

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

CURSO DE PSICOLOGIA

ANDRÉ FREIRE ALVES AYRES MARTINIANO

**CONTRIBUIÇÕES DO PENSAMENTO E TÉCNICA
TAOÍSTA PARA A HABILIDADE DE ESCUTA
PSICOLÓGICA**

Projeto de intervenção apresentado como requisito
trabalho de conclusão de curso

Orientadora: Profa. Andrea Bisselli

Co-Orientadora Michele Tarquino

RECIFE

2018

André Freire Alves Ayres Martiniano

Estudante de graduação do 8º Período de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde.

E-mail: ayresight@hotmail.com

Telefone: (81) 99732-4787

Profa Andrea Cristina Tavelin Biselli

Doutoranda em Psicologia Clínica - UNICAP

Mestra em Psicologia Clínica - UNICAP

Tutora do curso de graduação de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde

Supervisora, docente e pesquisadora do IMIP

Psicóloga Clínica

E-mail: andreabiselli@globo.com

Telefone: (81) 99173-7001

Michele Gomes Tarquino Benevides

Mestra em Herbiatria – UPE

Especialista em Antropologia da Saúde - UFPE

Tutora do curso de graduação de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde.

Supervisora, docente e pesquisadora do IMIP

Supervisora em psicoterapia no Hospital Ulysses PE=ernambucano

Psicóloga Clínica

E-mail: micheletarquino@hotmail.com

Telefone: (81) 99297-7367

SUMÁRIO

1. O PROJETO

Resumo	1
1. 1. Introdução	2
1.3. Justificativa	12
1.4. Objetivos	14
1.5. Público-alvo	15
1.6. Metas a atingir	16
1.7. Metodologia	17
1.8. Recursos	19
1.9. Avaliação	20
1.10. Cronograma de Execução	21
1.11. Considerações finais	22
1.12. Referências Bibliográficas	23

2. A OFICINA

2.1. Ementa	28
2.2. Roteiro	29
2.3. Conteúdos	38
2.4. Passo a passo da técnica de meditação Xin Zhai Fa	50
2.5. Perguntas ao grupo logo após os exercícios	52
2.6. Tópicos a serem utilizados nas conversações a dois	53
2.7. Perguntas de feedback ao final do encontro	54
2.8. Referências Bibliográficas	55

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso apresenta um projeto de intervenção com o objetivo de execução de uma oficina que consiste em uma série de quatro encontros para desenvolver habilidades concernentes à capacidade de escuta do profissional de Psicologia. Tendo em vista que a graduação em Psicologia é, em sua maior parte teórica, esse projeto objetiva ser um instrumento de complementação da formação prática. Em consonância com o diálogo da Psicologia com os saberes tradicionais, sua fundamentação teórica e prática se baseia no pensamento e técnica taoísta, que tem como premissa o desenvolvimento de uma capacidade de escuta ampla e atenta do mundo que vai além da linguagem verbal, em uma postura atenta e receptiva ao momento presente e aos elementos que possam emergir nos processos interacionais. A expectativa é que o projeto contribua para o desenvolvimento da sensibilidade, da percepção e da presença dos profissionais de Psicologia em suas atuações e que, a partir do diálogo com os saberes tradicionais, aponte novas perspectivas de intervenção.

Palavra-chaves: Taoísmo, Psicologia, escuta psicológica, saberes tradicionais.

ABSTRACT

The present work is an intervention project that has as a goal the running of 4 meeting workshop, whose purpose is the development of the psychological listening skills of the professionals of Psychology. Your theoretical and practical ground work is based in the taoist technique and thought, which aims the improvement of the capacity of a wide and attentive perception of the world, that goes beyond the verbal language, in an attentive and receptive posture towards the present and to the elements que may arise in the interactive processes. The expectation is that the project may contribute to the development of sensibility, awareness and presence of the Psychology's professionals in your daily practices and, from the dialog between the traditional knowledges, new intervention's perspectives may arise.

Keywords: Taoism, Psychology, **psychological listening** skills, traditional knowledges

1.1. INTRODUÇÃO

O presente projeto de intervenção surgiu diante da observação, como graduando do curso de Psicologia, da necessidade de abarcar um melhor treinamento de habilidades de escuta pertinentes à profissão do profissional de Psicologia durante formação acadêmica. Esta se pauta em quase sua totalidade na apreensão teórica porém apresenta significativa deficiência na dimensão prática (BARBOSA, 2009).

De acordo com Coelho e Figueiredo (2004), o ambiente acadêmico da graduação em psicologia traz uma carga assaz pesada e rebuscada de teorias que, apesar de serem fundamentais no processo de desenvolvimento profissional, não favorecem um ensino focado no reconhecimento dos desafios práticos do cuidado com o outro, que um graduando de psicologia inevitavelmente enfrentará no exercício da profissão. Dentre estes desafios, está o desenvolvimento da habilidade de escuta psicológica.

Saber ouvir constitui uma habilidade básica, incluída em manuais de pesquisa e intervenção em habilidades sociais (OUELLET e L'ABBÉ, 1986; CABALLO, 1996, 2003). A escuta ativa é considerada como componente importante e pré-requisito da habilidade de iniciar e manter uma conversação, segundo Caballo (1996). Constitui-se ainda em componente importante da habilidade de dar retroalimentação (feedback) ao interlocutor em uma interação social (CABALLO, 2003) e, naturalmente a habilidade de ouvir possui um peso ainda de maior importância na profissão do psicólogo

Para Heckert (2007), a escuta clínica não é um saber que possa ser transmitido na forma de conteúdo técnico, mas demanda uma experiência do sujeito no contato direto com a prática de escutar. É no encontro de sentidos que vai se constituindo a escuta, de modo que esta englobe uma trama maior de saberes e fazeres da psicologia (LIMA, 2005). Falcone (2003) aponta dados e constata, por exemplo, que terapeutas com maior grau da habilidade de empatia atingem resultados significativamente melhores com seus clientes do que terapeutas com baixos escores nesta habilidade.

Para Souza (2002), no que diz respeito à escuta clínica na Psicologia, entende-se que essa se pauta na apreensão de uma determinada linha teórica que acredita, implícita e explicitamente, possuir a verdade sobre os fatos. O autor afirma que o vínculo que o terapeuta estabelece com a realidade é mediatizado por tal teoria, de maneira que o

profissional enxerga somente o que consegue ver de acordo com a sua formação, mas imagina estar diante da realidade última. Indo em uma direção distinta, apresentamos aqui uma diferente concepção e fundamento de uma proposta de escuta, pautada na prática de *atenção plena*, ou *mindfulness*.

O conceito de *atenção plena* foi trazido do Oriente para o Ocidente em 1979 por Jon Kabat-Zinn, professor de Biologia da UMass Medical School, após o mesmo ter idealizado a possibilidade de se criar um veículo para o treino efetivo e intensivo de meditação, com vista à sua aplicação ao stress, à dor e às doenças com que os doentes e as pessoas em geral se confrontam no dia-a-dia (KABAT-ZINN, 2011). Tal conceito ganhou força e forma com o desenvolvimento do Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), um programa de grupo com uma duração de oito semanas, ministrado no Stress Reduction Clinic criado para o efeito no seio da universidade. O programa e tema foram difundidos em diversas universidades, e hoje faz parte de uma das bases teóricas das abordagens cognitivas-comportamentais (MAGALHÃES, 2014).

O conceito de *atenção plena*, de acordo com os ensinamentos orientais, é uma perspectiva que consiste em (i) prestar atenção, (ii) intencionalmente, (iii) no momento atual, (iv) sem julgar e (v) na vivência enquanto esta desabrocha (KABAT-ZINN, 1990). Para Brown e Ryan (2003), a *atenção plena* aumenta a abertura para o outro, a clareza na percepção da relação com o outro e o grau de proximidade emocional. Nessa perspectiva, o terapeuta deve estar plenamente aberto a sentimentos, sensações e pensamentos que o cliente evoca nele, sem fazer julgamentos e sem usar categorias pré-existentes (KOHLENBERG *et al.*, 2004).

Esse estado mental evidencia o carácter intuitivo da terapia e à peculiaridade desse encontro, sensível a sutilezas, sentidos únicos e originais, que dificilmente seriam alcançados por uma lógica, ou por uma métrica, mas incidem na dimensão do encontro terapêutico aspectos próximos ao movimento da arte, da poesia, em um campo além das racionalidades (ROSMANINHO, 2010). Este modo específico de estar e escutar o cliente – que inclui estar atento e aberto para captar as mais diferentes nuances e possibilidades de expressão – está associado a uma disposição afetiva e emocional. Uma disposição que se revela interessada, próxima, íntima e, ao mesmo tempo, distanciada, separada, equânime, sem expectativas. (ROSMANINHO, 2010). Na clínica, a capacidade de estar concentrado no cliente e atento aos seus movimentos facilita o

trabalho do terapeuta de reconhecer, de enxergar os movimentos do paciente, ao mesmo tempo que a equanimidade conquistada com as práticas meditativas contribui para o estar presente de modo equânime e desinteressado, sem expectativas em relação ao seu cliente, contribuindo assim para o sucesso terapêutico.(ROSMANINHO, 2010)

Contudo, o alcance dessa capacidade requer intensa prática, em um exercício constante de concentração em dados sensoriais, se focando no presente e sem recorrer a julgamentos ou conceitos prontos (KABAT-ZINN, 2005).

Comunicação não-verbal

Corraze (1982) afirma que *“no que concerne à intenção consciente, percebe-se que o homem, nas circunstâncias habituais da vida, tem muito pouco domínio sobre as suas comunicações não-verbais”*. Dentro desse raciocínio, apresenta a idéia do reconhecimento da existência e da importância de um modo não-verbal expresso através do corpo e do movimento do ser humano, e de que isso é de capital importância para profissionais que interagem com pessoas no seu dia a dia, especialmente os psicólogos.

Segundo Silva et al (2000), a linguagem do corpo diz muitas coisas tanto para o observador quanto para os observados. Gaiarsa (1995) sugere que o corpo é um centro de informações e que um observador atento consegue ver no outro quase tudo aquilo que o outro está escondendo - conscientemente ou não. Assim, tudo aquilo que não é dito pela palavra pode ser encontrado no tom de voz, na expressão do rosto, na forma do gesto ou na atitude do indivíduo (GAIARSA, 1995).

Na área de Psicologia, autores e pesquisadores como Briganti (1987), Gaiarsa (1986) e M. Chace (citado por Silva Neto, 1977) discutem a necessidade dos profissionais de Psicologia de compreenderem a comunicação do corpo em movimento, a fim de serem mais eficientes no desenvolvimento de suas atividades pois, afinal, a comunicação não-verbal perpassa o processo de escuta psicológica e transcende as limitações típicas da linguagem verbal.

