

O que vem à sua mente ao ouvir “estar aberto”, “atenção plena”, “consciência plena”, “meditação”?

Marcio Sussumu Hirayama¹, Neusa Maria Costa Alexandre¹

¹Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)

E-mails: sussuhira@gmail.com, neusalex@fcm.unicamp.br

Introdução: *Mindfulness* foi traduzido da palavra *Sati* de textos budistas na língua pali e pode significar o ato de lembrar-se de manter a consciência. Esta palavra é pouco familiar para a cultura ocidental. Para uma adequada e efetiva comunicação e aplicação da prática de *mindfulness* na sociedade, são necessárias investigações sobre o uso e ideias que se tem a respeito de conceitos relacionados. Investigamos o que pensa o brasileiro ao ouvir algumas expressões em português re. Apresentamos aqui resultados parciais de uma das fases do processo de adaptação cultural do Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), um instrumento que busca avaliar *mindfulness* na população clínica e não clínica. **Método:** Entrevistamos uma amostra selecionada por conveniência constituída de 41 pessoas. Realizamos algumas perguntas abertas, ex.: a) Em que você pensou quando leu “estou aberto para viver a experiência do momento presente”? b) O que vem à sua mente quando você ouve “atenção plena”? c) E “consciência plena”? d) Na sua opinião, o que é meditação? e) O que te motiva ou te impede de praticar meditação? Analisamos o conteúdo das respostas obtidas e o sintetizamos em ideias mais presentes. Amostra avaliada: 18 homens, 23 mulheres; idade média de 38 anos (18 a 76 anos); renda familiar de menos de 2 a acima de 6 salários mínimos; 15 pessoas apresentavam doença, católicos (44%), evangélicos (10%), nenhuma religião (12%) e 14 pessoas eram meditadores. **Resultados:** Algumas respostas: a) aceitar mudanças, certeza, vontade pelo novo, não entendi; b) concentração, sentidos alerta, o que quer dizer plena?; c) clareza, entendimento total, igual atenção plena, mais relaxado, transcendência; d) pensar em nada, organizar a mente, nunca parei pra pensar; e) ambiente mais tranquilo, uma rotina, grupo, nada, não gosto disso, falta de interesse. **Conclusão:** Existe uma ampla diversidade de ideias relacionadas às expressões ligadas à comunicação do conceito de *mindfulness*. Cuidados e esclarecimentos se mostram necessários para a implementação de práticas e palavras não familiares para a população brasileira em geral.

Palavras-chave: Comparação Transcultural. Tradução.