



Calm

Acalmar a mente para mudar o mundo

Michael Acton Smith

Tradução de:
Ana Paula Nereu Reis

Pergaminho

Em busca de uma vida mais calma

Todos nós queremos ter o tipo de atitude mental que nos permita manter a calma quando conduzimos a caminho do emprego, no meio de longas filas de trânsito caótico; ou a calma que nos permita agir com sensatez e não de forma impulsiva quando a família e os amigos querem discutir; ou a calma que nos impeça de ruminar sobre o passado ou de nos preocuparmos com o futuro, de modo a podermos dormir bem à noite. Não seria bom que um tal estado de espírito estivesse sempre ao nosso alcance? Na verdade, atingir este estado de espírito na nossa vida diária, especialmente no meio do caos, é um dos maiores desafios que enfrentamos.

Porquê? Porque para muitos de nós o stresse e a ansiedade que vivenciamos parece ser mais forte do que nunca. Os dias são passados numa correria contra o relógio. Raramente nos separamos dos nossos dispositivos digitais, o que nos deixa totalmente arrasados e com a sensação de respondermos a demasiados estímulos. Estamos tão concentrados naquilo que vem a seguir que o que está a acontecer diante dos nossos olhos nos passa completamente ao lado. Chegamos à cama exaustos, sempre à espera que chegue o fim de semana, e, quando este chega, preocupamo-nos com tudo o que não alcançámos e com tudo o que ainda temos para fazer. Temos o corpo inundado de cortisol, a hormona do stresse, que pode causar-nos uma infinidade de problemas, desde tensão muscular a exaustão. Atualmente, calcula-se que mais de 70% das visitas aos médicos se devem a questões relacionadas com o stresse.

A pergunta óbvia é: qual a solução?

A resposta é Calma

A prática do mindfulness constitui a base para uma atitude calma, oferecendo-nos a capacidade de despertar e de estarmos presentes na nossa vida diária. Esta prática ajuda-nos a desenvolver a sabedoria que nos permite abandonar o modo de piloto automático, ensinando-nos a agir em resposta às pessoas e aos acontecimentos externos e não apenas a reagir, como habitualmente acontece. Faz-nos reparar naquilo que está realmente a acontecer na nossa mente e no nosso corpo.

A prática de mindfulness não tem que ver com desligar-se ou afastar-se do mundo. Não precisa de viajar para um *ashram* nos Himalaias ou

tornar-se um monge budista para fazer uso dela. Tem que ver com aprofundar a consciência na sua vida diária de modo que o pensamento calmo e lúcido substitua os padrões reativos habituais. É uma prática incrível que pode transformar a sua perspectiva sobre a vida.

A prática de mindfulness tem que ver com focar a atenção no momento presente enquanto reconhecemos e aceitamos calmamente os sentimentos, pensamentos e sensações corporais. Jon Kabat-Zinn, o famoso instrutor desta prática, chama-lhe “prestar atenção... no momento presente e sem julgamentos”.

Muito à semelhança de praticar ou aprender um idioma estrangeiro, o mindfulness requer dedicação. É uma capacidade que se converte numa forma de vida e, tal como revelam estudos científicos recentes, tem benefícios reais. O movimento a favor da “Calma” está a ganhar terreno no mundo ocidental. A prática de mindfulness está a ser cada vez mais recomendada por médicos e psicólogos, por vezes no lugar de tratamentos tradicionais com medicamentos. As escolas estão a integrar ensinamentos de mindfulness nos seus programas de estudo, uma vez que as pesquisas demonstram que as crianças que meditam desenvolvem melhores níveis de concentração e uma maior capacidade de sentir compaixão e inteligência emocional; empresas como a Google, a Apple e a KMPG incorporaram a prática nas suas filosofias empresariais.



Os muitos benefícios da Calma

As pesquisas demonstraram que a prática de mindfulness pode conduzir a uma maior produtividade, maior satisfação no local de trabalho e a melhores capacidades para resolução de problemas. Quando uma empresa de cuidados de saúde dos Estados Unidos introduziu, em 2012, um programa de mindfulness e ioga para os seus 49 mil funcionários, os cientistas da Universidade de Duke estudaram o impacto disto e verificaram não só uma queda de 7% nas despesas de saúde, mas também que os funcionários contabilizaram sessenta e cinco minutos extra de produtividade por dia. Da mesma forma, as pesquisas levadas a cabo pela INSEAD Business School constataram que apenas quinze minutos de meditação mindfulness por dia conduz a um pensamento mais racional e a melhores decisões empresariais. Também está ligada a uma maior criatividade e a uma melhor capacidade de concentração e raciocínio profundo.

Uma melhor saúde física e mental

A prática de mindfulness não só pode baixar a pressão arterial, reduzir a dor crónica e melhorar a qualidade do sono, como também regular o apetite, melhorar a saúde cardiovascular e respiratória e estimular o sistema imunitário. Pode igualmente reduzir os níveis das hormonas do stresse prejudiciais ao organismo, como o cortisol, e reduzir a deterioração de funções cerebrais que advêm do envelhecimento. Não é de surpreender, por isso, que os funcionários que praticam regularmente o mindfulness apresentem menos faltas por doença que os seus colegas.

De acordo com estudos recentes, uma prática calma, incorporando meditação e mindfulness, pode ser tão eficaz para tratar os sintomas de depressão e ansiedade como os tratamentos que têm por base medicamentos. Estudantes chineses que praticaram vinte minutos de meditação diária durante cinco dias experimentaram menos ansiedade, depressão e ira que os que não meditaram. A prática de mindfulness também conduz a um aumento no bem-estar das pessoas ao melhorar os relacionamentos e ao aumentar a compaixão.

Um estudo norte-americano, realizado em 2005, concluiu que quando as pessoas praticavam regularmente meditação mindfulness, os seus cérebros mudavam fisicamente: os investigadores descobriram que as partes do cérebro relacionadas com a atenção e o processamento sensorial estavam mais desenvolvidas nos meditadores a longo prazo que nos sujeitos que não meditavam.

MENOS
STRESSE

DOMINAR A CRÍTICA INTERIOR

SONO MAIS
PROFUNDO

MAIS
energia

MAIS

COMPAIXÃO

MAIS CRIATIVIDADE

CONCENTRAÇÃO
MAIS AGUÇADA

APARÊNCIA
MAIS
FELIZ

Melhores relacionamentos

Sistema
IMUNITÁRIO
MAIS FORTE

PRESSÃO ARTERIAL
MAIS BAIXA

Calm