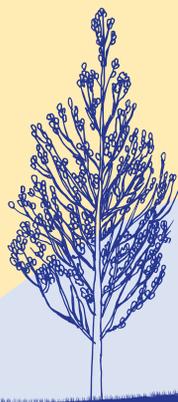
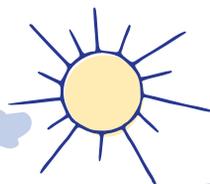


Padraig O'Morain

Psicoterapeuta • Especialista em Mindfulness



Exercícios simples
para praticar mindfulness
em qualquer altura
e em qualquer lugar.

LEVE A PAZ CONSIGO

MINDFULNESS

NO

DIA A DIA

nascente

Ao Phil, Niamh, Hannah e Lil

ÍNDICE

<i>Como aproveitar ao máximo este livro</i>	9
CAPÍTULO 1. <i>Mindfulness</i> — e por que razão deveria praticá-lo	11
CAPÍTULO 2. A ciência do <i>mindfulness</i>	23
CAPÍTULO 3. Por que razão a sua respiração é o seu melhor mestre de <i>mindfulness</i>	31
CAPÍTULO 4. O seu corpo <i>mindful</i> (consciente)	45
CAPÍTULO 5. Em movimento — viagens diárias e de negócios com <i>mindfulness</i>	59
CAPÍTULO 6. <i>Mindfulness</i> na alimentação	73
CAPÍTULO 7. <i>Mindfulness</i> em casa	85
CAPÍTULO 8. <i>Mindfulness</i> para adolescentes.....	99
CAPÍTULO 9. <i>Mindfulness</i> nas relações.....	113
CAPÍTULO 10. <i>Mindfulness</i> no trabalho.....	127
CAPÍTULO 11. <i>Mindfulness</i> e o desgaste emocional	137
CAPÍTULO 12. Um mês de <i>mindfulness</i>	149
CAPÍTULO 13. Dez estratégias para praticar <i>mindfulness</i> em cada dia	159
<i>Recursos: onde encontrar mais informação</i>	181
<i>Agradecimentos</i>	187

COMO APROVEITAR AO MÁXIMO ESTE LIVRO

Este livro tem por objetivo ajudá-lo a compreender o *mindfulness*¹ mediante muitas ideias sobre como praticá-lo facilmente ao longo de cada dia. Tem por base os vinte e cinco anos de prática e ensino do autor, que levava, em simultâneo, uma vida familiar e profissional muito preenchida.

Tanto poderá lê-lo de seguida como mergulhar nele ao acaso — seja qual for a sua opção, é importante começar por ler o Capítulo I. Ao ler esse capítulo, aperceber-se-á que começa a praticar *mindfulness* sem qualquer esforço, e, no fim do mesmo, terá uma boa base sobre o tema.

Ao longo do livro incluí vários **exercícios de *mindfulness***, dispersos ao longo do texto. Foram inseridos sob o subtítulo «Pratique», para que os possa localizar facilmente. Cada exercício permite uma prática simples, concebida para o ajudar a manter uma atenção mais plena ao longo do dia, com a opção de aprofundar e alargar mais essa prática, se o desejar.

Quase no fim do livro há duas secções destinadas a ajudá-lo a tornar o *mindfulness* parte da sua vida quotidiana. **Um Mês de *Mindfulness***, na pág. 149, ajuda-o a lembrar-se de praticar diariamente, inspirando-o com várias ideias. Escolha o dia do mês e experimente a sugestão para essa data. A última secção, **Dez Estratégias para Praticar *Mindfulness***

¹ *Mindfulness* significa «atenção plena» ou «consciência plena», tendo optado por manter-se o termo em inglês. [N. do E.]

em Cada Dia inclui sugestões sobre como encontrar janelas temporais para pôr em prática técnicas rápidas e eficazes de *mindfulness*.

No fim, o capítulo dos **Recursos** sugere onde procurar mais ideias e orientação sobre *mindfulness*, incluindo websites, livros e aplicações.

Leia o primeiro capítulo, leia mais alguns e depois procure as secções que, no seu entender, o poderão ajudar mais. Este livro é uma ferramenta muito útil, por isso coloque-o ao seu serviço. Tudo aquilo de que precisa para praticar *mindfulness* encontra-se nestas páginas, por isso, vamos começar, e lembre-se de que a prática é a chave para desenvolver esta aptidão vital de valor inestimável.

MINDFULNESS – E POR QUE RAZÃO DEVERIA PRATICÁ-LO

Há apenas duas décadas poucos de nós tínhamos ouvido falar de *mindfulness*, contudo, hoje em dia, parece ser uma palavra que anda na boca de toda a gente, e que as grandes empresas, organizações desportivas, hospitais, sindicatos e todo o tipo de indivíduos, desde magnatas a pais de família, ensinam ou utilizam.

