

FICHA TÉCNICA

www.manuscrito.pt
facebook.com/manuscritoeditora

© 2016

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 BARCARENA

Título original: *Mindfulness para Pais*

Autora: *Laura Sanches*

Copyright © Laura Sanches, 2016

Copyright © Letras & Diálogos, 2016

Revisão: *Ana Rita Silva/Editorial Presença*

Capa: *Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença*

Imagens da capa: *Shutterstock*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*

ISBN: 978-989-8818-44-7

Depósito legal n.º 409 339/16

1.ª edição, Lisboa, junho, 2016

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
PARTE I — O MINDFULNESS	17
1 — O QUE É O MINDFULNESS?	19
1.1 Criar uma nova relação conosco e com a vida	19
1.2 Prestar atenção ao presente: benefícios de uma prática regular de mindfulness	25
1.3 Uma mente tranquila: benefícios de não julgar	27
1.4 Autocompaixão: a importância de acolhermos a nossa experiência	34
2 — MINDFULNESS PARA PAIS	39
2.1 Criar uma nova relação com os nossos filhos	39
2.2 Construir uma rotina mais consciente	47
2.3 Prática formal e informal	50
PARTE II — COMPREENDER O NOSSO PASSADO: o ponto de partida para melhor educarmos os nossos filhos	55
3 — SABER DE ONDE VIEMOS	57
3.1 Resolver o passado para melhor educar no futuro	57
4 — O APEGO	63
4.1 A base que define a nossa relação com o mundo	63
4.2 Períodos sensíveis e períodos críticos: as janelas de oportunidade ao longo do desenvolvimento	74
4.3 Dois tipos de memória: como armazenamos as nossas experiências	84
4.4 Tipos de apego: diferentes formas de interagir com o mundo	88

4.4.1	Apego seguro	91
4.4.2	Apego inseguro (ambivalente, evitante e desorganizado)	92
4.5	Padrões de apego no adulto: como a história continua	100
4.5.1	Estilo autônomo	103
4.5.2	Estilo evitante	105
4.5.3	Estilo preocupado	109
4.5.4	Estilo não resolvido	112
5	— RECONSTRUINDO A HISTÓRIA	119
5.1	Praticar mindfulness com o apego em mente	119
5.1.1	Estilo autônomo — desenvolver a escuta interna	119
5.1.2	Estilo evitante — reforçar a atenção ao corpo e às emoções	120
5.1.3	Estilo preocupado ou ansioso — afastar a ansiedade	122
5.1.4	Estilo desorganizado — em busca de orientação	124
	PARTE III — STRESSE — O grande inimigo da parentalidade	125
6	— A FISIOLOGIA DO SER HUMANO	127
6.1	O que acontece quando lidamos com desafios	127
6.2	A resposta de luta ou fuga: como o corpo se prepara para enfrentar as ameaças	128
6.3	A teoria Polivaga: a necessidade de estabelecer ligações	133
6.4	Neuroceção: avaliar o que está dentro de nós e à nossa volta	137
7	— TUDO COMEÇA NA INFÂNCIA	143
7.1	Como o nosso organismo escolhe o sistema mais adequado para ativar em cada situação	143
7.2	A experiência da cara neutra: a importância da comunicação na ativação dos nossos circuitos	147
7.3	A resposta do congelamento: ameaças grandes de mais para crianças pequenas	156
	PARTE IV — DISCIPLINA CONSCIENTE	165
8	— COMO DISCIPLINAR DE FORMA MINDFUL/ / CONSCIENTE	167

8.1	Defina prioridades	167
8.2	Estabeleça uma ligação para evitar os vazios do apego	168
8.3	Não tenha medo de assumir o papel de guia	173
8.4	Guie com confiança	174
8.5	Tome consciência das suas próprias expectativas	179
8.6	Responda em vez de reagir	181
8.7	Seja empático para criar um ambiente seguro	183
8.8	Comunique segurança	194
8.9	Eduque para os limites com respeito	197
8.10	Respeite-lhes a contravontade	201
8.11	Evite os castigos e as palmadas	204
9	— A GRANDE QUESTÃO	213
9.1	Como se controla uma criança sem castigos e sem palmadas?	213
9.2	Nunca é tarde para melhorar: como reparar as relações	217
9.3	A solução está na relação: construa uma rotina mais consciente fortalecendo a ligação	220
9.4	Um equívoco muito comum: quando acreditamos que a zanga é necessária	238
9.5	Um direito adquirido à nascença: a zanga das crianças	240
10	— MINDFULNESS PARA CRIANÇAS	247
10.1	Como ensinar as crianças a serem mais conscientes	247
	Conclusão	255
	Agradecimentos	257
	Referências bibliográficas	259

INTRODUÇÃO

Hoje em dia existem muitos livros para pais. Muitos deles contêm receitas e quase uma espécie de fórmulas que, se forem bem aplicadas, nos prometem que teremos filhos felizes, obedientes, disciplinados e independentes e, de preferência, sem grande esforço da nossa parte.

Neste livro encontra, através da prática de mindfulness, conselhos e caminhos para construir com o seu filho. A dois. Sem fórmulas nem receitas.

O mindfulness ajuda-nos a perceber que podemos usar a relação que temos com os filhos também como um motor de crescimento para nós próprios, e que esse crescimento não termina no momento em que eles nascem, mas continua e prolonga-se por toda a vida deles. O mindfulness ajuda-nos a encarar a parentalidade como um processo de crescimento em que podemos criar filhos felizes e seguros, mas em que temos também uma fantástica oportunidade de nos transformarmos, de fazermos as pazes com o nosso passado e de crescermos verdadeiramente, à medida que eles crescem também.

