

MINDFULNESS



O que é o Mindfulness?

Mindfulness significa “atenção plena” ou “consciência plena”. É a capacidade humana básica de estar plenamente presente, consciente de onde estamos e o que estamos fazendo, e não excessivamente reativos ou oprimidos pelo que está acontecendo ao nosso redor.

É um estado mental de controlo. Serve para aumentar a nossa capacidade mental enquanto experimentamos as atividades e as sensações do presente. No fundo, é uma ferramenta que se pode utilizar para promover a nossa capacidade de concentração.

Embora a atenção plena seja algo que todos nós possuímos naturalmente, está mais prontamente disponível quando praticamos diariamente. Sempre que se consegue ligar à experiência que os seus sentidos estão a ter, você está consciente. Quanto mais promover o estado de ligação ao aqui e agora, mais à vontade vai estar com o uso da atenção plena.

Mindfulness serve para reduzir o stress?

A redução do *stress* é, geralmente, um efeito da prática de atenção plena, mas essa não é sua única finalidade. O objetivo da atenção plena é despertar para o funcionamento interno dos nossos processos mentais, emocionais e físicos. *Mindfulness* ajuda-nos a colocar um espaço entre nós e as nossas reações, quebrando as nossas respostas condicionadas.

Quem deve praticar a atenção plena?

Qualquer um pode praticar a atenção plena. Não há barreiras. Não importa qual a sua idade, habilidade física ou religião. É uma prática que está disponível para qualquer pessoa.

Como faço para praticar a atenção e a meditação?

A atenção plena está disponível em cada momento, quer através da meditação e exames corporais, quer através da prática de momentos conscientes, como tomar tempo para respirar quando o telefone toca, em vez de nos apressarmos para atender.

Como praticar a atenção plena?

Concentre-se na sua respiração (não porque exista algo de especial nela, mas porque a sensação física de respiração está sempre lá e você pode usá-la como âncora do momento presente). Durante a prática, você pode distrair-se com pensamentos, emoções ou sons, mas onde quer que sua mente vá, basta voltar novamente para o próximo suspiro. Está tudo bem. É só uma questão de se convidar gentilmente a se refocar na respiração. Por vezes, no início, pensamos que não nos vamos conseguir concentrar por causa da ocupação da mente. Sendo um processo dinâmico e aceitante, basta começar e seguir o movimento da respiração. Se se desfocar, pode sempre chamar-se a voltar a sentir o movimento da respiração. Se está a fazer isso, está a fazer bem.

Desta forma, focando-se na respiração, pode sincronizar a sua mente e o seu corpo com a respiração e o seu ritmo. O que é que acontece quando faz isto? Mesmo depois de apenas alguns minutos, você começa a concentrar-se.

Como sintonizar a atenção plena ao longo do dia:

- Reserve algum tempo e espaço;
- Observe o momento presente como ele se apresenta;
- Deixe os seus julgamentos de lado (quando percebemos que surgem julgamentos durante a nossa prática, podemos deixar os pensamentos passarem sem nos ligarmos a eles ou os aprofundar);
- Volte a observar o momento presente como está. Como ele se apresenta.

A nossa mente deixa-se, muitas vezes, levar pelos pensamentos. É por isso que a atenção é a prática de retornar, uma e outra vez, ao momento presente. Seja gentil com a sua mente. Não se julgue por quaisquer pensamentos que surjam, apenas pratique o reconhecimento dos sinais de que sua mente se afastou e gentilmente traga-a de volta.

Existem formas mais formais de adotar a prática de atenção plena?

Mindfulness pode ser praticado sozinho ou em grupo, e a qualquer momento. Mas há outras maneiras, e muitos recursos para aproveitar, como por exemplo, ouvir áudios ou ler alguns livros práticos sobre este tema, que sirvam de guia.

Tenho que praticar todos os dias?

Não. Não obstante, por ser uma prática benéfica, quanto mais praticar, melhor para a sua vida.

Desmascarando os mitos da atenção plena

Algumas das ideias mais populares sobre a atenção plena são simplesmente erradas. Quando você começa a praticá-la, você pode encontrar a experiência bastante diferente daquilo que você esperava. Há uma boa oportunidade de você ficar agradavelmente surpreendido. Mas não esqueça: O *Mindfulness* não é sobre "consertá-lo"; Não é sobre parar seus pensamentos; Não pertence a uma religião e não é uma fuga da realidade. O objetivo da atenção plena não é acalmar a mente, nem tentar alcançar um estado de calma eterna.

