

Efeitos psicossociais da meditação: um estudo exploratório qualitativo com meditadores experientes

Vinicius Terra Loyola¹, Gilberto Gaertner¹, André Luiz Monezi Andrade^{2,3}, Volnei Jorge Pinheiro Junior¹

¹Departamento de Psicologia. Universidade Positivo.

²Escola de Ciências da Saúde. Departamento de Psicologia. Universidade Anhembi Morumbi.
Laureate International Universities.

³Departamento de Psicobiologia. Universidade Federal de São Paulo- Escola Paulista de Medicina.

E-mails: vinicius.loyola@hotmail.com, clnicaraizes@hotmail.com, andremonezi@gmail.com,
volnei.pinheirojr@gmail.com

Introdução: Este trabalho destinou-se a estudar a percepção de mudanças psicossociais que a meditação promoveu em praticantes experientes. Após a introdução da meditação no ocidente, foram feitos vários estudos com relação às mudanças fisiológicas e psicofisiológicas proporcionadas aos praticantes. Porém, no tocante às mudanças psicossociais e psicoculturais, ainda há um déficit de pesquisas científicas. **Objetivos:** Investigar a influência psicossocial da meditação em praticantes experientes. Além disso, analisaram-se as mudanças psicossociais que ocorreram na vida dos praticantes de meditação; investigando-as em diferentes esferas; individual, transpessoal, ambiental e interpessoal. **Método:** Este é um estudo exploratório de caráter qualitativo, com. A amostra composta por 11 praticantes de meditação com tempo de experiência que variou de seis até 30 anos e caracterizou-se como não probabilística por acessibilidade. O discurso de cada entrevistado foi gravado, transcrito, analisado e categorizado. Para isso, foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturado. **Resultados:** A análise do discurso indicou mudanças, que variaram em diferentes níveis de intensidade, e que estiveram ligadas à mudança alimentar (tendência ao vegetarianismo), à auto-aceitação, empatia, percepção da consciência como testemunha de si mesmo, maior integração entre mente e corpo, mudança nas relações interpessoais, diminuição do uso de medicamentos, inserção maior ou menor da família, ao sentimento de conexão universal e ao aumento de afetos positivos. **Conclusão:** Os resultados sugerem que a meditação pode influenciar o comportamento social dos indivíduos, porém são necessárias mais pesquisas e com maior amplitude para comprovação dos resultados obtidos.

Palavras-chave: Consciência. Meditação. Psicologia.