Não acredito em métodos para treinar crianças e muito menos bebés, não acredito que as crianças precisem de ser treinadas para atingirem comportamentos que fazem parte da sua evolução natural e não acredito que exista um método certo e único para criar crianças felizes. Também não acredito que a grande meta da educação seja criar filhos independentes, como tantas vezes se parece pensar. Esta questão da

independência nunca foi tão sobrevalorizada como no nosso tempo. Mas acredito que uma criança feliz é uma criança a quem se reconhece o direito de ser dependente. Na verdade, os adultos mais felizes também são aqueles que são capazes de reconhecer e de viver bem com a sua interdependência. Porque não existe ninguém verdadeiramente independente. Todos precisamos dos outros e é bom que assim seja: a verdadeira força interior vem de sermos capazes de reconhecer essa necessidade e de lidarmos com ela da melhor forma, o que nem sempre é fácil.

Nos dias de hoje, fala-se muito em criar crianças com uma boa autoestima, mas a verdadeira autoestima não depende de ter boas notas, de nos portarmos bem na escola ou no trabalho, não depende sequer de sermos capazes de fazer amigos ou de termos pais que nos elogiam o tempo inteiro.

A verdadeira autoestima vem de nos sentirmos aceites, de sabermos que os nossos pais nos acolhem exatamente como somos para que possamos aprender a também nós nos aceitarmos por inteiro. Porque a verdadeira autoestima não depende de nenhuma conquista exterior nem do reconhecimento que estas nos possam trazer; vem, isso sim, de sermos capazes de lidar com todos os nossos estados interiores e de saber que eles estão certos.

A verdadeira autoestima decorre de sabermos que temos o direito de estar no mundo, de pertencer ao coração de alguém e de sentir que não precisamos de fazer absolutamente nada para que isso aconteça, porque é algo que existe desde sempre, independentemente de tudo o resto que possa acontecer. E isso só é possível se tivermos tido, na infância — a altura da vida em que estamos mais permeáveis a todas as influências exteriores —, essa experiência de sermos aceites pelos outros, principalmente pelas pessoas mais importantes da nossa vida: os nossos pais. Sim, porque os pais têm muito peso na forma como os filhos crescem e aprendem a ver-se a si próprios e ao mundo.

Não vale a pena negar a importância desta influência. Há que aceitar esta enorme responsabilidade dos pais perante os filhos, mas vivê-la com leveza e tranquilidade, e é aqui que o mindfulness pode tornar-se um aliado precioso no nosso papel de educadores: ajuda-nos a assumir e a acolher de bom grado a responsabilidade que passamos inevitavelmente a ter quando nos tornamos pais de alguém e, ao mesmo tempo, ensina-nos que podemos ser pais com toda a tranquilidade e compaixão de saber que não precisamos de ser perfeitos nem de ter certezas absolutas para criar filhos mais felizes.

Com a ajuda do mindfulness, uma ferramenta de auto-exploração e de crescimento cada vez mais reconhecida, este livro propõe então que façamos uma viagem pelo nosso passado e, ao mesmo tempo, ao futuro dos nossos filhos. Este livro propõe que sejamos capazes de parar para ganharmos noção e assumirmos a responsabilidade do impacto que temos na vida dos nossos filhos. Mas propõe que o façamos com toda a leveza que o mindfulness pode ensinar. Porque, através dele, podemos perceber que temos toda a responsabilidade e nenhuma culpa. É verdade que, através do mindfulness, podemos aprender a desenvolver uma atitude que nos ajude a criar filhos mais felizes, mais seguros e mais confiantes mas, para o fazermos, muitas vezes precisamos primeiro de criar uma nova relação connosco próprios.

Vivemos numa época em que as pressões são cada vez mais e maiores: precisamos de ser bons trabalhadores, bons maridos ou mulheres, mas também queremos ser bons pais. E, muitas vezes, acabamos por nos esquecer que a principal relação a ter em conta é a relação connosco próprios que, por sua vez, é fruto daquilo que aprendemos com os nossos pais. Um estudo¹ da Universidade de Coimbra, publicado no final de 2015, veio defender isso mesmo: com base na investigação que fizeram com um grupo de 290 mães, estes investigadores concluíram que é essencial que as mães tenham

uma boa relação consigo mesmas para que possam ser mais conscientes na relação com os filhos; e essa capacidade de estarem bem consigo próprias vem, em primeiro lugar, do tipo de relacionamento que estabeleceram com as suas próprias mães.

O mindfulness pode ser uma boa ajuda para que possamos fazer escolhas mais conscientes, mas precisamos de estar dispostos a acolher todas as partes de nós, incluindo as mais dolorosas do nosso passado. E, depois de as acolhermos a todas de verdade e com compaixão, podemos então acolher as dos nossos filhos, para que o percurso deles possa ser um pouco mais suave. Este estudo de Coimbra, pioneiro nesta área, também demonstra claramente que a autocompaixão é um aspeto essencial de uma parentalidade consciente e uma pedra fundamental da nossa capacidade de estarmos bem connosco próprios e de estabelecermos boas relações com os filhos.

Ser um pai ou uma mãe consciente significa que não usamos os filhos como desculpa para não cuidarmos de nós, mas fazemos justamente o contrário: reconhecemos e aceitamos que, precisamente por sermos pais e termos filhos, precisamos ainda mais de cuidar de nós. Porque os nossos filhos merecem pais conscientes e inteiros, pais que possam ser bons espelhos, que saibam estar presentes. Merecem pais que saibam responder em vez de se limitarem a reagir e que os saibam orientar e guiar com todo o amor, carinho e compaixão de que eles precisam. Se nunca aprendemos isso ao longo da nossa vida, é agora, quando os nossos filhos precisam de nós, a altura certa para começarmos.