O objetivo é simples: prestar atenção ao momento presente, sem julgamento. Essa é a prática. Pode parecer simples, mas também não é necessariamente fácil. A ideia é continuar praticando. Os resultados serão acumulados. E os benefícios serão notados.

Em resumo, *Mindfulness* é:

- **Consciência** (atenção plena)
- **Da experiência presente** (momento)
- **Com aceitação** (sem julgamento)

EXERCÍCIO (12 MINUTOS)

- Encontre uma postura ideal para meditar. Tente estar confortável mantendo a postura do tronco ereta.
- Direcione a sua atenção interior para o corpo. Sinta-o. Desperte-o na sua consciência percebendo-lhe a forma, o peso e o toque. Sinta o seu contacto com a superfície onde estiver sentada(o).
- Agora vá-se concentrando na respiração. Sinta a sua respiração. Sinta-a nas várias áreas do corpo, no abdómen, no tórax ou nas narinas. Foque a atenção nos movimentos suaves que a respiração produz no seu tórax e abdómen, na sensação de frescura dentro e fora das narinas.
- A respiração é a âncora, é onde estabelecemos o ponto de partida da consciência. Isto ajuda a manter um ponto de referência ao qual podemos sempre retornar - O simples ato de respirar.
- Agora procure perceber outro elemento para além da respiração. Podem ser os sons. Então, apenas por um momento, desloque a atenção para os sons. Primeiro os sons mais próximos, depois os sons mais distantes. Ouça-os com curiosidade e interesse. Tente isolar cada um deles, mas sem lhe associar uma proveniência. Ouvindo-os simplesmente. Agradáveis e desagradáveis. Sinta-os flutuar, sem questionar sobre a sua origem. Tente perceber o silêncio. Sinta o som do silêncio.

- Agora, deixe que os sons se desprendam da consciência e redirecione a sua atenção de volta para o corpo. Note se há sensações corporais. Sinta se existe algum tipo de pressão ou aperto. Ou movimento ou vibração. Calor ou frio. Ou algum tipo de formigueiro. Perceba que sensações lhe prendem mais a atenção e deixe que ela vá ao encontro dessas sensações. A sensação pode ser muito forte e óbvia. Pode ser suave ou subtil. Você pode sentir-se a pular de uma sensação para outra. Ou pode haver uma que resgata a sua atenção. Se assim for retenha essa sensação. Particularmente se notar que lhe é particularmente desagradável. Sinta-a. Perceba se cresce ou encolhe? Dói? Como se manifesta? É um latejo constante ou um episódio agudo esporádico? Apenas sinta com curiosidade. Sem questionar. Sem buscar explicações ou justificações. Viva apenas a experiência consciente do organismo pulsante.
- Então, agora, volte-se de novo para a respiração. Reencontre-se com a sua respiração. Sinta-a plenamente em cada oscilação produzida pelos movimentos respiratórios.
- Quando, nesta prática, você se sentir perdido em pensamentos acessórios, verbalize uma palavra (ex: "pensar") que, entretanto, tenha escolhido como sinal de alerta, e em seguida redirecione a sua atenção para a respiração (âncora) e reinicie o processo. Entretanto, se se deparar com um som demasiado óbvio ou com uma sensação corporal demasiado forte, que lhe absorva toda a atenção e lhe dificulte o regresso à respiração, mantenha-se focado nessa sensação apelativa até que a mesma não requeira mais a sua atenção. Nesse ponto, retorne à simplicidade da sua âncora respiratória.

Referências:

Guias de orientação para meditação

Soc. Port. de Meditação e Bem-Estar (vídeo) - <http://spm-be.pt/m/mindfulness-para-principiantes-parte-12>

UCLA Mindful Awareness Research Center (verbal e transcrito) - <http://marc.ucla.edu/mindful-meditations>

Bibliografia consultada

P., Rosalind. (2001). *The heart of Listening*. Continuum: London

Sousa, A. & Vandenberghe, L. (2006). Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. *Rev. bras. ter. cogn.* v.2 n.1. Rio de Janeiro.

Links

Mindfulness-Based Cognitive Therapy. <http://mbct.com/>

UCLA Mindful Awareness Research Center. <http://marc.ucla.edu/mindful-meditations>

Getting Started with Mindfulness: <https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started>