Porém, uma coisa que faz com que muito mais pessoas desistam de experimentar o *mindfulness* é a convicção de que esta lhes levará mais tempo do que aquele de que dispõem: elas sabem que nunca se conseguirão sentar e observar a sua respiração durante vinte minutos por dia; com efeito, até poderão ter tentado, mas desistido quando a azáfama da vida se lhes atravessou no caminho.

A boa notícia, porém, é que a técnica *mindfulness* é tanto uma atitude como uma prática. Melhor ainda, há exercícios bastante curtos que poderão ajudá-lo a desenvolvê-la e a desfrutar dos seus benefícios.

Até mesmo neste mundo frenético, a prática de *mindfulness* poderá dar-lhe uma sensação de espaço e uma perspectiva que o ajudarão a ver mais claramente aquilo que precisa de ser feito, no trabalho, em casa e nos momentos de lazer.

Por isso, se dispõe de muito pouco tempo, mas gostava de experimentar o *mindfulness*, este livro é para si. Comecemos por algumas das razões pelas quais poderá *pensar* que não pode praticar *mindfulness*.

EU NÃO POSSO PRATICAR MINDFULNESS PORQUE...

... Sou uma pessoa demasiado ocupada para praticar *mindfulness*: a consciência do que se está a passar neste preciso momento de uma forma aceitável — aspeto-chave do *mindfulness* — não vai interferir com os seus afazeres, mas transmitir-lhe-á uma benfazeja e valiosa sensação de calma e de autodomínio no meio dos mesmos. Por exemplo, olhe à sua volta, para o espaço em que se encontra agora. Ao fazê-lo, consegue aperceber-se muito ao de leve da sua respiração, enquanto o ar entra e sai pelas suas narinas? Deixe a sua mente acalmar-se por uns momentos. Isso é uma prática de *mindfulness*, e não leva mais de alguns segundos, embora o possa ajudar a levantar a cabeça, desviando um pouco a atenção dos afazeres do seu dia.

... Sou uma pessoa demasiado ocupada para me sentar e meditar: como o título sugere, este livro mostrar-lhe-á como praticar *mindfulness* em qualquer momento. Nenhuma das práticas de *mindfulness* do livro requer que se sente e medite durante longos períodos de tempo. Por exemplo, inspirar, contando até sete, e expirar, contando até onze (a prática «7/11» — ver pág. 33) é muito calmante. Além disso, leva menos de meio minuto. Experimente e comprove.

... Sou pai/mãe de crianças pequenas – onde poderei encontrar espaços tranquilos na minha vida? Tem razão: este livro mostrar-lhe-á como praticar *mindfulness* e gritar com as crianças ao mesmo tempo! E, se aprender a observar as travessuras infantis dos seus filhos sem atulhar a sua mente de juízos contra eles — ou contra si próprio — poderá até passar a gritar com menos frequência. Por exemplo, aproveite um instante, este preciso momento, para se aperceber em que ponto do seu corpo sente mais calma e uma maior ligação à Terra. Este poderá situar-se algures entre o seu peito e a sua barriga, ou poderá

encontrar-se na ponta do seu nariz. Da próxima vez que as crianças estiverem a dar consigo em doido (ou que você os estiver a enlouquecer), tente manter-se consciente desse centro de ligação à Terra.

... Eu não consigo fazer a posição de lótus, aliás, não gosto nada dessas práticas budistas: o *mindfulness* não tem nada a ver com a posição de lótus. As pessoas que praticam o *mindfulness*, na tradição budista, por vezes meditam nessa posição, mas eu não vou pedir a ninguém que o faça. Da próxima vez que estiver sentado numa cadeira, tome consciência da sensação das suas costas contra as costas da cadeira e dos seus pés contra as solas dos seus sapatos. Trata-se de uma breve prática de *mindfulness*, que não requer a posição de lótus.

... Não tenho tempo para ler longos livros acerca de *mindfulness*: é por isso que, em termos de livros, este é bastante curto. E foi escrito de modo que possa pegar nele a qualquer hora para procurar uma ideia ou uma sugestão de *mindfulness* que poderá praticar de uma forma adequada ao seu afadigado estilo de vida. Por exemplo, o que é que ouve neste momento à sua volta? Consegue escutar durante cerca de vinte segundos os sons sem contar a si próprio uma história acerca dos mesmos e sem os interpretar? Ao fazê-lo, se lhe ocorrer uma história ou uma interpretação, volte a orientar suavemente a sua atenção para os sons. Isso é um exemplo de uma prática de *mindfulness* que poderá seguir num brevíssimo espaço de tempo (embora, como no caso de todas as práticas deste livro, se quiser passar períodos mais longos a segui-las, ou se quiser reservar algum tempo, ao fim de semana, para uma meditação de *mindfulness*, isso também seja bom).

Então agora, depois de termos referido os obstáculos potenciais e estabelecido que técnica de *mindfulness* poderá ser indicada para si, vejamos o que esta é, de facto, e de que modo o poderá beneficiar.