Espero que este livro possa ser orientador nesse caminho da consciência, nessa viagem ao nosso interior e também ao interior dos nossos filhos. Mas o guia mais importante nesta viagem é mesmo o nosso coração, o instinto que sabe exatamente do que é que precisamos para sarar as nossas feridas e podermos ser os pais que os nossos filhos merecem.

Na verdade, este livro não é apenas para pais, mas para todos aqueles que trabalham com crianças no dia a dia ou até para todos os adultos, já que algumas sugestões podem aplicar-se a todos os tipos de relacionamento. E é também para todos aqueles que, já tendo sido filhos, querem encontrar formas de perceber melhor a sua história e de lidar com as suas feridas.

Vamos então iniciar esta viagem que nos levará a explorar o nosso interior em benefício dos nossos filhos e de nós próprios.

PARTE I

O MINDFULNESS

O que é o mindfulness?

1.1 Criar uma nova relação conosco e com a vida

Em português, «mindfulness» pode traduzir-se por «atenção plena», mas esta tradução parece insuficiente para definir tudo o que decorre desta atitude mental que tem vindo a ser cada vez mais reconhecida pelos seus benefícios. Por isso, na maior parte das vezes, acabamos por usar o termo em inglês.

Mindfulness é um estado em que prestamos atenção — de propósito e sem julgamentos — ao momento presente. Esta é a definição usada por Jon Kabat-Zinn, médico e fundador do Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society da Universidade de Medicina do Massachusetts. Desde os anos 70 do século passado que Kabat-Zinn se tem dedicado ao estudo e divulgação do mindfulness, sendo um dos grandes responsáveis por todo o reconhecimento que esta prática tem vindo a colher.

Kabat-Zinn foi discípulo de Thich Nhat Hanh, um monge budista do Vietname com dezenas de livros publicados que foi uma das primeiras pessoas a trazer o conceito de mindfulness para o Ocidente. Homem da ciência, Kabat-Zinn começou a perceber que o estado de atenção plena que Thich Nhat Hanh ensinava, juntamente com alguns exercícios que ia aprendendo no ioga, encerravam um imenso valor. Nesta altura, o ioga e a meditação começavam a ganhar espaço nas

sociedades ocidentais, mas estes ensinamentos ainda eram inseparáveis das tradições espirituais budistas, o que acabava por limitar a sua divulgação. Kabat-Zinn teve o mérito de reconhecer o grande potencial desta prática e de a separar desse contexto religioso, tornando-a mais acessível a todas as pessoas e trazendo-a para o campo científico e terapêutico.

Jon Kabat-Zinn foi também o primeiro autor a publicar um livro¹ sobre a forma como o mindfulness podia melhorar o relacionamento entre pais e filhos. Em *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*, conta que tinha por hábito fazer retiros prolongados antes de os seus filhos nascerem e que, depois de ser pai, percebeu que isso seria inviável porque não poderia ausentar-se tanto tempo. Mas Kabat-Zinn percebeu que aplicar o mindfulness à sua relação com os filhos no dia a dia podia ter muitas semelhanças com o que encontrava nos retiros e transformar-se num processo de crescimento igualmente intenso e profundo. Decidiu então encarar esta nova fase da vida como uma espécie de retiro prolongado que duraria no mínimo dezoito anos e, com esta afirmação e com a publicação desse livro, lançou os alicerces para a corrente de parentalidade consciente que se seguiu.

Kabat-Zinn foi também o responsável pela criação, na década de 70, do primeiro programa de mindfulness ensinado sem qualquer conotação religiosa, direcionado para pessoas com alguns problemas de saúde que frequentavam o hospital onde trabalhava. Neste curso de oito semanas, estas pessoas tinham oportunidade de aprender algumas técnicas de meditação e exercícios de ioga que lhes permitiam diminuir muito os níveis de stresse e, conseqüentemente, melhorar bastante a saúde. Nascia assim o primeiro de muitos cursos de mindfulness para a redução do stresse que hoje se podem encontrar um pouco por todo o mundo. Foi também a partir deste curso que surgiram várias investigações sobre os benefícios do mindfulness, em que Kabat-Zinn foi mais uma vez pioneiro,

e que demonstravam claramente que esta técnica poderia ser uma excelente ferramenta para combater o stresse e melhorar a saúde.

Podemos então dizer que o mindfulness é uma forma de aprendermos a estar verdadeiramente presentes em cada instante, com plena consciência de tudo o que está implicado em cada momento de vida, deixando de lado a tendência natural da mente para deambular, julgar e avaliar, que pode ser considerada responsável por uma boa parte do sofrimento que experienciamos na nossa vida.

Os três componentes fundamentais do mindfulness são:

- Prestar intencionalmente atenção ao presente;
- Deixar de lado a tendência para fazer julgamentos;
- Acolher todas as partes da nossa experiência.

O trabalho de Kabat-Zinn também contribuiu de uma forma importante para simplificar a visão que era comum sobre a meditação. Havia até então mais tendência para se acreditar que tinha de ser praticada com muito afinho, durante várias horas e, de preferência, inserida em alguma religião ou escola espiritual. Mas o investigador contribuiu para demonstrar que uma prática de meditação poderia ser levada a cabo de forma mais leve, despida de tais exigências, e que poderia ser seguida por qualquer pessoa, em qualquer condição e com qualquer tipo de vida. Isto contribuiu muito para que o mindfulness passasse a ser aplicado aos mais variados contextos, como a parentalidade, escolas, hospitais, consultórios psicoterapêuticos e até prisões.

