

Práticas de autoconhecimento: um estudo comparativo entre ioga, zen-budismo e psicoterapia somática.

Volnei Jorge Pinheiro Junior¹, Gilberto Gaertner¹, Vinícius Terra Loyola¹

¹Departamento de Psicologia. Universidade Positivo.

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

Introdução: O presente trabalho buscou estudar e comparar três práticas de autoconhecimento orientais e ocidental: a ioga; o Zen-Budismo; e a Psicoterapia de base somática. Foi ao encontro da necessidade de ampliar o entendimento sobre as práticas de autoconhecimento orientais cada vez mais popularizadas pelo mundo, e possibilitou uma comparação com um correlato ocidental, uma vez que há um déficit na produção de pesquisas que visam reconhecer os aspectos subjetivos destas práticas. **Objetivos:** Reconhecer as possíveis influências das práticas orientais na subjetividade de indivíduos ocidentais. Reconhecer os níveis de tais influências e compará-las a uma prática ocidental semelhante, proporcionando intercâmbio de técnicas e procedimentos. **Método:** O estudo é de cunho exploratório, qualitativo e comparativo, com amostra não probabilística por acessibilidade. O projeto foi aprovado previamente pelo comitê de ética da Universidade Positivo. Participaram do estudo 9 participantes, sendo 3 praticantes do ioga, 3 do Zen-Budismo e 3 que passaram por um processo de Psicoterapia Somática, todos por um período mínimo de 4 e máximo de 40 anos. Para a coleta dos dados foram realizadas entrevistas individuais semi-estruturadas, sendo estas gravadas, transcritas, analisadas e categorizadas. Houve comparação entre os dados tratados das 3 práticas/processos. **Resultados:** A análise do discurso apontou mudanças, em geral positivas, em áreas ligadas às relações interpessoais, empatia, autoconhecimento, autoconfiança, autoaceitação, consciência de si, controle emocional, qualidade das atividades diárias e na relação com a vida. As técnicas e procedimentos proporcionaram experiências positivas no desenvolvimento de uma melhor percepção e compreensão de si, bem como na qualidade de suas relações, fundamentando o intercâmbio das técnicas (meditação e *grounding* – técnica derivada da psicoterapia de base somática) entre as respectivas práticas de autoconhecimento. **Conclusão:** Os achados denotam que a prática da ioga e do Zen-Budismo trazem benefícios ao ocidental praticante, proporcionando influências subjetivas positivas. O mesmo foi observado nas técnicas de meditação e *grounding*, que possuem efeitos semelhantes na melhora das relações e da autoconsciência de experimentadores ocidentais. Porém são necessárias mais pesquisas e com maior amplitude para comprovação dos resultados obtidos.

Palavras-chave: Budismo. Estudo Comparativo. Ioga. Meditação. Psicoterapia.