APRESENTAÇÃO ONLINE - I - PRÁTICAS PSICOLÓGICAS

A PRÁTICA CLÍNICA FUNDAMENTADA NA PRESENÇA: APROXIMAÇÕES ENTRE MINDFULNESS E FENOMENOLOGIA

Carlos Eduardo Shimoda (carlos.shimoda@yahoo.com)

Marlise Aparecida Bassani (marlise@pucsp.br)

A atenção plena (mindfulness) tem sido amplamente incorporada ao campo da saúde mental e das práticas psicoterapêuticas. Entretanto, sua difusão nem sempre vem acompanhada de uma reflexão mais aprofundada sobre os fundamentos de sua inserção clínica, o que frequentemente favorece compreensões instrumentalizadas, centradas apenas na redução de sintomas ou no treinamento de habilidades atencionais. Diante disso, este trabalho tem como objetivo refletir teoricamente sobre a atenção plena a partir do referencial da Psicologia Fenomenológico-Existencial, compreendendo-a não apenas como técnica, mas como modo de atitude clínica amparada na presença do terapeuta, favorecendo uma escuta mais qualificada e de maior abertura à experiência vivida. Trata-se de um estudo teórico, fundamentado nas obras de Kabat-Zinn, em interlocução com a fenomenologia de Husserl e Merleau-Ponty. No desenvolvimento da reflexão, parte-se da compreensão de mindfulness como cultivo de uma atenção intencional e não julgadora diante da experiência que se apresenta. Em seguida, essa noção é aproximada da atitude fenomenológica,

especialmente no que se refere à suspensão de automatismos interpretativos, ampliando as possibilidades de acolhimento do que é mostrado pelo paciente. Em aproximação com Husserl, tal atitude pode ser relacionada ao esforço de suspensão de pressupostos imediatos, favorecendo uma escuta menos capturada pelo já sabido e mais disponível ao fenômeno vivido. E com Merleau-Ponty, essa presença deixa de ser entendida como mero exercício cognitivo, sendo retomada como experiência corporal, perceptiva e relacional, inscrita no mundo vivido e no encontro com o outro. Nessa direção, mindfulness pode ser compreendida, clinicamente, menos como técnica isolada e mais como disposição do terapeuta para sustentar acolhimento e abertura diante da singularidade do sofrimento. Conclui-se que a fenomenologia oferece fundamentação teórico-prática consistente para ampliar a compreensão clínica da atenção plena, reposicionando-a de um uso meramente instrumental para uma prática sustentada pela presença e abertura ao modo como a experiência vivida se mostra. Tal articulação contribui para pensar uma clínica mais coerente com a singularidade do existir, que qualifica a escuta e fortalece o vínculo terapêutico.

Palavras-chave: mindfulness; atenção plena; psicologia clínica; fenomenologia.