Há ainda alguma tendência para pensarmos que, para meditar, a nossa mente deve estar completamente silenciosa e que, se os pensamentos não desaparecerem, significa que estamos

a fazer algo errado ou simplesmente que não conseguimos. Por outro lado, também se pensa muitas vezes que é preciso meditar várias horas por dia para se poder colher os benefícios desta prática. Aquilo que Kabat-Zinn² ajudou a salientar é precisamente que não há nenhuma meta para atingirmos quando estamos a meditar, e que não é possível meditar mal ou bem, porque meditar é simplesmente o ato de prestar atenção ao que quer que esteja presente na nossa mente.

Isto traz uma maior leveza à prática e significa que não precisamos de esvaziar a nossa mente de todos os pensamentos, não precisamos de estar totalmente calmos e relaxados, não precisamos de nos sentir em êxtase ou de nos sentarmos em posição de lótus durante horas para que possamos experimentar os benefícios do mindfulness. Esta é uma prática acessível a todas as pessoas, mesmo àquelas que sentem que não conseguem estar mais de dois minutos paradas ou às que sentem que até podem parar o corpo mas que nunca serão capazes de parar a mente.

O que o mindfulness nos ensina é que podemos aprender a relacionar-nos de outro modo com os nossos pensamentos, emoções e sensações. Não precisamos de os eliminar, nem sequer de os modificar. Não precisamos de lutar com nada daquilo que se passa dentro de nós, podemos simplesmente aprender a mudar de foco e a redirecionar a nossa atenção e, ao fazê-lo, aprendemos também a criar um outro modo, muito diferente, de nos relacionarmos com a nossa experiência interna. Quando aprendemos a relacionar-nos melhor com o que se passa dentro de nós, torna-se muito mais fácil encontrarmos alternativas para lidar também com o que se passa fora.

Gosto de pensar que o mindfulness nos permite encontrar uma âncora no meio da tempestade. Com esta prática percebemos que, por maior que seja o turbilhão de pensamentos ou sentimentos dentro de nós, podemos sempre encontrar algo que nos permite não sermos arrastados por essas tempestades internas. E assim descobrimos que conseguimos

enfrentar todo o tipo de tempestades, por maiores que sejam e por mais assustadoras que nos pareçam, sabendo que temos sempre esta âncora que nos permite ficar num porto seguro, onde podemos simplesmente respirar, observar e deixar que a tempestade passe.

Para meditar, precisamos apenas de estar dispostos a trazer a nossa mente de volta de cada vez que nos dermos conta de que ela já se afastou do momento presente ou da respiração que estamos a observar. Precisamos apenas de estar dispostos a passar alguns minutos, diariamente, a observar a nossa experiência de estarmos aqui, agora, presentes, neste instante da nossa vida. Precisamos apenas de estar disponíveis para nos abrimos completamente a esse presente, em cada instante, em cada momento da nossa vida, sem julgamentos e sem culpas, sempre que nos sentirmos a ser puxados pelos pensamentos, sentimentos ou sensações.

Para meditar, não precisamos de estar em paz, nem sequer precisamos de estar felizes e, na verdade, é quando estamos menos bem que podemos colher mais benefícios desta prática. Meditar significa que nos dispomos a olhar para dentro, a ficar durante alguns minutos com o nosso estado interno, seja ele qual for. Quando dizemos que mindfulness significa prestar atenção sem julgamentos, é importante termos noção de que isto implica que somos livres para estar felizes ou não, em paz e contentes ou não. Apenas temos de assumir o nosso estado de espírito e encará-lo de frente.

Algo que também podemos perceber com esta prática é o quanto a nossa felicidade depende de sermos capazes de largar a luta com o momento presente, com os nossos sentimentos ou pensamentos, e de conseguirmos simplesmente acolher, abraçar todas as partes da nossa experiência — a nossa zanga, os nossos medos, as nossas tristezas, frustrações, receios e preocupações, o que quer que surja. Implica sermos capazes de nos aceitar exatamente como somos e onde estamos. E tudo isto tem um impacto enorme na nossa capa-

cidade de nos relacionarmos connosco, mas também com os nossos filhos, e na nossa capacidade de os ensinarmos a lidar com os próprios sentimentos.

O trabalho de Kabat-Zinn — e de todos os que se seguiram na divulgação do mindfulness — também foi importante para percebermos que não precisamos de estar num mosteiro a meditar vinte e quatro horas por dia para que ocorra em nós uma transformação. Alguns minutos podem ser suficientes para estabelecer uma rotina de prática, e não precisamos de estar isolados em algum retiro ou na natureza para conseguirmos fazê-lo. Podemos levar a cabo esta prática aqui mesmo, no meio das nossas rotinas, na cidade ou no campo, desde que estejamos dispostos a entrar verdadeiramente em contacto connosco, com quem somos e com cada instante das nossas vidas: basta que, em vários momentos do dia e mesmo no meio da nossa rotina, nos lembremos de verificar se estamos de facto presentes no momento e no local onde estamos, seja no duche, em frente ao computador ou no parque infantil com os nossos filhos.

Todos os momentos do nosso dia a dia são oportunidades para o mindfulness, para treinarmos esta capacidade de estar presentes sem julgamentos e de ficar simplesmente com a nossa experiência. Quando fazemos isto, percebemos que a vida pode ser muito mais rica, muito mais preenchida, interessante e satisfatória do que aquilo que os nossos pensamentos nos dizem. Percebemos que estar simplesmente aqui e agora pode simplificar-nos a vida e ser uma fonte de bem-estar e satisfação muito maior do que aquilo que poderíamos imaginar. E quando percebemos isto, percebemos também que temos a possibilidade de viver a vida de uma forma muito mais plena e feliz do que aquela que conhecíamos até então.