O Diálogo da Psicologia com os Saberes Tradicionais

Desde a antiguidade a humanidade vem desenvolvendo conhecimentos e sistemas terapêuticos para dar suporte às suas inúmeras demandas (HAWKINS e NESTOROS, 1997; MONTICELLI, 1999). ,

“O universo científico não comporta todas as formas de saber, nem dispõe de mecanismos apropriados ao (re) conhecimento que emerge de etnicidades ou culturas portadoras de saberes ou conhecimentos tradicionais associados a várias dimensões da experiência humana”.Carvalho&Lelis, 2015, pg 3)

Os saberes tradicionais compõem um conjunto de informações, modos de fazer, criar e saber, que são transmitidos oralmente entre os participantes de determinado grupo, transcendendo gerações, e que representam não somente o trabalho destas comunidades, mas constituem parte da sua cultura, suas práticas e seus costumes (CARVALHO & LELIS, 2015).

A respeito do tema, a Declaração de Veneza, patrocinada pela Unesco em 1986 desencadeou um grande debate ao sugerir que

“...o conhecimento científico, no seu próprio ímpeto, atingiu o ponto em que pode começar um diálogo com outras formas de conhecimento. Nesse sentido, e mesmo reconhecendo as diferenças fundamentais entre Ciência e Tradição, vemos ambas em complementaridade, e não em contradição. Esse novo e enriquecedor intercâmbio entre a ciência e as diferentes tradições do mundo abre as portas para uma nova visão da humanidade, e mesmo para um novoracionalismo, o que poderia induzir a uma nova perspectiva metafísica...”(UNESDOC, 1986, p 100)

Recentemente, a Psicologia no Brasil representada especialmente no diálogo e publicação promovida e desenvolvida pelo Conselho Regional de Psicologia de São Paulo, vem construindo relações epistemológicas que se aproximam dos saberes tradicionais e retomam conceitos, valores e perspectivas sobre o cuidado, a relação mente-corpo e os próprios sentidos que o sujeito desenvolve para si e para a sua comunidade. Na coleção *Na Fronteira da Psicologia com os Saberes Tradicionais: Práticas e Técnicas vol II* (2016), o conselho esclarece uma posição até então inédita:

“Tomamos como princípio a necessidade de valorização das diferentes culturas e dos saberes que delas resultam e

assumimos que uma Psicologia comprometida com o enfrentamento das desigualdades precisa desnaturalizar diferenças e reconhecer as diversidades constitutivas das produções culturais humanas, dentre elas o conhecimento sobre a própria humanidade e a subjetividade. Neste sentido, é preciso avançar no diálogo com outras epistemologias e saberes produzidos ao longo do processo histórico”.p 3

O Taoísmo

Definido de forma breve e simplificada, o Taoísmo é uma tradição autóctone organizada da China tradicional (KOHN, 2001), caracterizada por uma cosmologia baseada na noção de Tao, associada à ideias de naturalidade e espontaneidade, que fundamenta um horizonte heterogêneo de saberes pertencentes aos mais diversos campos da civilização chinesa. Nascimento (2004) faz uma apresentação semelhante ao apontar o Taoísmo como uma filosofia nativa da China que se baseia na busca pela harmonia com o Universo através da utilização de suas leis naturais em todos os aspectos. Podemos também situá-lo no campo dos estilos meditativos de espiritualidade, caracterizados pela ênfase na transmissão de técnicas que proporcionam uma transformação da consciência (CARVALHO, 1994).

Como princípio fundamental, o caminho taoísta propõe a restauração do estado pleno da vida e consciência, chamado Tao. Para isso, utilizam-se vários meios, como as práticas que promovam boa saúde física e mental, o estudo de clássicos escritos pelos grandes mestres do passado, os métodos contemplativos para restauração da ordem interna e, fundamentalmente, a meditação como caminho de autotransformação (REZENDE, 2011). Dentre os conceitos fundamentais do Taoísmo está a idéia e compreensão de que, mais importante do que adquirir informações é selivrar do peso limitante das velhas verdades, pois apenas desta forma é que se pode chegar aos movimentos naturais que é a vida (YANO, 2004) .

Uma importante e recorrente idéia presente no pensamento taoísta está ligado a uma concepção de unicidade cósmica, em que percebe-se uma realidade que em si não existe, mas o que existe é a interação com esta realidade. Portanto, cada pessoa é como um espelho a refletir outros espelhos e, deste modo, se percebe que a mudança em si acarreta uma transformação na própria realidade em que se está (YANO, 2004). Essa concepção se encontra, também, vinculada à visão de crescimento cíclico dos

fenômenos, em que há a percepção de que o movimento da vida contém uma inevitável dualidade, alternados em momentos de dor e de alegrias, momentos agradáveis e desagradáveis, e que todos eles constituem um movimento natural. Em outras palavras, dor e queda fazem parte da vida de forma inescapável, e o sofrimento se intensifica ao querer repelir, negar ou excluir da vivência algo inevitável, natural e inerente à experiência humana (CHERNG, 2008). Nessa compreensão, o pensamento taoísta busca abarcar a totalidade, em uma postura receptiva e flexível aos fenômenos, situações e interações que possam surgir.

Dado esse caráter investigativo com vistas a uma compreensão sobre fenômenos e suas relações, a tradição taoísta desenvolveu ao longo de milênios vários saberes e técnicas, que passam desde a Medicina Chinesa a clássicos literários mundialmente famosos como a Arte da Guerra (CHENRG, 2012). De acordo com Souza (2002), é possível afirmar que o Taoísmo é uma disciplina essencialmente científica, embora possua outras bases e opere de modo diferente da ciência reconhecida como oficial. Com essa base, o conhecimento e técnica taoísta se converte em treinamento de experiência corporificada, onde os princípios sintéticos da filosofia e da cosmologia taoísta, aplicáveis a uma grande variedade de domínios da vida, são vivenciados no corpo (BIZERRIL, 2005).

A premissa e o objetivo das práticas taoístas é que, a partir de um treinamento específico adequado, o indivíduo possa ampliar sua consciência de modo a melhor escutar, sentir, se adaptar e fluir com inúmeros fenômenos e interações ao seu redor e, assim viver em harmonia com o mundo e consigo. Para isso, o cultivo de emoções positivas tais como serenidade, harmonia e equanimidade, por conta da sua importância para a saúde, tem sido sempre o foco da prática taoísta (KOHN 2001; 2005)É importante salientar que as técnicas terapêuticas taoístas são, não raro, de caráter corporal, cujo efeito de longo prazo é a obtenção de serenidade, controle sobre os desejos e a incorporação de um saber prático sobre o próprio corpo e alheio (BIZERRIL, 2007).

Publicações de pesquisas examinando práticas taoístas como a meditação, o QiGong¹ e Tai Chi Chuan apresentaram inúmeros benefícios à saúde tais como diminuição de indicadores de ansiedade e depressão, e aumento na capacidade de

¹ prática corporal ancestral chinesa, que envolve a combinação de movimento, respiração e intenção com finalidades diversas, dependendo do seu tipo.. Nesse caso em questão, trata-se de QiGongs com fins terapêuticos

manutenção de humores positivos de e gerenciamento de estresse(CHEN 2007;JAHNKEet al. 2010; LEE et al. 2007; NG &TSANG 2009;OSPINA et al. 2007).Tais efeitos surgem através de movimentos corporais, foco em padrões respiratórios, e no cultivo de um estado mental de clareza e calma (LARKEY et al. 2009) que, quando praticados em conjunto, podem reduzir os sintomas de estresse, (SANDLUND E NORLANDER 2000). Tais estados mentais são a condição fundamental para a eficácia da escuta de *atenção plena*..Estudos mostram também que, além das práticas em si, a filosofia e pensamento taoísta apresenta também contribuições para a saúde mental. Em um programa piloto de empoderamento fundamentado a partir de conceitos taoístas, em Hong Kong, voltado para pessoas com transtornos mentais, os resultados revelaram significativa diminuição de depressão e ansiedade nos 61 participantes envolvidos (CHAN & CHAN, 2013).

É importante frisar que tanto a Acupuntura quanto o Tai Chi Chuan são práticas que, desde a sua gênese, estão vinculadas e desenvolvidas dentro do Taoísmo (ANDRADE & JÚNIOR, 2005; GOMES et al, 2004; TYMOWSKI,1986). Ambas as práticas não apenas são reconhecidas como também exercidas no Sistema Único de Saúde (SANTOS et al, 2009; SEABRA, 2015). Isso implica dizer que a base epistemológica, filosófica e técnica do Taoísmo tem um cunho instrumental já inserido na nossa atual prática profissional no âmbito da saúde no Brasil.

Ferramentas de desenvolvimento da percepção e da escuta: as técnicas taoístas

De acordo com Jung (1991), há quatro funções psíquicas que a consciência se utiliza para fazer o reconhecimento do mundo exterior e orientar-se. Dessas, duas são especificamente no campo da percepção, a Sensação e Intuição, as quais todas as pessoas usam diariamente, em maior ou menor grau. A sensação e a intuição são funções irracionais, uma vez que a situação é apreendida diretamente, sem a mediação de um julgamento ou avaliação. (LESSA, 2015).

Segundo Ramos (2005), a função sensação é a função dos sentidos, a função do real concreto, que traz as informações do mundo através dos órgãos do sentidos. Ela busca fatos, e é focada especificamente em dados e informações sensoriais e ambientais e dá atenção especial ao momento presente. A função oposta à sensação é a função

Intuição, onde a percepção se dá através do inconsciente e a apreensão do ambiente geralmente acontece por meio de “pressentimentos”, “palpites” ou “inspirações”. As chamadas comunicações “telepáticas” via inconsciente são algumas das propriedades da intuição. Ela busca os significados, as relações e possibilidades futuras da informação recebida (LESSA, 2015). É a função que busca ver o todo e não as partes. A oficina visa desenvolver essas duas funções psíquicas para ampliação da capacidade de escuta através de duas técnicas: a meditação e o Tuisho.

A meditação se caracteriza como o treino da atenção plena à consciência do momento presente, e tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional (SHAPIRO, SCHWARTZ & SANTERRE, 2005). De acordo com a literatura científica, a prática meditativa pode ser dividida em duas formas principais: a) concentrativa - quando há o treino da atenção sobre um único foco, como a respiração, a contagem sincronizada à respiração, um mantra ou algum som, entre outros; sempre que houver uma distração, o praticante deve simplesmente retornar sua atenção ao foco; b) mindfulness - caracterizada pela consciência da experiência do momento presente, com uma atitude de aceitação, em que nenhum tipo de elaboração ou julgamento é utilizado. À medida que estímulos internos ou externos atingem a consciência do praticante, este simplesmente os observa e, assim como surgiram, deixa-os sumir, sem qualquer reflexão ou ruminação (SHAPIRO et al., 2005).