AFINAL, O QUE É O *MINDFULNESS*, E PORQUE HAVERIA EU DE QUERER PRATICÁ-LO?

Pense no *mindfulness* como um regresso. É tão simples — e tão difícil — quanto isso. O *mindfulness* tem a ver com um regresso contínuo àquilo que se está a passar em relação a si em cada momento presente — mas de um modo especial: sem argumentar contra a realidade (ver, abaixo, «O *mindfulness* é aceitação»). Pondo de parte essa argumentação, você aprende a apreciar o que está presente para ser apreciado e reforçará a sua capacidade de ver aquilo que precisa de ser modificado. Os benefícios são múltiplos, como eu sublinho abaixo.

O *mindfulness* é aceitação. Penso que este será, provavelmente, o fator-chave a ter em conta. A maioria de nós acha o conceito de aceitação difícil de compreender. Um dos seus significados é que não devemos gastar energia queixando-nos para connosco das coisas que não podemos mudar neste momento: está a chover lá fora, ou não gosta do seu trabalho, ou o seu cônjuge é aborrecido — podemos gastar enormes quantidades de energia queixando-nos desse tipo de coisas. Em última análise, porém, onde é que isso nos leva? Não impede que a chuva caia, não torna o seu trabalho maravilhosamente interessante nem alterará os hábitos aborrecidos do seu cônjuge.

Passamos grande parte do nosso tempo numa espécie de transe, formado por memórias, fantasias e outros pensamentos. Tudo isso quase sempre nos paralisa. Em alternativa, saia do transe e entre na experiência direta da sua realidade. Se praticar *mindfulness*, que para mim significa, entre outras coisas, sair das histórias antigas que a sua mente lhe quer contar e aprender a aceitar as coisas tal como são, poderá notar, pesaroso, em determinados factos, mas terá menos probabilidades de argumentar contra aquilo que não está em seu poder mudar. Também desperdiçará menos energia a ficar stressado e aborrecido com a realidade. Finalmente, a energia extra, o espaço mental extra

que ganhará assim, aumentará grandemente a sua capacidade de identificar aquilo que *está* ao seu alcance fazer.

Experimente agora. Se hoje já se queixou de alguma coisa, de alguma coisa que não pode mudar, ponha de parte esses queixumes. Em vez de se queixar, oriente a sua atenção para a sua respiração, para a sua postura ou para as suas ações. Repare naquilo que acabou de fazer: saiu do seu mundo imaginário e entrou no mundo real (por ter desviado a sua atenção para a sua respiração e postura). E, já agora, isso significa que você já está a praticar *mindfulness*!

O *mindfulness* reduz o stress e a ansiedade. Qual é a diferença entre stress e ansiedade? Bem, o stress pode ser de muito curto prazo. Se está a participar num jogo e a sua equipa está ao nível dos seus adversários quanto ao tempo de compensação, isso é stress. Em certo sentido, é um tipo de stress agradável, mesmo que nesse momento não o pareça. No fim do jogo, porém, a sua equipa sobreviveu, perdeu ou ganhou o dia com um milagre de último minuto, e então o stress terminou.

A ansiedade é diferente. A ansiedade pode incomodá-lo antes do início do jogo, quer o «jogo» seja uma situação social ou de trabalho ou um jogo de futebol, e pode continuar a incomodá-lo depois, passando para o jogo seguinte. É improvável que até o fã mais ávido permaneça acordado durante a noite, preocupado com esses três últimos minutos de tempo de compensação. Mas poderá manter-se acordado, cheio de ansiedade por causa do trabalho, de uma relação ou de um problema de saúde.

Notará mais claramente os benefícios do *mindfulness* em relação ao stress. Suponha que tem cinco coisas a fazer e que só tem tempo para fazer três delas. Infelizmente, é assim que vivemos hoje em dia. Se se tornar plenamente atento, em relação, por exemplo, à sua respiração ou à sua postura, enquanto trabalha, poderá começar a sentir-se diferente, mesmo que as exigências da sua vida continuem iguais.

A atenção plena produz uma sensação de espaço, em vez dessa sensação de aperto que pode estar associada ao estado de sobrecarga em que tantos de nós vivemos hoje. Lembre-se disto: stressar-se com cenários negativos não mudará a realidade daquilo que você tem de fazer. O *mindfulness*, porém, ajudá-lo-á a evitar adicionar mais stress desnecessário. Isso, por sua vez, beneficiará tanto a sua saúde emocional como a saúde física.

Uma abordagem à ansiedade seguindo a técnica de *mindfulness*, será aceitar que a ansiedade faz parte de todas as vidas, tanto de dia como de noite. Disponha-se a experimentar essa ansiedade, visto ser inevitável, mas evite exacerbá-la com as histórias que conta a si próprio acerca dela. Esse hábito de contar histórias é por vezes denominado «catastrofização», podendo agravar muito mais a ansiedade do que seria necessário.