Percebemos também que temos em nós tudo o que é preciso para que o relacionamento com os nossos filhos corra de maneira equilibrada, suave e tranquila, e para criarmos filhos felizes, seguros e com a capacidade de construírem para si vidas verdadeiramente plenas de realização e de satisfação.

1.2 Prestar atenção ao presente: benefícios de uma prática regular de mindfulness

Uma das primeiras coisas em que reparamos assim que tentamos focar a nossa atenção no presente é no quão difícil é, porque a nossa mente está constantemente a produzir pensamentos e a nossa atenção é constantemente levada por esses pensamentos.

Não sermos capazes de focar a atenção no presente é uma das causas para muito do sofrimento que experienciamos. Muitas vezes não conseguimos estar presentes nem sequer quando estamos a fazer coisas de que gostamos, o que nos impede de as saborear em pleno.

Sermos capazes de direcionar a nossa atenção e de mudar de foco é um aspeto essencial da inteligência emocional e é algo que, infelizmente, treinamos cada vez menos. Porque, com cada vez mais meios tecnológicos ao nosso dispor, acabamos por nos habituar a deixar que a nossa atenção se mantenha num estado de passividade total, como acontece em frente à televisão, ou de semipassividade, na Internet, e isso faz com que vamos perdendo cada vez mais a capacidade de concentração e de direcionar a atenção. Esta capacidade é como se fosse um músculo que, quanto menos é usado, mais fraco se vai tornando.

Este é um dos aspetos essenciais do mindfulness: o treino da concentração. Através deste treino, podemos aprender a descansar verdadeiramente, e isto pode estar ligado aos sentimentos de paz e bem-estar que muitos praticantes descrevem e que as investigações comprovam. Porque sermos constantemente levados pelos pensamentos para sítios que nem sempre são agradáveis gera muita agitação mental que acaba, inevitavelmente, por trazer desgaste, cansaço e ansiedade tão difíceis de ultrapassar.



Adelaide era uma mãe com cerca de quarenta anos que me procurou por causa dos seus ataques de pânico que eram cada vez mais frequentes. Estes tinham começado por aparecer apenas em sítios específicos, como quando guiava na autoestrada, por exemplo, ou quando estava num centro comercial cheio de gente, mas estavam a tornar-se cada vez mais frequentes e difíceis de evitar. Adelaide tinha começado por deixar de ir aos sítios onde já tinha tido ataques de pânico, o que estava a limitar bastante a sua vida, uma vez que eles aconteciam em locais cada vez mais diversos.

Nos primeiros tempos, aquilo que começámos por fazer foi usar algumas técnicas de respiração para ajudar a eliminar um pouco a tensão. Mas, na verdade, Adelaide começou a ver estes exercícios de respiração como uma estratégia de controlo que tentava aplicar desesperadamente assim que os primeiros sintomas de pânico surgiam, e não demorou muito tempo até que isto deixasse de resultar. Nas primeiras vezes que tentou meditar em casa, ao fim de pouco tempo começava também a sentir-se tensa e isto levava-a a desistir. Mas, com o tempo, começou a experimentar observar essa tensão que surgia quando tentava meditar e que descrevia como uma espécie de aperto, muito desagradável, quase doloroso, mesmo na zona superior do peito, ao fundo da garganta. Começou a experimentar deixar de ter medo daquela sensação e, aos poucos, foi aprendendo a criar espaço para a deixar estar simplesmente presente. Quando conseguiu fazê-lo percebeu que ela acabou por desaparecer rapidamente e nunca mais voltou. Isto deu-lhe coragem para perceber que poderia fazer o mesmo com os sintomas que surgiam quando tinha os seus ataques de pânico. Assim, começou a ser capaz de observar esses sintomas, como as mãos suadas ou o coração a bater mais depressa, e percebeu que afinal aquilo podia não ser assim tão assustador. À medida que foi perdendo o medo desses sinais do seu corpo, Adelaide foi deixando de viver constantemente com medo de ter uma nova crise e, por sua vez, isso também diminuiu a tensão que sentia de forma quase permanente no seu dia a dia. Assim pôde simplesmente voltar a fazer tudo o que fazia antes e nunca mais teve ataques de pânico.



A incapacidade de manter o foco naquilo que nos interessa leva a que estejamos constantemente a distrair-nos daquilo que pretendemos fazer, seja em casa, no trabalho ou na escola, e isto tem custos elevados para a nossa produtividade, mas também para a nossa satisfação com a vida, quando já nem somos capazes de nos focar no que nos dá prazer. E tem custos também muito altos para as nossas relações porque, quando estamos com outras pessoas — incluindo os nossos filhos — e não somos capazes de nos desligar das nossas preocupações ou angústias, elas sentem que não estamos presentes. E quando não conseguimos estar presentes nos nossos relacionamentos, não só nos sentimos mais sós como também acabamos por afastar os outros, porque é mais difícil comunicar com alguém que não é capaz de nos ouvir, que não está presente, que não nos acolhe. E isto pode trazer danos bem graves às nossas relações. Sobretudo com os filhos, que precisam mesmo muito da nossa capacidade de estar presentes.