Spinelli (2005), diz que a meditação contribui para a criação de uma zona de silêncio e que esta contribui para enxergar melhor as situações e assim poder tomar decisões. Esse estado mental evidencia o caráter intuitivo da terapia e a peculiaridade desse encontro, sensível a sutilezas, sentidos únicos e originais, que dificilmente seriam alcançados por uma lógica, ou por uma métrica. Incidem na dimensão da terapia aspectos próximos ao movimento da arte, da poesia, em um campo além de racionalidades.

O vazio é fortalecido com a meditação. Ao meditar, busca-se um estado aberto da mente, que capte as mais sutis sensações sem perdê-las e sem enfraquecê-las com distrações, ou seja, sustentando-as e dando suporte para elas. É neste momento que o meditador permanece com a mente vazia, sem pensamentos, apenas presente no instante da manifestação de cada sensação. (ROSMANINHO, 2010) .

Esse modo específico de estar que inclui estar atento e aberto para captar as mais diferentes nuances e possibilidades de expressão - está associado a uma disposição afetiva e emocional. Uma disposição que se revela interessada, próxima, íntima e, ao mesmo tempo, distanciada, separada, sem expectativas. A meditação, ao desenvolver a concentração, a atenção plena, colabora para que essas qualidades sejam vividas na vida diária e, portanto, no trabalho clínico do psicólogo. (ROSMANINHO, 2010).

A meditação proposta na oficina que o presente projeto propõe é a XinZhaiFa. A tradução literal da palavra meditação, na língua chinesa, é “sentar na quietude” ou “sentar no silêncio”, enquanto XinZaiFa significa "Método de Purificação do Coração" (CHENRG, 2008). A prática meditativa taoísta pode auxiliar no desenvolvimento de emoções positivas dado o sua ênfase no cultivo da consciência do indivíduo sobre si e auto-regulação da mente e do corpo (KOHN 2008).

A segunda técnica a ser desenvolvida na oficina é o TuiShou, um método interativo do Tai Chi Chuan onde duas pessoas se engajam em movimentos constantes e regulares com vistas ao desenvolvimento da sensibilidade pautada na observação e leitura tanto das emoções quanto da expressão corporal de quem se apresenta à frente (MELO et all, 2013). Além disso, uma percepção sutil e intuitiva do seu par e do seu estado vai emergindo e se sofisticando como habilidade.

O Tui Sho se apresenta como uma efetiva ferramenta de comunicação interativa, intuitiva e não-verbal, desenvolvendo faculdades despercebidas no treinamento acadêmico formal, especialmente as funções psíquicas sensitivas e intuitivas. Para Kohn (2002), a prática de TuiSho é uma forma de demonstrar a sensibilidade e *awareness*² tanto quanto a força, objetividade e boa vontade. Segundo a autora, quando pessoas aprendem a interagir de forma gentil, graciosa e atenta – verbalmente, emocionalmente e fisicamente – um campo de oportunidades se abre para o desenvolvimento da confiança e da afinidade.

Taoísmo e Psicologia

Por conta desse enfoque, os estudos sobre a filosofia e cosmologia taoísta são conhecidos na literatura psicológica, pois a utilização de práticas pertencentes a um saber tão diferente e exótico podem contribuir substancialmente para o saber

² sem tradução exata para o português, o termo indica percepção, estar consciente de algo.

psicológico exatamente por apontar possibilidades e racionalidades diferentes que, por sua vez, permitem questionar, provocar e construir novos campos de possibilidades terapêuticas. É importante trazer tona aqui o dado de que o pensamento taoísta já era conhecido e investigado por alguns dos pais das abordagens psicológicas. Jung, em sua análise, afirma que *“a verdade é única a mesma em qualquer lugar, e devo dizer que o Taoísmo é um dos mais perfeitas formulações que conheci”*. (JUNG, C.G. Cartas volume 1, pgs 559-560). Já em relação a outras abordagens, podemos afirmar que o pensamento e filosofia taoísta influenciou e foi incorporado tanto na Gestalt-Terapia (GINGER & GINGER, 1995), como também nas obras de vários autores da Psicologia Humanista (BERVIQUE, 2006), assim como influenciou também o desenvolvimento da base epistemológica de Aaron Becker na Terapia Cognitiva-Comportamental (BARBOSA et al 2014).

Nesse contexto, o presente projeto foi desenvolvido a partir da investigação de elementos que pudessem auxiliar a suprir as necessidades da formação prática do discente do curso de Psicologia no que diz respeito a sua capacidade de escuta psicológica. Para isso, foi tomado por base fundamentos de outras racionalidade, distintas da nossa cultura e prática usual, para que pudesse inspirar e ampliar novas formas de comunicação através do contato com um repertório de perspectivas terapêuticas e epistemológicas que servisse de base para uma compreensão e desenvolvimento de uma maior dimensão da escuta, do contato humano e do papel do corpo nessa dimensão. Tal investigação culminou no encontro com as práticas ancestrais chinesas, fundamentalmente vinculadas e desenvolvidas no Taoísmo, conduzindo à construção de uma oficina que visa trazer perspectivas e técnicas próprias dessa tradição para o desenvolvimento das habilidades de escuta psicológica, em particular às que envolve a capacidade de comunicação não-verbal.

**Qi Gong: prática ancestral chinesa, que consiste em uma série movimentos, respirações e visualizações para objetivos diversos, especialmente para fins terapêuticas.*

1.2. JUSTIFICATIVA

Espera-se do psicólogo, em qualquer atuação que venha exercer, certa “sensibilidade” ou capacidade de “escuta”. Para Araújo (2005), para se pensar em mecanismos de formação para psicólogos, deve-se pensar na formação para o desenvolvimento de competências adequadas e eficazes ao exercício profissional na sensibilidade de uma escuta psicológica que vislumbre as demandas. Nesse sentido, o autor complementa que a necessidade de mudança na formação para um maior investimento no aspecto prático é evidentemente constatado e debatido na literatura, sendo por isso necessário investir na geração de espaços de interlocução, privilegiando um processo de oxigenação do próprio saber, gerando alternativas de formação inovadora, das quais essa oficina se apresenta.

Quando se fala em escuta psicológica, é importante sempre pensar sobre os limites do próprio sistema linguístico e os cuidados necessários para transcender certas limitações. De acordo com Stibbe (2015), para alguém familiarizado com a Análise Crítica do Discurso e o construtivismo social, a filosofia oriental oferece treinos práticos que podem levar diretamente a revelações sobre as relações entre língua e realidade. A ilusão de que a realidade é mapeada cuidadosamente em nosso sistema linguístico está altamente arraigada. Dentro desse raciocínio, qualquer descrição a respeito da ilusão das palavras é parte da mesma ilusão. Enquanto é possível se afirmar que ‘o mapa não é o território’, é possível argumentar da mesma maneira que ‘o mapa é o território’, pois ‘mapa’ e ‘território’ ambos são rótulos apenas. Para se realmente entender ‘território’ requer estar no próprio território e as tradições orientais oferecem treinos práticos para a conscientização de aspectos da realidade que vão além dos sistemas linguísticos (STIBBE, 2015) e, dentre esses treinos, as técnicas de meditação e Tuisho presentes

nessa proposta se colocam como métodos eficazes para tal objetivo. Por conta dessa característica, as técnicas e o pensamento taoísta se apresentam também como uma grande ferramenta para o desenvolvimento de um outro nível de percepção, sutil e atenta ao corpo e ao presente, cuja relevância para a escuta clínica é evidente por si mesma.

Por último, podemos afirmar que no processo de construção da sua própria prática, o psicólogo deve ousar e inventar, deve fazer e refazer, ao invés de apenas reproduzir um determinado modelo de atuação, de modo a sempre atualizar e ampliar sua capacidade de intervenção no mundo (PAULIN e LUZIA, 2009).

1.3. OBJETIVOS

I. Objetivos Gerais:

Desenvolver, como trabalho de conclusão de curso, um projeto de intervenção, no formato de uma oficina que objetivou desenvolver as habilidades de escuta do psicólogo através da filosofia e técnicas do Taoísmo.

II. Objetivos específicos:

- I. Apresentar o pensamento taoísta como fundamentação das técnicas a serem apresentadas e desenvolvidas;
- II. Desenvolver uma oficina que tenha como conteúdo a vivência das técnicas taoístas, objetivando que seus participantes possam:
 - a) Aprofundar capacidade de escuta de si mesmo e do outro;
 - b) Estimular uma atitude de abertura àquilo que se apresenta em uma situação de encontro na alteridade;
 - c) Serem estimulados a se dispor ao diálogo da Psicologia com os saberes tradicionais

1.4. PÚBLICO-ALVO

A oficina é destinada a psicólogos e estudantes de graduação em Psicologia.

1.5. METAS

A oficina visa que os participantes apresentem um desenvolvimento na sua capacidade de:

- a) Escutar outro ser humano através da percepção intuitiva e sensitiva
- b) Aumentar a capacidade de se manter no momento presente durante suas interações
- c) Lidar com fenômenos que emergem nas interações de forma espontânea, receptiva e criativa

1.6. METODOLOGIA

Para a realização desse projeto, inicialmente foi realizada uma revisão bibliográfica sobre dois assuntos em particular: a formação na graduação em Psicologia e a utilização do pensamento taoísta em diversas áreas acadêmicas e, em especial, no campo da saúde mental.

A princípio, a idéia era trazer diversas técnicas taoístas com objetivos diversos, que visavam a manutenção da saúde assim como o desenvolvimento da percepção e da criatividade. Porém, isso poderia tornar a proposta vaga e com pouco potencial de aprofundamento. Feita essa reflexão, o trabalho acabou sendo conduzido para o desenvolvimento da escuta psicológica como tema base, dada à sua central importância na prática profissional do psicólogo.

Como ponte para a construção desse diálogo foi escolhido o *Mindfulness/Atenção Plena* como elemento de tradução da perspectiva e prática oriental a respeito do desenvolvimento da percepção da realidade objetiva para esclarecer, em termos científicos, a compreensão do método e dos resultados das práticas contemplativas taoístas. Já para a contextualização e introdução do tema e da proposta, foi feita a discussão sobre o diálogo dos saberes tradicionais com os conhecimentos científicos para dar um enquadre e sentido à proposta.

Em relação ao design da oficina, ele foi elaborado de forma que a mesma fosse desenvolvida de duas formas em dois momentos: o primeiro como apresentação teórica dos princípios da racionalidade e princípios filosóficos e terapêuticos do taoísmo intercalados com exercícios práticos para o desenvolvimento de habilidades perceptivas, e outro momento como foco nos exercícios e na sua aprendizagem. A oficina foi

construído para ter quatro encontros semanais com três horas de duração cada, em uma sala de 40m², com quórum de 6 participantes e comportando, no máximo, 12 pessoas. O ambiente deve ter vegetação e circulação natural de ar.