Se praticar *mindfulness* tornando-o parte do seu dia, é provável que os seus níveis de ansiedade, só por isso, sejam muito mais baixos do que se nunca o praticar. O *mindfulness* tende a acalmar, poder-se-ia até dizer, a arrefecer aquela parte do cérebro que desencadeia a reação «lutar ou fugir» (ver pág. 26), e que, com tanta frequência dramatiza situações inofensivas.

***Mindfulness* significa uma melhor abordagem no que respeita a lidar com a ira e com o ressentimento.** De vez em quando, estas emoções afetam a paz de espírito de todos nós e, embora o *mindfulness* não garanta que nunca mais as voltará a sentir (o que é impossível, num mundo em que tantas vezes nos friccionamos de forma errada), se o praticar, evitará exagerar as suas emoções negativas, o que é muito importante, sobretudo no que respeita à ira.

Eis um exemplo de uma abordagem às emoções através do *mindfulness*: quando se sentir irado, desvie a atenção dos seus pensamentos para a forma como sente a ira no seu corpo. Os pensamentos irados amplificam a emoção da ira. Nesse sentido, a sensação física de ira

desvanecer-se-á, como todas as outras sensações físicas. Assim, se você praticar, desviando a atenção dos seus pensamentos para a sensação que a ira produz no seu corpo, dará tempo à sensação física e à ira para se dissiparem. Isso produzir-lhe-á uma grande paz de espírito, se acha que a ira e o ressentimento afetam a sua vida.

O *mindfulness* aumenta a criatividade. Será que o *mindfulness* serve apenas para acalmar o stress e as emoções? De maneira nenhuma. Na verdade, pode até desencadear a sua criatividade. Por exemplo, as pessoas que apreciam a criatividade e que praticam *mindfulness* acham que a sua intuição parece funcionar melhor. Com uma mente desobstruída, as ideias e as soluções parecem ocorrer com maior facilidade.

Não há nada de mágico nem de místico acerca disto. Muitas vezes a nossa mente sugere respostas, mas, com demasiada frequência, nós não as conseguimos ouvir devido ao ruído interior que não para dentro da nossa cabeça. Para o ajudar a visualizá-lo, imagine uma criança pequena que sabe a resposta para um problema que todos os adultos presentes na sala discutem em voz alta, sobrepondo-se uns aos outros. A criança tenta intervir, mas ninguém a consegue ouvir. Se você praticar *mindfulness*, os «adultos» presentes na sua cabeça calar-se-ão e ouvirá aquilo que a criança está a tentar dizer. Essa é uma das formas pelas quais o *mindfulness* aumenta as probabilidades de descobrir soluções que resultem. (Retomarei esta ideia no Capítulo 10, «*Mindfulness* no Trabalho», onde falarei do planeamento atento.)

Além disso, se estiver plenamente atento (*mindful*), terá menos probabilidades de seguir velhos padrões de pensamento sem os pôr em questão. Isso é importante no trabalho, em casa, e em todas as outras áreas da sua vida. Alguns hábitos aprendidos, tais como andar de bicicleta, são verdadeiramente úteis, outros, porém, tornam-se assassinos da criatividade. À medida que for lendo este livro, descobrirá que a prática do *mindfulness* o encorajará a deixar esses velhos padrões habituais (p. ex., «Nós sempre vendemos aparelhos vermelhos aos alemães; nunca

vendemos aparelhos azuis aos franceses»), e a identificar formas de fazer coisas que possam resultar melhor no nosso caso («Porque não produzimos os nossos aparelhos em várias cores e tamanhos?»).

Mindfulness no desporto. Os desportistas também apreciam o *mindfulness*. Focando a atenção naquilo que está a acontecer no momento não constitui apenas um aspeto fundamental da prática de *mindfulness*, mas também é um fator-chave de êxito no desporto: um praticante de golfe que passe cinco minutos a queixar-se da sua má jogada de há cinco minutos não avançará muito no jogo; o mesmo se pode dizer de alguém que passe o tempo no campo a gabar-se e a fantasiar acerca da vitória que espera alcançar até ao fim do jogo. O jogo tem lugar no momento presente, e não fora dele.

O *mindfulness* melhora a vida em casa. Para muitos, a casa é o lugar mais trabalhoso da sua vida. Regressar de um dia de trabalho às exigências dos filhos e do companheiro e de quaisquer outras pessoas que possam estar sentadas no sofá pode ser muito stressante. Isto é especialmente verdade se não tem tempo para se descalçar e descansar um pouco antes de retomar os seus afazeres. O *mindfulness* poderá ajudá-lo a manter-se afastado dos seus velhos padrões de reação quando estiver em território caseiro; como veremos nos Capítulos 7 e 9, muitas vezes navegamos através das nossas casas e relações recorrendo apenas a padrões ou velhos hábitos estabelecidos que não nos ajudam muito. Contudo, a prática do *mindfulness* permite-nos reconhecerê-los e fazer alguma coisa para os emendar.