1.3 Uma mente tranquila: benefícios de não julgar

A mente tem uma tendência inata para fazer avaliações e julgamentos. Cada vez que nos deparamos com uma situação fazemos, de forma automática e inconsciente, uma avaliação da mesma. Este é um mecanismo automático que está relacionado com os nossos instintos de sobrevivência, uma vez que é importante sermos capazes de avaliar e de perceber de onde é que poderá vir o perigo, para nos protegermos. Acontece que, depois desta avaliação ou julgamento, também existe uma tendência para nos agarrarmos àquilo que avaliamos como sendo positivo e para rejeitarmos o que avaliamos de forma negativa. É aqui que pode residir a raiz do problema, que não está tanto nas avaliações por si mesmas, mas na tendência para nos identificarmos com elas.

A prática de mindfulness ensina-nos que não precisamos de nos deixar levar por esses julgamentos constantes que vamos fazendo. Por exemplo, se temos uma dor de cabeça, a nossa mente avalia essa dor como sendo má e rapidamente entra o julgamento de que não podemos suportá-la, então precisamos de fazer alguma coisa para que desapareça o mais rapidamente possível. Com a prática de mindfulness, podemos reconhecer que a dor é verdadeira, mas a avaliação de que a dor é algo negativo traduz apenas o nosso julgamento sobre a situação, já que a dor pode ser um sinal de alarme mas, em si mesma, não é boa nem má. A seguir a esse julgamento de que aquela dor é má vêm também outros: não podemos aguentá-la e precisamos de fazer alguma coisa para que desapareça. Isto não é uma realidade mas apenas uma construção da nossa cabeça. O problema é que, ao acreditar-mos nela, ficamos ainda mais nervosos e ansiosos, a tentar tudo para que desapareça.

Uma atitude mais consciente, neste caso, seria olhar para aquela dor como aquilo que ela é na realidade: um sinal de alarme do nosso corpo. Poderíamos então perceber uma possível relação com cansaço ou com tensão no pescoço ou nos ombros, por exemplo. Então, em vez de irmos a correr tomar um comprimido, percebemos que podemos encontrar outras formas mais adequadas de lidar com ela, como ir para a cama mais cedo nesse dia ou fazer alguns exercícios para libertar a tensão dos ombros e do pescoço, se for essa a causa. Se não houver nada que possamos fazer, pelo menos percebemos que o facto de acolhermos aquela dor nos permite criar uma atitude de compaixão para connosco muito diferente da atitude de querer fugir das sensações, que acaba por provocar ainda mais tensão e só serve para agravar os problemas.

O mindfulness ajuda-nos a quebrar o grau de identificação que temos com os pensamentos e julgamentos, e isto dá-nos uma maior liberdade para responder adequadamente às situações.

É importante percebermos que nem todos os nossos pensamentos são traduções apuradas da realidade e que nem todos os julgamentos traduzem verdades absolutas. Quando um pensamento surge, não precisamos de reagir imediatamente. Temos liberdade para decidir que podemos simplesmente deixá-lo passar, e isto faz com que não se desencadeiem todas as reações fisiológicas e emocionais que estão associadas a esse pensamento, pelo menos não de forma tão intensa.

Partilho um exemplo pessoal que ilustra bem este ponto: quando estava a fazer um curso de *counselling* em que nos pediam para realizar vários trabalhos de exploração pessoal que implicavam formas de expressão a que não costumava recorrer, a certa altura, tomei consciência de que, sempre que estava perante este desafio, o meu primeiro pensamento era que não seria capaz. Este era um julgamento que gerava ansiedade porque eu estava totalmente identificada com ele e acreditava que era verdade. E percebi, curiosamente, que sempre fiz este julgamento em situações do género, mesmo que, muitas vezes, não estivesse consciente dele.

Este é dos primeiros benefícios do mindfulness: percebermos que fazemos julgamentos, torná-los mais conscientes. Nem sempre estamos conscientes dos nossos próprios julgamentos, mas podemos reconhecê-los pelas sensações que provocam.

Neste curso, trabalhávamos numa atmosfera de aceitação e com base numa postura de não julgamento por parte de professores e colegas e, provavelmente, foi isso que me ajudou a tomar consciência de que tinha este pensamento, ao mesmo tempo que não me deixava bloquear completamente por ele, o que me permitiu fazer o trabalho, embora pensando sempre que não era capaz e sentindo todo o desconforto associado a esse julgamento.

Este é um dos aspetos importantes nesta prática: sermos capazes de observar e tomar consciência dos nossos pensamentos, sem precisarmos de os mandar embora, sem lutar-

mos com eles mas também sem deixarmos que nos paralisem ou bloqueiem quando precisamos de fazer alguma coisa ou de dar resposta a alguma situação.

Mais tarde, percebi que este julgamento também surgia na minha vida profissional sempre que precisava de sair um pouco da minha zona de conforto e me pediam para fazer algo que nunca tinha feito. A certa altura, lá percebi que, mesmo depois de pensar que não era capaz, afinal até era. Tomei consciência de que este julgamento surgia de forma automática por causa de experiências e padrões de funcionamento anteriores, mas também percebi que não traduzia a realidade. Era apenas uma reação automática, um hábito de pensamento que fora criado.

Esta tomada de consciência teve duas consequências: primeiro deixei de ativar tão facilmente todas as reações psicofisiológicas associadas ao medo de não ser capaz, sempre que esse pensamento surgia — o que fez com que ele perdesse o seu poder paralisador.

Por vezes, estas reações fisiológicas até podem estar presentes numa primeira fase, mas de um modo bastante mais ligeiro e menos demorado. Por outro lado, o facto de não ter todas essas reações associadas ao pensamento, ou o facto de serem mais rápidas a desaparecer quando surgem, faz com que este padrão de pensamento vá enfraquecendo e sendo menos recorrente. É muito diferente eu ter o pensamento de que não sou capaz e identificar-me com ele, acreditando que está certo e que traduz uma realidade inquestionável, ou simplesmente ter noção de que estou a produzir esse pensamento por força do hábito mas que ele não é necessariamente verdadeiro. Isto dá-me liberdade suficiente para perceber que posso deixar esse pensamento existir, estar presente e fazer parte da minha experiência — o que quer dizer que não preciso de lutar com ele mas também não preciso de agir em função dele.