O objetivo e método da oficina visa que as habilidades de escuta dos participantes sejam desenvolvidas a partir da compreensão do pensamento taoísta como fundamento para o entendimento do dinamismo das forças relacionais, da emergência criativa dos contextos e das relações e do desenvolvimento de uma percepção intuitiva e sensitiva no contato com o outro. Os dois primeiros encontros são para assimilação dos fundamentos teóricos, enquanto os dois encontros restantes são destinados para experimentação das técnicas e a compreensão dos conceitos vistos anteriormente a partir dessas vivências. Todo o roteiro, com as atividades, objetivos e respectivas estimativas de duração de cada etapa estão em anexo ao material da oficina.

A apresentação teórica do pensamento taoísta e das suas principais idéias foi dividida para ser apresentada nos dois primeiros encontros. Para este fim, serão utilizados os seguintes recursos didáticos: exposição dialógica e dialética, utilização do quadro branco, exibição da animação Tao Te Ching e rodas de conversa. O primeiro encontro se iniciará com uma apresentação um a um dos participantes e do facilitador, de modo que este se apresente e conheça as expectativas, perfil, conhecimentos e experiências prévias do grupo com atividade de natureza afim ao conteúdo da oficina. Todos os encontros terão rodas de conversa e debates em grupo, que possuirão como suporte os documentos em anexo ao material da oficina, com as questões, temas, assuntos e perguntas necessárias que o facilitador desenvolva didaticamente discussões ao longo dos encontros.

Para dimensão prática, serão utilizados dois recursos: a meditação Xin Zhai Fa e o Tui Sho. A meditação deverá ser conduzida pelo facilitador, e o seu passo-a-passo está presente no material da oficina. Quanto ao Tuisho, dado à complexidade da atividade, que exige uma formação específica e longa, será necessário a contratação de um instrutor de Tai Chi Chuan devidamente qualificado para a condução dos exercícios, e haverá uma alternância entre a condução do grupo, que hora será feita pelo facilitador, ora pelo instrutor quando for o momento de executar a técnica. O procedimento e tempo da prática de Tuisho estão direcionados e especificados no roteiro, enquanto contratação e os devidos valores estarão contemplados no orçamento e na programação da oficina.

Após as execuções dos exercícios, serão iniciados debates para aprofundar e ampliar a experiência das vivências, através da vinculação e compreensão das mesmas a partir dos fundamentos teóricos. A cada encontro haverá debates no início e no fim, afim de resgatar os conhecimentos dos encontros anteriores e ampliar as vivências das técnicas que, espera-se, tenham sido exercitadas pelos participantes nos dias de intervalo entre um encontro e outro para o desenvolvimento de suas habilidades em *atenção plena*.

Por fim, no quarto e último encontro o facilitador distribuirá os questionários de avaliação: um para avaliar a oficina como um todo, e o outro para autoavaliação do aprendizado do participante. Após este momento, será aberto um momento de feedback coletivo em de debate, de modo que o facilitador adquira não apenas as informações individuais de cada participante, mas também da opinião do grupo como um todo.

1.7. RECURSOS E ORÇAMENTO

ORÇAMENTO			CUSTO	
ITEM	ESPECIFICAÇÃO	QUANTIDADE	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
1	Quadro Branco 120x90	1	R\$79,90	R\$79,90
2	Pincel p/ Quadro Branco Pilot: preto, vermelho e azul	3	R\$5,90	R\$17,70
3	Zafú - Almofada Para Meditação	15	R\$79,00	R\$1.198,50
4	Notebook Samsung Essentials E34 Intel Core i3 4GB 1TB Tela LED FULL HD 15.6" Windows 10	1	R\$1.615,00	R\$1.615,00

5	Projektor Data Show Profissional 800lumens Slides Letras Uc40	1	R\$259,99	R\$259,99
6	Cadeiras Universitárias	15	R\$89,00	R\$1.335,00
7	Hora aula de Instrutor de Tai Chi Chuan	6	R\$45,00	R\$270,00
	TOTAL			R\$4.776,09

O projeto para a oficina visa escolher espaços onde os materiais listados já estejam presentes, de modo não se fazer necessário à aquisição de novos materiais. As inscrições dos participantes custarão um valor que precisará ser negociado previamente com os proprietários do espaço físico. O restante das despesas serão pagas com o valor da inscrição, que variará de acordo com a negociação com os espaços em questão

1.9. AVALIAÇÃO

A oficina será avaliada a partir dos dados colhidos entre os participantes, concernentes à avaliação da sua aprendizagem e da própria oficina em si.

1.9.1. QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DA OFICINA

Avalie de 0 a 10 os seguintes pontos:

a-) Pertinência e relevância dos conteúdos []

Comentários:

b-) Clareza e objetividade nas exposições teóricas []

Comentários:

c-) Dinâmica da Oficina

Comentários:

b-) Didática do facilitador []

Comentários:

c-) Didática do instrutor de Tui Sho []

Comentários:

d-) Duração da oficina para o alcance dos objetivos propostos

Comentários:

e-) Contribuição do Tuisho para os objetivos propostos []

Comentários:

f-) Contribuição da meditação para o o alcance dos objetivos propostos []

Comentários:

h-) Relevância da oficina para o desenvolvimento das habilidades de atuação os profissionais de psicologia []

Comentários

1.9.2. QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Como você avalia a contribuição da oficina para:

a-) Suas habilidades comunicativas []

Comentários:

b-) Desenvolvimento da sua criatividade []

Comentários:

b-) Sua vida pessoal []

Comentários:

1.10. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

<i>CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO</i>																					
ITEM	ATIVIDADE	MÊS																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. Encontro I	Introdução	x																			
2. Encontro II	Vivências										x										
3. Encontro III	Vivências																			x	
4. Encontro IV	Conclusão																				

1.11. CO
NSI
DER
AÇ
ÕES
FIN
AIS

O

tema

formação do psicólogo vem sendo debatido há muitas décadas, e nesse tempo a crítica em relação à carga excessivamente teórica tem sido constante. Essa característica, contudo, não é algo exclusivo da Psicologia, mas simdo próprio formato acadêmico. Dessa forma, os saberes tradicionaisque se debruçam sobre as mesmas questões que a Psicologia trata, tais como saúde mental e processo relacionais e que, além disso, tem uma abordagem enfaticamente prática, se apresentam como ótimos interlocutores na construção do saber e da nossa prática terapêutica, auxiliando a contemplar e abarcar perspectivas cada vezmais amplas sobre as interaçõeshumanas.

As práticas taoístas, como uma fonte de saber tradicional frequentemente estudada e influente na construção de saberes e práticas terapêuticas no Ocidente, aponta possibilidades de uso do corpo e da percepção que permitem que a escuta psicológica seja potencializada e enriquecida. Essa contribuição pode gerar, inclusive, provocações e reflexões sobre a própria escuta e intervenção terapêutica na Psicologia, de forma a conduzir novas atualizações e reconstruções da prática profissional nesse campo.

Através desse trabalho, espera-se que o interesse de mais profissionais e estudantes de Psicologiaem relação aos diálogos com os saberes tradicionais amplie-se, e que a experiência fornecida pela oficina aos participantes os auxiliemna construçãodas

suas potencialidades de percepção no contato humano de forma abrangente, de maneira a enriquecer a sensibilidade, inteireza e presença nas interações e atuações em todas as áreas da profissão.

1.12. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANDEIRA, M. ; QUALGLIA, M. A. C.; FREITAS, L. C.; SOUSA, A. M.; COSTA, A. L. P. ; GOMIDES, M. M. P. ; LIMA, P. B. *Interação em Psicologia*, Curitiba, jan./jun. 2006, (10)1, p. 139-149

BIZERRIL, J. **Mestres do Tao: tradição, experiência e etnografia**. *Horizontes Antropológicos*, ano 11, n. 24, p. 87-105, jul./dez. 2005.

BIZERRIL, J. **O retorno à raiz: uma linhagem taoísta no Brasil**. São Paulo: Attar, 2007

CABALLO, V. E. (1996). *Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento*. São Paulo: Livraria Santos Editora

CABALLO, V. E. (2003). *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais*. São Paulo: Livraria Santos Editora

CARVALHO, Fábila; LELIS, Acácia. **Conhecimento Tradicional: Saberes que transcendem o conhecimento científico**.

CHIA, Mantak. **A energia curativa através do tao**. 6 ed. São Paulo: Pensamento, 2002

CHERNG, Wu Jyh. **Iniciação ao Taoísmo**. [S.l.]: Editora Mauad. vol. I.

COUTO, H. H. *Semântica Taoísta*. *Polifonia*, Cuiabá, MT, v.18, n.23, p.67-90, jan./jun., 2011

GAIARSA, J.A. *A estátua e a bailarina*. 3. ed. São Paulo: Ícone, 1995.

GINGER, S., & GINGER, A. **Gestalt: Uma Terapia do Contato**. São Paulo: Summus, 1995.

HAWKINGS, P.J. & NESTOROS, J. N. (1997). **Beyond the dogmas of conventional psychotherapy: the integration movement psychotherapy**. Em P. J. Hawkins & J. N.

Nestoros, Psychotherapy: New Perspectives on Theory, Practice, and Research (pp. 01-68). Athens, Greece: Ellinika Grammata.

JUNG, C. G. **Cartas I**. Petrópolis: Vozes, 1999.

KABAT-ZINN J. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*. 2011 May;12(1):281–306.

KOHN, Livia. **Daoism and Chinese Culture**. Magdalena: Three Pines Press, 2001.

KOHN, Livia & YOSHINOBU Sakade (eds.) **Taoist Meditation and Longevity Techniques**. Michigan: Center for Chinese Studies/Michigan University press, 1989.

LESSA, Elvina. **Cooperação e complementaridade em equipes de trabalho. Estudo com Tipos Psicológicos de Jung**. Tese de Doutorado, Programa de Pós graduação em Engenharia. COPPE da Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2002.

MARINHO-ARAÚJO, C. M. Boletim Academia Paulista de Psicologia- Ano XXV, nº 3/05: 88-98.

MELO, R.; VAREJÃO, R.; BRITO, E.; CÂMARA, A.; GOMES, J.. [SYN]THESIS, Rio de Janeiro, vol.6, nº 2, 2013, p 173-193

NETO, J. L. F.; PENNA, L. M. D. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 11, n. 2, p. 381-390, mai./ago. 2006

OULLET, R. & L'ABBÉ, Y. (1986). *Programmed'entraînement aux habiletés sociales*. Brossard: Éditions Behaviora

PAULIN, T.; LUZIO, M. C. A. A Psicologia na Saúde Pública: desafios para a atuação e formação profissional. *Revista de Psicologia da UNESP*, 8(2), 2009

PINHEIRO, Roseni; MATTOS, R. A.. **Construção da integralidade: cotidiano, saberes e práticas em saúde**. Rio de Janeiro, IMS ABRASCO, 2003. p.7-34.