O *mindfulness* reduz o risco de recaída em caso de depressão. Hoje em dia, a depressão é uma experiência cada vez mais comum para muita gente. Mesmo que tenha a sorte de nunca ter estado deprimido, provavelmente conhece pessoas que já sofreram desta condição muitas vezes debilitante. A investigação tem revelado que

o *mindfulness* é muito importante para ajudar pessoas que sofrem de surtos recorrentes de depressão a proteger-se de recaídas. Descobrirá mais factos sobre este tema no capítulo sobre o *mindfulness* e o desgaste emocional (ver pág. 137).

Será útil recordar todos os benefícios apontados acima enquanto for lendo este livro e introduzindo o *mindfulness* na sua vida. E não precisa de se precipitar: o *mindfulness* é uma prática suave e, embora a maioria das pessoas a quem eu a ensino comecem a experimentar imediatamente alguns benefícios, lembre-se que você está a experienciar uma forma completamente nova de se envolver no mundo, devendo, por isso, dar tempo para que todos os efeitos possíveis se façam sentir.

Em suma: O *mindfulness* é a prática de focar a sua atenção uma e outra vez naquilo que se está a passar, mesmo que não lhe agrade, em vez de gastar tempo e energia a lutar contra a realidade. O *mindfulness* não muda diretamente a realidade, mudando, antes, a sua relação com ela. E, ao fazê-lo, muda tudo.

MINDFULNESS EM MOVIMENTO



PRATIQUE

Exercício: repare no ato de caminhar ou nos movimentos físicos associados ao ato de cozinhar ou a outras atividades manuais.

Comentário: muitas vezes, só tomamos consciência da sensação — ou percepção — cenestésica de como os nossos corpos se movem quando estamos cansados ou quando corremos, andamos de bicicleta ou dançamos. Contudo, a consciência do movimento é um exercício de *mindfulness* muito antigo e poderá praticá-lo em quaisquer circunstâncias — sentado à secretária, no carro, a andar de bicicleta, a fazer a lida caseira, etc. É uma forma fantástica de praticar *mindfulness* enquanto desempenha as tarefas comuns da sua vida diária, sem ter de reservar um tempo especial para isso.

Se quiser aprofundar: abrande deliberadamente os seus movimentos durante algum tempo, como exercício de tomada de consciência; abrande-os até um nível lento, se estiver a trabalhar ou se se encontrar no meio de outras pessoas — por outras palavras, não faça movimentos precipitados. Agora, foque a sua atenção na sensação de movimento.

CAMINHE COM *MINDFULNESS*



PRATIQUE

Exercício: caminhe durante algum tempo tomando consciência dos movimentos do seu corpo, notando, por exemplo, a pressão do ar contra as suas mãos ou dos seus pés contra o solo. Volte a focar a sua atenção na sua forma de caminhar sempre que se distrair.

Comentário: este é um dos exercícios de *mindfulness* mais antigos que existem. Se estiver agitado, caminhar praticando *mindfulness* poderá ser especialmente útil e calmante. Contudo, você não tem de estar agitado para beneficiar deste exercício. Use-o no trabalho, por exemplo, enquanto se desloca de um gabinete para outro. Em alternativa, suba e desça as escadas em casa praticando *mindfulness*, para conseguir ter alguma presença de espírito no seu vaivém emocional doméstico.

Se quiser aprofundar: tente caminhar lentamente, para trás e para diante, em linha reta ou em círculo. Tome consciência de cada passo que dá enquanto levanta os pés e os pousa no chão. Coordene a caminhada com a sua respiração.

ABRANDE O RITMO



Exercício: de vez em quando, ao longo do dia, abrande o ritmo de tudo o que estiver a fazer e preste atenção aos seus atos, enquanto bebe chá, introduz uma *password* ou abre uma porta, por exemplo.

Comentário: este exercício fá-lo-á sair imediatamente da sua mente e entrar em modo de consciência plena. A tecnologia e as exigências feitas por nós próprios e pelos outros levam-nos a correr cada vez mais depressa. Abrandar para praticar *mindfulness* é um ato de autoafirmação. É como dizer: eu não estou na Terra para acompanhar este ritmo acelerado — a minha vida significa mais do que isto. Há que fazer uma pausa, de vez em quando, para tomarmos consciência da nossa própria presença.

Se quiser aprofundar: continue esta atividade de abrandamento durante mais algum tempo. Veja se também consegue produzir um ligeiro abrandamento das atividades que desenvolve na presença de outras pessoas — tão ligeiro que elas nem sequer se apercebam, só você.

A CIÊNCIA DO *MINDFULNESS*

Nos últimos anos, os efeitos do *mindfulness* sobre o cérebro têm sido amplamente investigados por neurocientistas e, até à data, estes têm confirmado aquilo que os praticantes de *mindfulness* sempre souberam — nomeadamente, que esta prática produz muitos benefícios, e que esses benefícios são reais.