Agora, se alguém me pede para fazer alguma coisa que desperte este tipo de pensamento, posso mais facilmente sentir

que, apesar disso, serei capaz de fazer o que me pedem. E isto dá-me a liberdade de avaliar as situações sem que esteja condicionada pelo medo que elas poderão despertar, ou pela dificuldade de lidar com as emoções que lhes estejam associadas. Isto é muito mais eficaz do que simplesmente tentar contrariar esse pensamento, ou tentar contrapô-lo com o pensamento oposto como, por vezes, é sugerido. Porque quando deixamos de reagir e de lutar com um determinado pensamento, estamos a fazer com que se tornem mais fracas as ligações neuronais que lhe estão associadas, o que, por sua vez, irá fazer com que a probabilidade de se voltar a manifestar seja cada vez mais reduzida até que, por fim, deixe mesmo de surgir desta forma automática. Para ilustrar isto, pode fazer o pequeno exercício que lhe proponho em seguida.

EXERCÍCIO

Pouse o livro durante alguns instantes e, por três minutos, tente não pensar num urso branco. O exercício é só este, pode fazer o que quiser durante estes três minutos em que a sua única tarefa é a de tentar, com toda a dedicação, não pensar num urso branco.

Conseguiu? O mais certo é que não tenha conseguido. Mas se acha que foi capaz, então pergunto: como sabe que não estava a pensar num urso branco? É que o simples facto de se perguntar se não está a pensar no urso faz com que ele seja introduzido no pensamento e, assim, acabamos por estar novamente a pensar num urso branco. Este exercício era usado por Wegner³ que, nos anos 80, queria perceber de que forma é que se geravam os pensamentos obsessivos. Para isso, este psicólogo de Harvard criou aquilo a que chamou uma fábrica de obsessões. No seu laboratório, o exercício do urso

branco era usado com dois grupos diferentes: aos participantes do primeiro, pedia-se que tentassem não pensar num urso branco durante cinco minutos. Ao segundo grupo, era pedido que pensassem num urso branco o mais possível durante esse mesmo tempo. Pedia-se também aos participantes que, de cada vez que pensassem num urso branco, tocassem uma campainha, para que fosse possível contabilizar o número de vezes que esse pensamento surgia. Na segunda parte da experiência, era pedido aos dois grupos que pensassem num urso branco.

Aquilo que Wegner concluiu todas as vezes que fez esta experiência foi que, nesta segunda parte, os participantes do primeiro grupo a quem tinha sido pedido para não pensarem num urso branco eram mesmo aqueles que tinham mais pensamentos sobre o urso.

Isto demonstrou que, quando tentamos suprimir um pensamento lutando diretamente com ele, só fazemos com que aumente a probabilidade de esse pensamento voltar. Isto porque quando temos um objetivo a atingir, de tempos a tempos, precisamos de verificar se já estamos a chegar lá perto e para isso precisamos de nos lembrar de onde é que queremos chegar. Acontece que, se o objetivo é suprimir um pensamento, então o simples facto de verificarmos se já estamos a conseguir não o ter faz com que tenhamos de introduzir esse pensamento e, quanto mais o fazemos, mais reforçamos esse circuito.

Em neurociências, usa-se muito a seguinte frase: *Neurons that fire together wire together*. Em português isto não soa tão bem, mas pode ser traduzido como «Neurónios que disparam juntos criam redes juntos».

Esta frase resume uma ideia que vem da teoria de Hebb, dos anos 50, que explica que sempre que temos um pensamento ou sensação há um conjunto de neurónios que lhe estão associados que se acendem, ou disparam. Quando estes pensamentos não são neutros — ao contrário do do urso branco — têm várias sensações ou emoções associadas, o que

significa que se criam redes neuronais em que tudo isso é ativado em simultâneo. Ou seja, quando disparam os neurónios associados àquele pensamento, o resto da rede também é ativada.

Aquilo que também se sabe hoje é que, quanto mais usarmos uma determinada rede neuronal, mais pronta ela estará para voltar a ser usada. Para perceber isto, podemos lembrar-nos de quando caminhamos na natureza. Nessas alturas, procuramos escolher sempre os caminhos que já foram mais usados, aqueles onde as plantas crescem menos e onde a terra está mais batida. Fazemos isto porque é mais fácil caminhar nesses lugares do que passar por sítios que nunca são pisados e onde as plantas estão mais altas e os trilhos não estão marcados. Com o nosso cérebro acontece o mesmo: é muito mais fácil para o cérebro ativar aqueles conjuntos de neurónios que são mais frequentemente usados.

Isto quer dizer que, se estamos constantemente a introduzir um determinado pensamento — à custa de o querermos tanto afastar — com todas as sensações que lhe estão associadas, essa rede neuronal ficará sempre muito mais pronta a disparar e estarão criadas as condições para surgir uma verdadeira obsessão.

Este mecanismo está na base de muitos problemas de ansiedade e também das depressões crónicas. Esta é uma das razões pelas quais o mindfulness pode ser tão eficaz para combater e eliminar essas perturbações. Através dele aprendemos que não precisamos de entrar em luta com os nossos pensamentos, aprendemos que podemos acolhê-los em vez de os estarmos constantemente a tentar afastar. E, quando isso acontece, enfraquecemos essas ligações neuronais e quebramos finalmente esse ciclo que só servia para as fortalecer. E para nos afligir.