RAMOS, L. M. A.. OS TIPOS PSICOLÓGICOS NA PSICOLOGIA ANALÍTICA DE CARL GUSTAV JUNG E O INVENTÁRIO DE PERSONALIDADE “MYERSBRIGGS TYPE INDICATOR (MBTI)”: CONTRIBUIÇÕES PARA A PSICOLOGIA EDUCACIONAL, ORGANIZACIONAL E CLÍNICA. *Educação Temática Digital*, Campinas, v.6, n.2, p.137-180, jun. 2005 - ISSN: 1676-2592

ROSMANINHO, M. Tornar-se Terapeuta: a contribuição da prática da meditação na formação do psicólogo clínico de orientação fenomenológica; 2010; Dissertação (Mestrado em Psicologia (Psicologia Clínica)- Pontifícia Universidade Católica de São Paulo,; Orientador: Marília Ancona-Lopez;

SHAPIRO, S. L.; SCHWARTZ, G. E.; SANTERRE, C.(2005). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez, Handbook of positive psychology(pp. 632-645). New York: Oxford USA Trade

UNESCO. **Declaração de Veneza**. Comunicado final do colóquio: A ciência diante das fronteiras do conhecimento. Veneza - Itália, 1986.

**OFICINA “CONTRIBUIÇÕES DO
PENSAMENTO TAOÍSTA PARA A
ESCUA PSICOLÓGICA”**

2.1. EMENTA

1º Encontro

Abertura da oficina. Introdução ao Taoísmo, idéias centrais do pensamento taoísta: Tao, Wuji, Taiji, Yin Yang, Wu Wei

2º Encontro

Revisão dos conceitos apresentados anteriormente. Apresentação e prática da Meditação Xin Zhai Fa. Apresentação e prática da Tui Sho. Discussão sobre a experiência.

3º Encontro

Prática da meditação Xin Zhai Fa. Discussão sobre a experiência. Prática de Tui Sho. Discussão sobre a experiência

4º Encontro

Prática da meditação Xin Zhai Fa. Discussão sobre a experiência. Prática de Tui Sho. Discussão sobre a experiência. Encerramento

2.2. ROTEIRO

I ENCONTRO

Duração total estimada: 3h 40 minutos

-Abertura e introdução à oficina

Objetivo: criar vínculo empático com os participantes, despertar curiosidade sobre o tema, e apresentar a proposta e conteúdo da oficina.

Execução:

-Cumprimentos e solicitação para que os participantes formem um círculo de cadeiras, onde todos interagirão sentados, assim como o facilitador.

-Apresentação do facilitador e dos participantes, onde serão convidados a falar sobre suas respectivas expectativas, motivações e experiências prévias com o tema da oficina.

-Apresentação dos objetivos, do cronograma, dos conteúdos a serem abordados e a metodologia da oficina.

Desde o início, todo o processo será executado em uma formação circular, com o facilitador sentado com os participantes em suas respectivas, de forma a horizontalizar as relações para deixar os presentes mais próximos e ampliar o engajamento. Nenhum material será utilizado.

Tempo estimado: 20 minutos

-Introdução ao Taoísmo:

Objetivo: contextualizar o pensamento taoísta

Será feita uma breve apresentação expositiva do Taoísmo, abordando de forma breve sobre sua origem, seus princípios, características, visão de mundo e objetivos. Será utilizado data show pra exibição dos slides como suporte visual

Tempo estimado: 30 minutos

-Conceitos Básicos

Objetivo: facilitar uma compreensão introdutória a respeito das bases do pensamento taoísta

.Tao

A abordagem do conceito se iniciará pela apresentação em datashow do poema 4 do livro Tao Te Ching. Logo após, será exibido a animação Tao Te Ching, nos minutos 13 ao 18. Depois da exibição, o facilitador pergunta aos participantes sobre o que eles entenderam. Ouvidas e debatidas as respostas, fará uma apresentação expositiva.

Tempo estimado: 30 minutos

.Tai Chi

A abordagem do conceito se dará de forma expositiva, com a utilização de slides e apresentação do *Taijitu*.

Tempo estimado: 15 minutos

.Yin e Yang

A abordagem do conceito se dará de forma expositiva..

Tempo estimado: 60 minutos

.Wu Wei

Logo após, haverá um momento de meditação durante 20 minutos. Depois desse momento, os participantes farão novamente a mesma dinâmica e, ao seu término, discutirão com o facilitador e entre si quais diferenças sentiram entre executar a dinâmica antes e após a meditação. Depois, o facilitador fará uma apresentação expositiva da idéia, e apresentará um vídeo.

Tempo estimado: 60 minutos

-Encerramento

Objetivo: criar um momento adequado de conclusão do encontro, e estimular os participantes a vivenciarem os conteúdos durante a semana

Execução:

-O facilitador anunciará o fim do encontro do dia, e abrirá um momento para dúvidas ou questionamentos.

-Solicitará feedback do grupo sobre a experiência do encontro.

-Sugerirá que os participantes reflitam sobre as idéias expostas, observem suas aplicações nos seus dia-a-dia, e pratiquem a meditação durante a semana para que se possa discutir sobre suas experiências no próximo encontro.

Tempo estimado: 20 minutos

II ENCONTRO

Duração total estimada: 3h 50 minutos

-Abertura

Objetivos: gerar um clima empático entre o grupo, resgatar compreensões dos conteúdos ministrados no encontro passado e gerar abertura para os passos seguintes.

Execução: o facilitador cumprimentará o grupo, perguntará como foi a semana após o último o encontro e se surgiram dúvidas ou questionamentos. Levará para discussão

entre o grupo como foi a experiência de praticar a meditação durante a semana. Fará uma breve revisão do que foi visto e, por fim, apresentará o conteúdo do encontro do dia.

Tempo estimado: 30 minutos

-Meditação Xin Zai Fa

Objetivo: conduzir os participantes a um estado que permita a fluxo em interação e comunicação sensitiva, intuitiva e não-verbal entre si.

Execução:

-Práticas preparatórias para a meditação;

-Prática da Meditação XinZaiF;a

-Os participantes, então, encontrarão um par e iniciarão em uma conversa seguindo os tópicos do documento “A”;

-O facilitador concluirá o momento de conversa, e iniciará uma discussão com o todo o grupo sobre a experiência utilizando-se das perguntas e reflexões do questionário “B”

Tempo estimado: 90 minutos

-Tui Sho

Objetivo: gerar um estado de receptividade à comunicação não-verbal; conduzir a uma compreensão vivencial do conceito de Yin e Yang; conduzir os participantes a uma interação e comunicação sensitiva, intuitiva e não verbal entre si.

Execução:

-O facilitador apresentará ao grupo o instrutor de Tui Sho e lhe passará a palavra.

.Apresentação da técnica: definição, características, objetivos

.Apresentação de vídeo demonstrativo

.Orientações básicas pra a prática

.Prática de Tui Sho

-O facilitador retomará à condução do grupo, e iniciará uma discussão com todos a respeito da experiência utilizando-se das perguntas e reflexões do questionário “B”

Tempo estimado: 90 minutos

-Encerramento

Objetivo: criar um momento adequado de conclusão do encontro, e estimular os participantes os conteúdos da oficina durante a semana a treinarem as técnicas.

Execução:

-O facilitador anunciará o fim do encontro do dia, e abrirá um momento para dúvidas ou questionamentos.

-Solicitará feedback do grupo sobre a experiência do encontro.

-Sugerirá que os participantes reflitam sobre as idéias expostas, observem sua aplicações nos seus dia-a-dia, e pratiquem a meditação durante a semana para que possam discutir sobre suas experiências no próximo encontro.

Tempo estimado: 20 minutos

III ENCONTRO

Duração total estimada: 3h45 minutos

-Abertura

Objetivos: gerar um clima empático entre o grupo, resgatar compreensões dos conteúdos ministrados no encontro passado e gerar abertura para os passos seguintes.

Execução:

-O facilitador cumprimentará o grupo, perguntará como foi a semana após o último o encontro e se surgiram dúvidas ou questionamentos.

-Levará para discussão entre o grupo como foi a experiência de praticar a meditação durante a semana. Fará uma breve revisão do que foi visto

-Levantará reflexões e questões baseadas no Questionário “B”.

Tempo estimado: 40 minutos

-Meditação Xin Zai Fa

Objetivo: conduzir os participantes a um estado que permita a fluxo em interação e comunicação sensitiva, intuitiva e não-verbal entre si.

Execução:

-Práticas preparatórias para a meditação;

-Prática da Meditação XinZaiFa;

-Os participantes, então, encontrarão um par e iniciarão em uma conversa seguindo os tópicos do documento “a”;

-O facilitador concluirá o momento de conversa, e iniciará uma discussão com o todo o grupo sobre a experiência utilizando-se das perguntas e reflexões do questionário “B”

-Tempo estimado: 90 minutos

-Tui Sho

Objetivo: gerar um estado de receptividade à comunicação não-verbal; conduzir a uma compreensão vivencial do conceito de Yin e Yang; conduzir os participantes a uma interação e comunicação sensitiva, intuitiva e não verbal entre si.

Execução:

-O facilitador apresentará ao grupo o instrutor de Tui Sho e lhe passará a palavra para que conduza o exercício

-O facilitador retomará a condução do grupo, e iniciará uma discussão com todos a respeito da experiência utilizando-se das perguntas e reflexões do questionário “B”

Tempo estimado: 90 minutos

-Encerramento

Objetivo: criar um momento adequado de conclusão do encontro, e estimular os participantes a vivenciarem os conteúdos durante a semana.

Execução:

-O facilitador anunciará o fim do encontro do dia, e abrirá um momento para dúvidas ou questionamentos.

-Solicitará feedback do grupo sobre a experiência do encontro.

-Sugerirá que os participantes reflitam sobre as idéias expostas, observem suas aplicações nos seus dia-a-dia, e pratiquem a meditação durante a semana para que se possa discutir sobre suas experiências no próximo encontro.

Tempo estimado: 20 minutos

IV ENCONTRO

Duração estimada: 4h20 minutos

-Abertura

Objetivos: gerar um clima empático entre o grupo, resgatar compreensões dos conteúdos ministrados no encontro passado e gerar abertura para os passos seguintes.

Execução: o facilitador cumprimentará o grupo, perguntará como foi a semana após o último o encontro e se surgiram dúvidas ou questionamentos. Levará para discussão entre o grupo como foi a experiência de praticar a meditação durante a semana. Fará

uma breve revisão do que foi visto e, por fim, apresentará o conteúdo do encontro do dia.