Antes de entrarmos em mais detalhes, vale a pena notar que grande parte da investigação se baseia no estudo dos efeitos de apenas oito semanas de treino do *mindfulness* — tipicamente, duas horas por semana, com quarenta minutos de meditação por dia. Porventura isso significa que você também deve meditar durante quarenta minutos por dia para obter os benefícios do *mindfulness*? De maneira nenhuma. Fazer pequenos exercícios de *mindfulness* durante o dia, inserindo-os na sua rotina, trar-lhe-á benefícios — sendo isso que este livro pretende ensinar-lhe.

Sugere a investigação que a prática do *mindfulness* vai produzindo gradualmente certas mudanças na forma de funcionamento do cérebro — sendo precisamente isso que se deveria esperar, tal como se deveria esperar que as partes do cérebro de um futebolista envolvidas na prática do futebol se fortalecessem ao longo do tempo.

O MINDFULNESS E O CÉREBRO

Embora o mais importante aqui seja apenas o facto de que praticar *mindfulness* melhora a sua vida, muitas pessoas (incluindo neurocientistas) sentem que a sua prática melhora e é mais incentivada pelo conhecimento da forma de envolvimento do cérebro na mesma. Seguem-se, por isso, os principais aspetos, tal como são conhecidos no estágio atual, do modo como o seu cérebro interage com a sua prática de *mindfulness*.

Da deambulação à experiência direta. O facto de que o seu cérebro deambula não deve ser surpreendente para si. De manhã, durante o dia e à noite, o seu cérebro deambulante fá-lo vaguear através das suas memórias, fantasias e pensamentos de todo o tipo. Você até fala consigo mesmo durante essas deambulações — e talvez até seja uma daquelas pessoas que falam sozinhas em voz alta.

Porém, aquilo que talvez não saiba é que a deambulação é o estado normal do cérebro; com efeito, os neurocientistas referem-se a isso como «modo predefinido» do cérebro. Se estiver sentado sem fazer nada — à secretária, no comboio ou na praia — o seu cérebro vaguará até ao passado, ao futuro, àquilo que poderia ter sucedido, àquilo que alguém disse, etc. Por isso é impossível manter uma atenção completamente plena por muito tempo. Também é por isso que não faz sentido criticar-se a si próprio por estar a «um milhão de quilómetros de distância» ou «com a cabeça nas nuvens» — isso é uma coisa normal.

Em todas essas situações, o problema é o seguinte: quando o seu cérebro e a sua mente deambulam, você pode começar a matutar acerca do passado, o que poderá provocar-lhe uma depressão; ou pode começar a reciclar preocupações acerca do futuro, podendo exacerbar a sua ansiedade; ou poderá perder-se em fantasias, em vez de fazer as coisas acontecer no mundo real — fantasiar acerca de aprender uma língua estrangeira fluentemente, por exemplo, em vez de se aplicar

a aprendê-la. Além disso, é muito sedutor, porque a mente deambulante costuma contar-lhe histórias acerca do mais interessante dos temas... a sua pessoa: o que lhe sucedeu, aquilo que alguém lhe fez, aquilo que você poderá fazer a seguir, etc.

A investigação tem revelado que as pessoas que praticam *mindfulness* passam menos tempo a deambular e mais tempo a tomar consciência direta daquilo que se passa à sua volta — o que não admira, porque passar da deambulação para a experiência direta é a forma principal pela qual praticamos *mindfulness*. E a deambulação é desligada mal foca a sua atenção, o que, com a prática do *mindfulness*, passa a ser mais frequente.

Contudo, a deambulação só fica desligada por algum tempo. Está sempre pronta a recomeçar, como um velho marinheiro que, ao mínimo pretexto, volta a contar as histórias do seu passado glorioso no mar, até você o obrigar a regressar ao presente. É por isso que deve focar de novo a sua atenção, uma e outra vez, na sua respiração ou noutras experiências do mundo real.

Sistema de pensamento. A parte do cérebro que mais recentemente evoluiu foi o córtex cerebral, que é a superfície que vemos quando olhamos para uma imagem do cérebro. Uma parte muito importante do córtex, cuja atividade aumenta quando se pratica *mindfulness*, é o córtex pré-frontal, situado atrás da fronte. É aí que você faz planos, imagina coisas, toma decisões e verifica se aquilo que está a planear fazer é socialmente aceitável.

Outra coisa que o *mindfulness* faz é reforçar a influência do córtex pré-frontal sobre o centro emocional (sistema límbico), sendo essa uma das formas pelas quais se pode tornar menos reativo, passando a ter uma visão mais equilibrada. Se a influência do córtex pré-frontal for fraca, você terá mais tendência para ser arrebatado pelas emoções, incluindo, em certos casos, por aquelas que podem desencadear ansiedade e depressão. Expandindo a influência do córtex pré-frontal de

várias formas ao longo do tempo, o *mindfulness* poderá reduzir essa reatividade e suscetibilidade a tais condições.