Este é um dos grandes benefícios da prática de mindfulness: perceber que não precisamos de entrar em confronto direto com o que pensamos ou com o que sentimos, não precisamos

de entrar em lutas com a nossa realidade, e podemos simplesmente aceitar todas as nossas experiências como parte integrante de cada momento. Isto dá-nos uma grande liberdade porque deixamos de estar presos aos velhos padrões, deixamos de estar reféns dos nossos pensamentos automáticos e das nossas reações a estes pensamentos, e podemos sentir-nos finalmente livres para escolher a melhor forma de lidar com as situações, em vez de simplesmente reagirmos quando elas acontecem. Isto aplica-se na nossa relação connosco próprios, mas também pode mudar muito a forma como nos relacionamos com os nossos filhos.

1.4 Autocompaixão: a importância de acolhermos a nossa experiência

Na tradição budista, há uma expressão que diz que a dor é inevitável mas o sofrimento é opcional. Enquanto tivermos um corpo, estaremos sempre sujeitos à dor, à doença, ao desconforto, etc. Mas o verdadeiro sofrimento acontece quando a nossa mente cria toda uma camada de rejeição e luta à volta dessa dor. Se observarmos o que acontece quando surge uma dor, podemos ver que a tendência é para contrairmos todas as partes do corpo à volta dessa dor e até outras partes que nada têm que ver com ela. Essas contrações musculares, que são mais intensas quanto mais forte for a dor, são o reflexo dessa atitude de não-aceitação, de rejeição e até de repulsa pela sensação forte.

Se formos capazes de observar ainda mais atentamente a nossa mente e os nossos estados nessa altura, percebemos que uma boa parte do sofrimento que estamos a viver não vem da própria dor, mas de toda a tensão e rejeição que criámos à volta dela.

Esta é uma das razões pelas quais tem sido demonstrado que o mindfulness pode ser uma prática muito útil para quem

sofre de dor crónica. Vários estudos demonstram que pode mesmo ser suficiente para diminuir a intensidade da dor e, ao mesmo tempo, ajudar estes pacientes a lidarem da melhor forma com a dor que ainda resta. Porque quando somos capazes de acolher e de aceitar as nossas dores, elas acabam por se tornar muito mais suportáveis.

E se isto se aplica às dores do corpo, aplica-se também facilmente às dores da alma. Uma das maiores fontes de tensão e de sofrimento é o facto de não sermos capazes de aceitar e acolher os nossos estados internos. Passamos uma boa parte da vida a lutar com o que somos, com o que sentimos, com o sítio onde nos encontramos. Passamos uma boa parte da vida a ter medo do que está para vir ou a lamentar o que já passou, e isto só provoca ainda mais sofrimento. É o que acontece nas crises de pânico, por exemplo, em que se tem medo de ter medo e qualquer sintoma de ansiedade ou de stresse se transforma rapidamente numa crise que gera uma aflição enorme, apenas porque a pessoa entrou imediatamente em luta com aquele sintoma.

No caso da depressão, essa luta também está presente. As pessoas deprimidas têm, em regra, uma grande tendência para lutarem contra os seus sentimentos, e geram muito facilmente aquilo a que se chama pensamentos ruminantes, em que ficam presas a esse estado de rejeição e de autocrítica que só faz com que a depressão se vá tornando ainda mais grave e profunda.

É importante termos noção de que esta aceitação não passa por um estado de apatia em que aceitamos simplesmente tudo o que nos acontece. Esta aceitação é um processo de fazermos as pazes connosco próprios e com a vida, um processo que passa por abrir os braços e perceber que podemos viver muito melhor se deixarmos de lutar com o nosso interior. Um processo em que percebemos que há espaço dentro de nós para acolher todas as dores e que esse espaço é muito maior do que julgávamos. Claro que este processo não acontece de um dia

para o outro, mas vai-se treinando e aprendendo, e é o único caminho para gostarmos verdadeiramente de nós.

Quando aceitamos e aprendemos a acolher a nossa experiência, não quer dizer que deixemos de fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para corrigir o que não está certo, mas quer dizer que podemos partir para essa mudança com uma atitude de compaixão para conosco próprios. E é essa compaixão/aceitação que tem de estar na base do verdadeiro amor-próprio e que pode ser um elemento-chave também da nossa relação com os filhos.



Anabela era mãe de dois filhos e uma das coisas que a apoiavam bastante era o facto de ter muitos conflitos com a sua filha mais velha que, na altura, tinha nove anos. Sentia que esta filha a desafiava constantemente, o que a levava por vezes a ser demasiado ríspida porque não conseguia lidar com ela de outro modo. À medida que foi compreendendo melhor a forma como lutava constantemente contra aquilo que sentia e contra os sinais que o seu próprio corpo lhe enviava com frequência, Anabela também foi percebendo que adotava com a filha uma postura demasiado rígida. A ideia de que tinha de manter sempre sob controlo as suas próprias emoções levava-a a acreditar que precisava de ensinar a filha a fazer o mesmo e isto fazia com que fosse pouco tolerante com todas as suas demonstrações mais emocionais. Ao mesmo tempo também tinha medo de se deixar levar pelos seus próprios sentimentos em relação à filha. Quando foi começando a compreender que podia ser um pouco mais branda consigo própria, Anabela foi também começando a ser capaz de baixar um pouco a guarda em relação à filha e, por sua vez, isso fez com que esta também deixasse de precisar de estar sempre numa postura defensiva. Este foi o primeiro passo para que as duas pudessem aproximar-se mais uma da outra e os conflitos diminuíram consideravelmente.