Tempo estimado: 40 minutos

-Meditação Xin Zai Fa

Objetivo: conduzir os participantes a um estado que permita a fluxo em interação e comunicação sensitiva, intuitiva e não-verbal entre si.

Execução:

-Práticas preparatórias para a meditação;

-Prática da Meditação XinZaiFa;

-Os participantes, então, encontrarão um par e iniciarão em uma conversa seguindo os tópicos do documento “A”;

-O facilitador concluirá o momento de conversa, e iniciará uma discussão com o todo o grupo sobre a experiência utilizando-se das perguntas e reflexões do questionário “B”.

Tempo estimado: 90 minutos

-Tui Sho

Objetivo: gerar um estado de receptividade à comunicação não-verbal; conduzir a uma compreensão vivencial do conceito de Yin e Yang; conduzir os participantes a uma interação e comunicação sensitiva, intuitiva e não verbal entre si.

Execução:

-O facilitador apresentará ao grupo o instrutor de Tui Sho e lhe passará a palavra para que conduza o exercício

-O facilitador retomará à condução do grupo, e iniciará uma discussão com todos a respeito da experiência utilizando-se das perguntas e reflexões do questionário “B”

Tempo estimado: 90 minutos

-Avaliação

Objetivo: avaliar o impacto e a contribuição da oficina para os participantes, e identificar pontos com necessidade de melhoria ou mudança

Execução

-O facilitador entregará o questionário de avaliação para os participantes respondam em sala

Tempo estimado: 20 minutos

-Encerramento

Objetivo: criar um momento adequado de conclusão do encontro, e estimular os participantes a vivenciarem os conteúdos em seus cotidianos

Execução:

-O facilitador anunciará o fim da oficina, e abrirá um momento para dúvidas e questionamentos.

-Solicitará feedback do grupo sobre a experiência do encontro.

-Sugerirá que os participantes reflitam sobre as idéias expostas, observem suas aplicações nos seus dia-a-dia, e exercitem o que foi vivenciado em suas atividades.

Tempo estimado: 20 minutos

2..3. APRESENTAÇÃO DOS CONTEÚDOS TEÓRICOS DA OFICINA

Introdução

O ponto inicial da filosofia taoísta é a observação do mundo que nos rodeia, com o qual devemos viver em harmonia. (COUTO, 2011). No entanto, essa observação e as noções seguintes não são características exclusivas do Taoísmo, mas idéias e formas de pensar próprias do pensamento chinês tradicional.

Por conta do caráter pictórico e analógico da língua chinesa, um ideograma pode conter múltiplos significados, que poderão se tornar claros a partir do contexto em que são inseridos. Segundo Steffania (2006), uma das maiores dificuldades na pesquisa que envolve a cultura chinesa refere-se ao problema da tradução. Por um lado, os ideogramas são muito mais complexos em sentidos do que possa mostrar-se um único vocábulo, por mais amplo que seja seu significado. A necessidade de escolha de uma das múltiplas possibilidades de significação de um ideograma, no gesto de traduzir, reduz de forma importante seu alcance. A leitura de um texto em chinês exige criatividade e atividade intensa por parte do leitor, que precisa, de certa forma, fazer escolhas, ou melhor, perceber os sentidos mais latentes de cada ideograma dentro de cada bloco de idéias. Por outro lado, a construção do pensamento chinês se dá por símbolos que agenciam sentidos entre o imaginário e o filosófico, entre o mítico e o científico, entre o saber e a práxis, entre a idéia e a conduta. A elaboração intelectual ocidental muitas vezes não dá conta desse tipo de articulação, seja por uma questão estrutural da filosofia derivada da metafísica ocidental, seja por seu olhar exotizante ou excludente (STEFFANIA, 2006).

Tao

A idéia de “Tao”, nesse sentido, fornece também um oportunidade de espaço para discussão sobre língua, pensamento e sistemas de realidade.

Tao, em um primeiro sentido, é o “caminho da realidade última”, isto é, a verdadeira base da qual todas coisas jorram, o qual não pode ser apreendido pelo intelecto. Conforme anuncia o Tao Te Ching na sua linha de abertura, as palavras não estão à altura dele:

“O caminho que pode ser expresso não é o Caminho constante”

(LAO TSE, 1998, p. 19).

Nesse sentido transcendente, sentido este que abarca toda e qualquer dimensão, aponta como uma dinâmica metafísica que fundamenta toda a vida, que gera a vida e para o qual toda a vida retorna. Conquanto seja, em última análise, transcendente, o Tao também é imanente. Nesse segundo sentido, ele é o “caminho do universo”, a norma, o poder propulsor de toda a natureza, o princípio ordenador de toda a vida. Segundo Marcel Granet (1997), a noção de ordem do taoísmo não passa pelas idéias de lei ou de Deus, nem correspondem a regras dogmáticas ou ortodoxas. A compreensão de ordem segue como um princípio de características mutáveis, adaptáveis, fluidas, que, ao mesmo tempo em que regulam, se moldam às situações e os fenômenos. Nesse contexto, ao se fixar em uma única configuração, essa ordem perderia totalmente sua eficácia (CURI, 2008).

A idéia de uma ordem subjacente ao equilíbrio dinâmico do mundo, na visão taoísta, é uma noção que envolve transformação e desterritorialização ininterruptas, adequações e atualizações constantes, ou regulação.

Tao pode ser traduzido como ‘o caminho’, e outro aspecto do Tao que pode ser pensado é ‘a maneira como as coisas são’, ou seja, a realidade antes de ter sido apreendida e nomeada pela cognição e linguagem humana. (STIBBE, 2015)

Para Allan Watts (1975), o Tao é o curso da natureza, do universo, o fluxo, e a água seria sua melhor metáfora. Ressalte-se que o Tao não deve ser pensado como o Deus cristão do ocidente. Em que pese ter um tom sagrado especialmente no taoísmo religioso, essa idéia não encontra ressonância na perspectiva de Deus, como é concebida na maior parte das religiões. Também não tem o sentido de um governante, líder, criador ou monarca externo à natureza.

Outro sentido, segundo Cherng (2006, p. 19) é que o Tao é como uma estrada, um caminho de realização, essa estrada só existe quando alguém caminha por ela. Se uma estrada não é percorrida por ninguém, ela desaparece. Por isso, a tradição é mantida pelas pessoas. Mesmo que o Tao como Absoluto exista sempre, independentemente da compreensão humana ou da sua conscientização, é importante vivê-lo. Então, um caminho existe quando é vivido. Para vivê-lo, existe o ato de caminhar, existe a prática, a vivência.

Segundo Stibbe (2015), a descrição taoísta da realidade leva em consideração que a realidade é muito mais rica que os sistemas linguísticos que a descrevem. Enquanto teorias formais ocidentais tratam como não importantes os aspectos da realidade que estão fora das condições de verdade, o taoísmo enfatiza particularmente a importância desses aspectos. O tao não pode ser expressado linguisticamente, como Chuang Tzu (2001) aponta claramente:

“Se a língua fosse adequada, levar-se-ia não menos que um dia inteiro para se expressar o tao. Não sendo adequada, levaria esse mesmo tempo para explicar a existência material. Tao é algo além de existências materiais. Não pode ser abarcado nem por palavras nem pelo silêncio”.

O reconhecimento de que a linguagem pode ser somente uma imitação pálida da realidade é central para o taoísmo. Um ditado oriental citado frequentemente é: *‘No instante em que você fala, você erra o alvo.’* Um sentimento similar é expresso pelo cientista social Gergen (1999)

“O que quer que seja, simplesmente é. Porém, no momento em que nós começamos a articular o que há... nós entramos no mundo do discurso e, assim... em um conjunto de premissas valorativas.”

Conforme aponta Capra (1982) ‘A principal característica do Tao é a natureza cíclica de seu movimento infinito; todos os desenvolvimentos na natureza, tanto no mundo físico, como no reino psicológico e social, apresentam padrões cíclicos.

Outra possibilidade semântica, é o significado de “caminho”, “método”, “maneira de proceder”. Assim cada corrente de pensamento tem o seu Tao, pelo fato de propor um ensinamento em forma de enunciados cuja validade não é de ordem teórica, mas se fundamenta num conjunto de práticas (Cheng, 2008).

Por fim, o sentido de Tao como caminho, com efeito, o caminho não é algo estático. Ele pressupõe um ponto de partida e um de chegada. Em segundo lugar, ele implica também um caminhante, o ato de caminhar e até o modo de caminhar. Por outras palavras, tudo que se relaciona a caminho tem a ver com uma visão dinâmica do mundo. Além do mais, à medida que as pessoas caminham pelo caminho, ele vai se alterando, para melhor ou para pior. O próprio ato de caminhar constrói o caminho.

Wuji

“O estado supremo do nada”. “Wu” tem o sentido da negação e “Ji”, começo. Na concepção Taoísta, Wuji é a essência de onde tudo emerge, a condição primordial para a criação do Universo (CHERNG, 1993). As partículas que o constituíram foram criadas neste vazio que, conseqüentemente, não pode ser relacionado à vacuidade, mas sim a potencialidade criativa de todas as expressões, o vazio que permite que a matéria exista em seu interior. No Taoísmo, voltar a este estado do Zero é encontrar o pleno vazio interior, onde todas as possibilidades de Forma, Existência e Linguagem estão contidas (ROSSI et al 2014).

Essa compreensão, presente na cultura chinesa além do Taoísmo, contempla a idéia de toda a existência do universo, como ser uno, está contida em um vazio inimaginável e infinito. O Wuji é imutável e vazio, e corresponde matematicamente ao zero e ao absoluto, a imutabilidade (CHERNING, 1993). Imutabilidade em si é própria a qualidade do próprio Tao. O Tao em estado latente é como se fosse um vazio, nele cabem todas as coisas, e tudo se cria, transforma e desaparece dentro desse Vazio; o vazio é o imutável elemento que nunca deixa de existir antes, durante e depois de todas as experiências. O zero é a mãe do um (CHENRG, 2002.)

O estado de Vazio é uma aspiração nas práticas taoístas, pois é uma condição que, na sua compreensão, é base para a paz, a fluidez, o desapego e simplicidade, e pode ser alcançado através de práticas contemplativas.