Empatia e ligação. O *mindfulness* também pode aumentar a atividade da ínsula, uma área do cérebro envolvida nos sentimentos de empatia — ou seja, compreender como se sente outra pessoa e ser capaz de ver o mundo através dos olhos dessa pessoa. Trata-se de uma aptidão importantíssima, tanto nas nossas relações humanas mais íntimas como no local de trabalho. A ínsula também desempenha um papel nos sentimentos de amor, o que poderá explicar por que razão as pessoas que praticam *mindfulness* sentem uma maior sensação de ligação e de cordialidade para com os outros. A ínsula também associa a consciência dos seus sentimentos emocionais à consciência das suas sensações físicas. Isso, por sua vez, deve fortalecer a sua sensação de «estar vivo». Uma maior atividade desta importantíssima estrutura cerebral também aumenta a sua autoconsciência, o que poderá ajudá-lo a desenvolver e a manter a presença de espírito num mundo altamente movimentado e socializado.

Emoções positivas. As pessoas que praticam *mindfulness* durante algum tempo (no mínimo, durante oito semanas, de acordo com um estudo) experimentam um acréscimo de atividade do lado esquerdo de uma parte do cérebro chamada córtex cingulado anterior. A ativação dessa estrutura está associada a emoções positivas e a uma atitude também positiva. Geralmente, a prática do *mindfulness* permite que as pessoas se sintam melhor com o passar do tempo, e a zona cortical anterior desempenha um papel nesse sentido. Este efeito também contribui para o valor do *mindfulness* na redução do risco de recaída na depressão.

Lutar ou fugir. Como seres humanos, nós somos criaturas emocionais e o importantíssimo sistema emocional (ou límbico) está situado abaixo do córtex, mais ou menos entre as orelhas. Uma estrutura-chave do sistema emocional é a amígdala, que está associada ao medo e ao

instinto de lutar ou fugir e, como tal, constitui uma parte fundamental do nosso *kit* de sobrevivência. Como as informações que nos chegam através dos nossos sentidos chegam primeiro à amígdala, esta avalia se determinada situação é perigosa antes de a parte pensante do cérebro tomar consciência dela. Por isso, se estiver em perigo, a amígdala envia um aviso ao hipotálamo, que alerta imediatamente o seu sistema de defesa «lutar, fugir ou ficar petrificado». Deste modo, a rápida avaliação da situação de perigo ajuda-o a evitar problemas.

Contudo, o facto de as informações chegarem primeiro à amígdala significa que o nosso centro emocional é ativado antes de o seu pensamento entrar em ação. Este sistema «avise primeiro, pense mais tarde» terá provavelmente evoluído há muitos milhares de anos, para nos ajudar a sobreviver e podermos transmitir os nossos genes. Nessa época — e ainda hoje! — se estivesse a andar pela selva e visse qualquer coisa às riscas pretas e cor de laranja a espreitar por trás de um arbusto, a sua amígdala fá-lo-ia trepar a uma árvore a toda a pressa, não se desse o caso de que aquilo que tinha visto fosse um tigre: o seguro morreu de velho. Contudo, embora isso seja sinal de um impressionante sistema de defesa, por vezes também pode ser prejudicial: quando a amígdala está excessivamente vigilante, poderá desencadear ataques de pânico desnecessários, medos e ansiedades, como se fosse um alarme antirroubo supersensível ou uma sentinela nervosa que interpretasse cada sombra como a aproximação de um inimigo. As pessoas que já tiveram experiências assustadoras, por exemplo, podem sofrer dessa forma de pânico devido a uma amígdala que se tenha tornado excessivamente sensível.

Por essa razão, é útil saber que os praticantes de *mindfulness* se tornam menos reativos na parte emocional do cérebro, ou seja, a sua amígdala acalma. No entanto, isso não os transforma em zombies — lembre-se de que a ínsula o ajuda a sentir-se mais ligado a outras pessoas e é fortalecida pela prática de *mindfulness*. Além disso, não há provas que sugiram que essa ação calmante o impeça de detetar um

verdadeiro perigo. Essencialmente, você apenas vai melhorando gradualmente a sua capacidade de resposta, em vez de reagir cegamente, mas, quando estiver numa verdadeira e imediata situação de perigo, a amígdala entrará em ação, desempenhando a sua função.

