindfulness, C. F. (2017, April 7). MBSR Teacher Training. *UMASS Medical School*. <http://www.umassmed.edu/cfm/training/MBSR-Teacher-Education/>
- Murphy, A. (2016). Mindfulness-based therapy in Modern Psychology: Convergence and divergence from early buddhist thought. *Contemporary Buddhism*, 17(2), 275–325. <https://doi.org/10.1080/14639947.2016.1228324>
- Pirson, M., Langer, E. J., Bodner, T., & Zilcha, S. (2012). The development and validation of the Langer Mindfulness Scale - Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. *SSRN Electronic Journal*, 1–54. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2158921>
- Purser, R. E., & Milillo, J. (2015). Mindfulness revisited: A buddhist-based conceptualization. *Journal of Management Inquiry*, 24(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/1056492614532315>
- Reppold, C., & Menezes, C. B. (2016). Mindfulness. In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em Psicologia Positiva: Técnicas e medidas* (pp. 45–74). CETEPP.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2), v–vi. <https://doi.org/10.1590/s0103-21002007000200001>
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4(1), 3–17. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0122-5>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015). Managers' experiences of meditation awareness training. *Mindfulness*, 6(4), 899–909. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0334-y>

- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2008). Mindfulness: What is it? Where does it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17–35). <https://www.mindfulness-solution.com/Handouts/Mindfulness%20-%20What%20Is%20It%20-%20Where%20Did%20It%20Come%20From.pdf>
- Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(12), 897–902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.12.897>
- Rodin, J., & Langer, E. J. (1978). Erratum to Rodin and Langer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(5), 462. <https://doi.org/10.1037/h0084387>
- Thānissaro, A. B. (2003). As Agendas da Atenção Plena. *Acesso ao insight* (pp. 1–3). http://acessoainsight.net/arquivo_textos_theravada/agendas_sati.php
- Thānissaro, A. B. (2013). Definindo a Atenção Plena (G. N. Laera, Trad.). *Acesso Ao Insight*, 1–5. http://www.acessoainsight.net/arquivo_textos_theravada/definindo_sati.php
- Van Gordon, W., Shonin, E., Sumich, A., Sundin, E. C., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation Awareness Training (MAT) for psychological well-being in a sub-clinical sample of university students: A controlled pilot study. *Mindfulness*, 5, 381–391. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0191-5>
- Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2015). Towards a second generation of mindfulness-based interventions. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(7), 591–592. <https://doi.org/10.1177/0004867415577437>
- Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D., & Singh, N. N. (2015). There is only one mindfulness: Why science and buddhism need to work together. *Mindfulness*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0379-y>
- Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science*, 13, 143–162. <https://doi.org/10.1007/s11625-017-0428-2>

Recebido: 21/12/2020

1ª revisão: 08/05/2021

Aceite final: 11/05/2021



© O(s) autor(es), 2021. Acesso aberto. Este artigo está distribuído nos termos da Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite o uso, distribuição e reprodução sem restrições em qualquer meio, desde que você dê crédito apropriado ao(s) autor(es) original(ais) e à fonte, fornecer um link para a licença Creative Commons e indicar se as alterações foram feitas.