Taiji

Tai Ji é o “Um” criativo, que age como uma ameoba em constante mutação de forma, a característica mutante do ser uno é a mutabilidade, e é de onde deriva a dualidade, o Yin e Yang (CHERNING, 1993). Natureza, a mutabilidade é percebida pelos movimentos: no mar, no céu, do dia e noite, por exemplo. Manter-se no meio é estar no eixo, que inclui um estado de naturalidade, fluidez que é o movimento da naturalidade. Segundo o Taoísmo, um indivíduo que alcança a consciência do eixo não deixa de viver dos acontecimentos periféricos, só que para ele não há agradável nem desagradável, não há intenção nem julgamento e a vida flui. Através da meditação, a consciência do praticante deve estar dentro desse invisível eixo. Todas as coisas são impermanentes porque estão em constante transformação. Essa transformação acontece dentro de um vazio infinito, e na cosmologia chinesa a mutabilidade e imutabilidade convivem intimamente, o Zero e o Um coexistem e se completam (CHERNING, 1993). O um é o Tao manifestado.

Nas práticas taoístas, encontram-se exercícios que desenvolvem a concepção da convivência Zero e do Um, na prática do Tai Chi Chuan, por exemplo, o praticante

busca uma união do seu corpo mantendo a integração postural, gestual e respiratória, enquanto a mente se esvazia até alcançar o ponto da consciência sem pensamento (CHERNG, 1993). A respiração é profunda, correspondendo exatamente ao simbolismo da mutabilidade no “Um”; a consciência sem pensamento corresponde exatamente à Imutabilidade do Zero. Quando a consciência pauta na existência, esta naturalmente sujeita à lei da alternância e ciclos de movimento mas, quando transcende a existência, a consciência se torna o próprio Tao, o absoluto, e entra em um estado de plenitude e harmonia

Yin e Yang

Para Macioccia (1996), Xinnong (1999) e Auteroche e Navailh (1992), o conceito de yin e yang é o mais central nas práticas terapêuticas orientais, sua compreensão é de suma importância para que um tratamento como acupuntura, por exemplo, possa ser bem conduzido. O sistema de pensamento *Taoísta* ajuda a compreender que aqueles que por vezes são tomados como fenômenos contrários são, de fato, parte de uma unicidade: vida e morte, frio e calor, figura e fundo, positivo e negativo. Não é possível conceber o Bem na ausência do Mal. O frio revela-se pela existência do calor. A noite é o culminar do dia. .

O termo *Tao* sugere que o fluxo da natureza é um processo contínuo, moldado pela interação contínua entre *Yin e Yang*. *Yin* e *Yang* representam, respectivamente, os lados sombrio e iluminado de uma colina e simbolizam o modo como as energias opostas, mas complementares, interagem. A interação entre *Yin* e *Yang* revela também como a acumulação de uma das energias reverte um dia o movimento do *Tao*: o retorno é o movimento do *Tao*. Neste sentido, tudo o que vive está num processo de se tornar algo diferente. *Yin* e *Yang*, os opostos primordiais, estão na base de toda a mudança. (CUNHA & REGO, 2002). Assim, *Yin* e *Yang* representam o desenvolvimento de todos os fenômenos no universo, sendo o resultado de uma interação de dois estágios opostos que contêm ambos os aspectos, em diferentes graus de manifestação, num movimento cíclico e relativo.

É interessante observar que o Yang representa o estado mais rarefeito e imaterial da substância (Céu), e o Yin simboliza o estado mais material e denso (Terra). Desse modo, pode-se acrescentar mais algumas analogias para correspondência Yin-Yang, como:

Yang:

produz energia, gera, não substancial, energia, expansão, ascendência, acima, fogo, rapidez, mudança.

Yin:

produz forma, cresce, substancial, matéria, contração, descendência, abaixo, água, lentidão, conservação

Segundo Granet (1997), a existência deste conceito parece traduzir a idéia de que o contraste de dois aspectos concretos caracteriza o universo e cada uma de suas aparências. Entretanto o duplo yin yang não se configura nos moldes dicotômicos, derivados da metafísica ocidental, e nem rechaça a noção de multiplicidade em detrimento de dualismos estanques. Não há relação hierárquica ou excludente, mas movimentos incessantes e interdependentes entre as duas faces. Há ainda uma infinidade de configurações possíveis entre os dois pólos limítrofes de um fenômeno, além de uma pluralidade de fenômenos caracterizáveis. Ou seja, ainda que tudo possa ser compreendido a partir da noção de um duplo, as proporções entre as partes não são estáveis, nem equivalentes. Trata-se de variáveis que oscilam no tempo e no espaço, prenes de ritmo e pulsação, como tudo que é inerente ao universo e suas manifestações

O movimento gera tranquilidade e a imobilidade pode incitar o desenvolvimento da imaginação. Para estimular a mente movimenta-se o corpo e para curar o corpo, primeiro tratam-se as emoções. Quem deseja se tornar mais consciente deve primeiro criar condições para expressão daquilo que é consciente. Este raciocínio paradoxal, no qual sempre se respeito o par contrário, é o fundamento das técnicas taoístas e de suas terapêuticas. Todo pensamento tradicional relativo ao taoísmo e às suas práticas fundamenta-se na ideia de que tudo esta em mudança, nada é permanente e “no âmago de essas mudanças é a grande poliardade, a unidade que transcende a a dualidade, que

permite os fatos a existencia sera humana sere como sao, ou seja, regidos por um principiode polaridade conhecido como yin e yang.

Os taoístas entendem como saúde um equilíbrio dinâmico das polaridades, e não a ausência de doença, a simples presença do bem-estar, seja ele físico ou mental. (...) pode, à primeira vista, parecer muito simples dizer que o sentido terapêutico é propiciar o equilíbrio entre o yin e yang do paciente, mas conseguir tal habilidade na prática é um grande desafio, sendo, desse modo, umas das metas que os filósofos taoístas perseguiram durante toda a vida (WILHELM, 1925; BLOISE, 2000)

No pensamento taoísta as paridades não são, em si, dicotômicas, já que todos os opostos são princípios inextricáveis no tao. O que difere é que ali o olhar sobre o duplo não está fixado, nem carregado de hierarquia e exclusão. As metas de reforço ou atenuação de um dos aspectos de qualquer duplo não estão engessadas, são mutantes e relativas a cada configuração. Trazemos a idéia de ambivalência, como um passo para a superação da dicotomia, ao invés de puramente negar o dual, e, eventualmente, acabar caindo nele. Para isso é importante frisar que o que é dual não é necessariamente dicotômico (CURI, 2008).

O diagrama proporciona uma representação da forma como o lado escuro, o *Yin*, se relaciona com o lado claro, o *Yang*. Entre *Yin* e *Yang* estamos em presença de uma simetria, mas dois elementos devem ser considerados: em primeiro lugar, trata-se de uma simetria dinâmica, rotacional. O movimento de rotação sugere a existência de um movimento cíclico contínuo: o *Yin* e o *Yang* sucedem-se. Em segundo lugar, os pontos de sinal contrário presentes em cada uma das forças simbolizam o facto de cada uma delas conter o seu oposto. Ou seja, em cada uma está a semente do seu contrário.

Quando uma força atinge o seu extremo, dá lugar à outra. Depois de atingir o meio-dia, a luz começa a dar origem à escuridão. Os opostos não são estados irreconciliáveis, mas partes complementares de uma mesma unidade.(CUNHA e REGO, 2002).

Um ponto interessante de se ressaltar é que a aceitação do paradoxo como força criativa ajuda, por sua vez, a reenquadrar e a melhor compreender fenómenos que, numa visão teleológica, não passam de anomalias. Por exemplo, a improvisação é um complemento do planeamento (CUNHA, CUNHA& KAMOCHE, 1999); o inesperado

é o reverso expectável do esperado (CUNHA, CLEGG& KAMOCHE, 2005); a descoberta acidental representa o outro lado da procura deliberada (CUNHA, 2005a); a utilização criativa de recursos equilibra o desenvolvimento de uma lógica de recursos únicos (CUNHA, 2005b). revelam a importância de uma abordagem da realidade capaz de reconhecer os estados contraditórios e paradoxais que a caracterizam.

A mesma compreensão é válida na relação corpo e mente. A despeito disso, Jung elabora um conceito fundamental para a sua teoria:

Como a psique e a matéria estão encerradas em um só e mesmo mundo, e além disso se acham permanentemente em contato entre si, e em última análise, se assentam em fatores transcendentais e irrepresentáveis, há não só a possibilidade, mas até mesmo uma certa probabilidade de que a matéria e a psique sejam dois aspectos diferentes de uma só e mesma coisa. Os fenômenos da sincronicidade, ao que me parece, apontam nessa direção. (Jung, 1917p.220)

A este propósito, cabe sublinhar os comentários redigidos por Wing (1986) à passagem n.º 9 do livro de Lao-Tsé, famoso mestre e filósofo taoísta. Numa alusão a matérias bastante próximas das que emergem na liderança e nas organizações, o autor/tradutor afirmou que, depois de desenvolver situações e alcançar sucesso, os sábios não tardam em experimentar “o inevitável ciclo do declínio. Sabem que, se pararem para se identificarem com as suas concretizações, o seu crescimento interior terminará e a sua queda começará. Nada é estático na natureza. Tudo o que atinge a sua plena maturidade – sejam plantas e animais ou planetas e estrelas – tem necessariamente de entrar em declínio. Por isso, os sábios nunca param de crescer e nunca acumulam fardos sociais ou materiais que abrandem o seu progresso. Quando o seu trabalho está feito, passam para a tarefa seguinte. Deste modo, desenvolvem grandeza e poder”. O texto de Lao-Tse a que Wing se refere (e que intitulou “Transcender o declínio”) é paradigmático para os propósitos da presente apresentação

“Manter a abundância

Não é tão bom como parar a tempo.

A astúcia que penetra

Não pode proteger por muito tempo.
Uma casa cheia de ricos
Não pode ser defendida.
Orgulho no luxo e posição
É não notar o colapso.
Retirar-se quando o sucesso é alcançado
É o *Tao* da Natureza”.

Acrescente-se aqui um extracto da passagem 42, que Wing intitulou
“Conhecer a polaridade”, e no qual Lao-Tse escreveu:
“Assim, na Lei Natural,

Alguns perdem e deste modo lucram
Alguns ganham e desse modo perdem”.

Wu Wei

Segundo Curi (2008), a noção taoísta de wu wei grosso modo “não ação” ou “agir sem coagir” traz uma perspectiva de espontaneidade, de deixar-se conduzir pelo ritmo natural da vida, sem forçar os acontecimentos, sem pré-ocupação, seguindo o fluxo de devires e sem finalidades a priori. Só se chega ao tao sem se tentar chegar ao tao. ta ênfase no percurso não teleológico, expressa uma das aproximações da sabedoria chinesa com a noção de rizoma, metáfora de Deleuze e Guattari para uma perspectiva onde não se identifica, nem privilegia, pontos de partida ou de chegada (1995).