Mudanças de perspectiva. As regiões do cérebro associadas às nossas mudanças de perspectiva são reforçadas pela prática do *mindfulness*. Um exemplo disso poderá ser ver uma situação do ponto de vista de outra pessoa (o desenvolvimento da ínsula, mencionada acima, está envolvido aqui). Outra mudança vê-se numa capacidade crescente de desviarmos a nossa atenção para a nossa própria respiração ou para qualquer outro foco, a fim de não sermos arrebatados por reações emocionais. Por outras palavras, à medida que se for exercitando uma e outra vez na tomada de consciência da sua respiração ou do seu corpo, estará a treinar gradualmente a sua atenção, tornando-se capaz de focar mais rapidamente a sua atenção, e por períodos de tempo mais longos. Essa melhoria da atenção está associada a uma atividade aumentada do córtex pré-frontal lateral, sendo detetada em pessoas que praticam *mindfulness*.

Assim, através do *mindfulness* será mais fácil para si tomar consciência de todos os sons e atividades à sua volta, mas se precisar de focar a sua atenção em qualquer coisa específica — como o trabalho que tem em mãos —, poderá fazê-lo de forma muito eficaz devido a essa capacidade aumentada de prestar atenção.

Perceção da dor. A prática do *mindfulness* tem-se revelado capaz de reduzir a perceção cerebral da intensidade da dor e o desgaste emocional decorrente da mesma. É esta a base do programa de oito semanas de Redução do Stress Baseado no *Mindfulness* (ou MBSR, *Mindfulness-Based Stress Reduction*), originalmente desenvolvido para pessoas com dor crónica. Constitui ainda a base do programa *Breathworks* (Funcionamento da Respiração). Se você quiser praticar *mindfulness* para combater a dor, encontrará provavelmente um ou mais desses cursos

na sua vizinhança ou área de residência. (Veja mais acerca de *Breathworks* no capítulo dos Recursos). Do ponto de vista do *mindfulness*, as pessoas que sofrem de dor são incentivadas a focar a sua atenção na própria dor e não nos pensamentos e nas imagens desgastantes suscitados por ela. Isso elimina uma camada de aflição, mas a focagem na dor também parece reduzir a sensibilidade cerebral à experiência de dor em si. Ainda é necessária uma investigação mais aprofundada sobre este efeito, mas as descobertas deste tipo têm levado hospitais e clínicas da dor de todo o mundo a introduzir programas de *mindfulness* nos seus planos de tratamento. Se estiver particularmente interessado neste aspeto do *mindfulness*, vale a pena ler o livro *Mindfulness for Health*, de Vidyamala Burch e do Dr. Danny Penman.

COMO SE INVESTIGAM OS EFEITOS DO MINDFULNESS?

Grande parte da investigação sobre os efeitos do *mindfulness* é feita mediante o uso de IRM (Imagens por Ressonância Magnética) e IRMf (sendo o «f» de «funcional»). As IRM mostram uma imagem das estruturas cerebrais em determinado momento; as IRMf mostram o fluxo sanguíneo no cérebro (à medida que as várias regiões do cérebro entram em atividade, precisam de mais energia, sendo esta fornecida mediante um aumento do fluxo sanguíneo para essa região). Assim, fazer contas de somar ativará uma região do cérebro, lembrar-se da última vez que teve fome ativará outra, e assim sucessivamente.

ADVERTÊNCIA

É fácil sentir-se fascinado pela investigação sobre o *mindfulness* e o cérebro, mas o que importa sobretudo é que pratique *mindfulness* na sua

própria vida. No entanto, sabendo que estas mudanças tão reais que eu descrevi foram registadas no cérebro de praticantes de *mindfulness* constitui um incentivo adicional para a prática da mesma. Os benefícios do *mindfulness* não são apenas uma questão de opinião — já foram cientificamente comprovados. Por isso, se achar a prática de *mindfulness* difícil ou se por vezes lhe custar praticá-la, lembre-se que os frutos são reais — não são apenas «mentais».



Aprenda a praticar *mindfulness* enquanto desempenha as tarefas comuns da sua vida diária, em qualquer altura e em qualquer lugar.

Os seus dias são agitados e a tranquilidade parece ser inalcançável. Tem várias tarefas diárias a seu cargo e outras ainda em que pensar. Leu algures que a meditação seria a solução para o stress e a ansiedade, mas não tem tempo para mais um item na sua infindável lista diária de obrigações.

Com *Mindfulness no Dia a Dia*, vai aprender que é possível abrandar o ritmo, e que **a Atenção Plena pode fazer parte da sua rotina diária** sem ter de lhe reservar um momento ou espaço próprios.

Este livro apresenta-lhe um conjunto de dicas e exercícios breves que poderá facilmente pôr em prática: no trabalho, em casa ou em viagem, nas suas relações pessoais e profissionais, para resolver insónias ou em momentos de desgaste emocional.

Ao reorientar a sua atenção para **o aqui e o agora** aprenderá a controlar a sua mente, diminuindo o stress e reencontrando a paz na sua vida.



Faça do *mindfulness* o melhor aliado da sua rotina!



Veja o vídeo de
apresentação
deste livro.

www.nascente.pt


nascente

o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-357-3



9 789896 683573

Yoga e Meditação