A não ação do wu wei é marcado por dois fatores: o fluxo - movimento e transformação ininterruptos; e o vazio interstícios, hiatos, suspensão de ação, de identidade, e qualquer tipo de fixação ou territorialização. (CURI, 2008)

Este termo pode ser associado como a preocupacaotaoista de seguir o fluxo dos acontecimentos, não de uma forma desorganizada e deliberada, mas segundo o ritmo do Dao. O mundo para os daoistas não tem somente ritmo, ele é um mundo “racional” (ROBINET, 1997).

“O fato de o Oriente colocar de lado o eu com tanta facilidade parece indicar a existência de um pensamento que não podemos identificar com o nosso “espírito”. No Oriente, o eu desempenha certamente um papel menos egocêntrico que entre nós; seus conteúdos parecem estar relacionados com um sujeito apenas frouxamente, e os estados que pressupõem um eu debilitado parecem ser os mais importantes”. (JUNG, 1991, p. 11)

Segundo a tradição taoísta, Wu Wei é caminho para o Tao. Traduzido por não intervenção, não ação, ação sem propósito, agir sem restringir, não forçar, seguir, não coagir, não representar, wu wei não tem, entretanto, um sentido de inércia, preguiça ou passividade, segundo o senso comum. A idéia inscrita em wu wei é deixar-se conduzir pelo ritmo natural da vida, “seguir a natureza, fluir com a energia” (WATTS, 1975, p. 110), sem empurrar ou emperrar os acontecimentos, sentindo e seguindo o fluxo dos espaços-tempo, sem expectativas e em perspectiva não teleológica (só se chega ao Tao sem se tentar chegar ao Tao). Em linguagem popular, poderíamos falar em ‘não dar murro em ponta de faca’, ‘nadar a favor da corrente’, ‘deixar acontecer’, ‘não remar contra a maré’, etc. Não há aqui uma posição conformista, ou uma neutralização política, mas antes uma estratégia energética de atuação no mundo. Ter uma conduta que obedece a um fluxo energético, uma convergência ou tendências de forças, não significa aceitar um status quo passivamente, ou se redimir do próprio impulso e potencial transformador, mas operar essas transformações em fluxo (STEFFANIA, 2006). Ainda segundo, Allan Watts, em Tao, o Curso do Rio, diz que

[...] *“a arte de viver é mais semelhante à navegação do que à guerra, pois o importante é entender os ventos, as marés, as correntes, as estações e os princípios de crescimento e declínio, de forma que se possa utiliza-los, e não lutar contra eles.* (1975, p. 49). *O princípio taoísta wu wei pode ser relacionado à idéia de devir, ou de um ‘entrar em devir’. Segundo o dicionário, devir é a transformação incessante e permanente pela qual as coisas se constroem e se dissolvem em outras: o vir-aser”* (WATTS, 1975)

Assim, podemos concluir, a partir do olhar de Watts e Jung sobre a relação entre o Oriente e o ego, que, bem diferente do pensamento ocidental, o ideário chinês caminha no entendimento da realidade incluindo o sujeito (eu) como parte de um processo contínuo e em devir e, por isso, adaptado à realidade e agindo sobre esta sem uma interferência efetiva no curso das coisas. O sujeito, nessa perspectiva do não-agir, aproveita-se do que a realidade tem a lhe oferecer e, dessa forma, atinge os seus objetivos com menor dispêndio de energia. Daí o significado da noção de Wu wei (não-ação) e a relação desta com o vazio pressuporem a perspectiva do deixar-se conduzir, ou seja, a noção de que o sujeito não é passivo diante da realidade à sua volta, tal qual compreende o Ocidente a partir da ideia do agir heroico, mas age na raiz do devir e, por isso, se deixar conduzir por meio de uma interação imanente com a realidade da qual faz parte de forma intrínseca e não desconectada.

2.4. PASSO-A-PASSO DA EXECUÇÃO DA TÉCNICA MEDITAÇÃO XIN ZHAI FA

Preparação

O facilitador deverá conduzir os participantes segundo esses princípios:

- a-) Relaxar corpo e mente, para facilitar o trabalho de concentração;
- b-) colocar a ponta da língua no palato;
- c-) Manter a coluna ereta, evitando curvâ-la ou inclinar-se para os lados;
- d-) Encaixar-se no eixo, representado por uma linha imaginária que passa pelo centro do corpo na direção do céu e da terra, equidistante entre a direita e a esquerda, entre a frente e as costas;
- e-) Adotar a postura mental de distanciar-se de todos os ruídos que estejam à sua volta, e de pendências do dia-a-dia;
- f-) Manterá os olhos fechados ou semicerrados, mantendo o queixo alinhado na horizontal

O conforto e o correto alinhamento da coluna é necessário, e a recomendação é que os participantes façam sentados nas cadeiras, com as costas bem apoiadas, mantendo os polegares das mãos dobrado e abraçado pelos demais dedos.

Execução

Depois da acomodação e relaxamento inicial, os participantes serão convidados a respirar lentamente, evitando expandir nem contrair ao máximo o tórax durante o processo. O participante depositará, gentilmente, toda a sua atenção na respiração,

atentamente percebendo a entrada e saída do ar em si. Caso haja distrações, algo natural e frequente, a sugestão é que abandone os pensamentos, nem dando atenção nem tampouco acompanhando-os para seus desdobramentos, mas tão somente voltar ao processo de atenção à meditação.

Ao fim, o facilitador convidará os participante a, lentamente, voltarem a atenção à sala, conduzindo-os com voz gentil, lenta e suave. Esse processo de encerramento deverá ser feito de forma lenta, gradual e leve.

2.1. QUESTIONÁRIO "A": TÓPICOS A SEREM UTILIZADOS NAS CONVERSÇÕES À DOIS

- 1-Quais as coisas pelas quais você é mais apaixonado?
- 2-Do que você mais tem medo?
- 3-Em quais ideais e princípios você acredita?
- 4-Você poderia contar como foi um momento marcante em sua vida?
- 5-Cite três coisas que você detesta

2.2. QUESTIONÁRIO "B": PERGUNTAS AO GRUPO LOGO APÓS OS EXERCÍCIOS

- 1- Que sensações vocês obtiveram durante o exercício?
- 2- Houve sensação de fluxo espontâneo?
- 3- Foi possível sentir a dinâmica e a direção para a qual ela fluía?
- 4- O que foi percebido na experiência sobre os conceitos e idéias discutidas?
- 5- Em que momento ficou claro os princípios do Yin e Yang se expressando na interação?

- 6- O que é possível correlacionar da idéia e princípio da unidade (Taiji) com os momentos vividos nos exercícios?

- 7- Foi possível sentir uma ampliação da percepção do outro durante o exercício? O que foi possível perceber?

2.3. PERGUNTAS DE FEEDBACK AO FINAL DO ENCONTRO

- 1- Como vocês avaliam o encontro de hoje?

- 2- Quais os foram os pontos que mais lhe chamaram a atenção? Por quê?
- 3- Como você avalia a contribuição do encontro de hoje para as suas habilidades comunicativas?
- 4- Quais estão sendo as suas maiores dificuldades?
- 5- Quais as suas expectativas para o próximo encontro?
- 6- Há alguma sugestão para o encontro seguinte?

2.4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AUTEROCHE, B; NAVAILH, P. O diagnóstico na Medicina Chinesa. São Paulo: Organização: Andrei Editora Ltda, p. 125-128, 1992.
- BLOISE, P.V. O Tao e a Psicologia. São Paulo, Angra, 2000.
- CAPRA, F. (1982), *The Turning Point: Science, society and the rising culture*. London: Harper Collins
- CAPRA, F. (1975). *The Tao of physics*. New York: Wildwood Press
- CHENRG, Wu Jyh. Meditação Taoísta. Ed Mauá, Rio de Janeiro, 2008.
- CUNHA, M. P., Cunha, J. V. & Kamoche, K. (1999). Organizational improvisation: what, when, how and why. *International Journal of Management Reviews*, 1, 299-341.
- CUNHA, M. P. (2005a). *Serendipity: why some organizations are luckier than others*. Workingpaper, Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa.
- CUNHA, M. P. (2005b). *Bricolage in organizations*. Workingpaper, Faculdade de Economia, Universidade Nova de Lisboa.
- CUNHA, M. P., Cunha, J. V. & Kamoche, K. (1999). Organizational improvisation: what, when, how and why. *International Journal of Management Reviews*, 1, 299-341.
- CUNHA, M.P. & RÊGO, A. (2004). Estruturas mínimas e mudança organizacional. *Tékhné*, 1(2), 9-26.
- CUNHA, Miguel Pina . RÊGO, Armênio. O RETORNO É O MOVIMENTO DO TAO»: UMA ABORDAGEM DIALÉCTICA DA EFICÁCIA ORGANIZACIONAL. *Psicologia* v.21 n.1 Lisboa 2007
- CURI, Alice Estefânia. Espetáculo Traços: o Tao em cena. Salvador :Grupo Interdisciplinar de Pesquisa e Extensão em Contemporaneidade, Imaginário e Teatralidade, n 19., 2008.

DELEUZE, Gilles e GUATTARI, Félix. Mil platôs - capitalismo e esquizofrenia. Vol. I. Rio de Janeiro, 34, 1995. Tradução: Aurélio Guerra Neto e Celia Pinto Costa. Ana Lúcia de Oliveira, Lúcia Cláudia Leão e Suely Rolnik.

GERGEN, K. (1999) *An Invitation to Social Construction*. London: Sage

GRANET, Marcel. *O pensamento chinês*. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997

JUNG, C. G. (1917). *Psicologia do inconsciente*. O.C. VII. Petrópolis: Editora Vozes, 1981

MACIOCIA, G. *Os fundamentos da medicina chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fisioterapeutas*. São Paulo: Roca, p.128-129; p.696, 2007.

MIORIN, Ricardo. *Aprender com o corpo: estabelecendo relações entre a psicologia analítica e as técnicas corporais taoístas*. Universidade de São Paulo, 2006

STEFÂNIA, Alice. *ouvirouver n.2* 2006

STIBBE, Arran. *O TAO DA LINGUAGEM: SEMELHANÇAS ENTRE LINGUÍSTICA, CONSTRUTIVISMO SOCIAL E MISTICISMO*. *Ecolinguística: Revista Brasileira de Ecologia e Linguagem*, v. 01, n. 02, p. 21-38, 2015.

WATTS, Alan. *Tao – O Curso do Rio*. São Paulo: Ed. Cultrix – Pensamento, 1975.

WATTS, Alan. *Tao. O curso do rio*. São Paulo: Cultrix; Pensamento, 1975. Tradução de Terezinha Santos.

WILHELM, Richard. *I Ching - O livro das mutações*. São Paulo: Pensamento, 1956. Tradução de Gustavo Alberto Corrêa Pinto.

WING, R. L. (1986). *O tao do poder*. Mem Martins: Lyon Edições.

