

Conhecimentos do universo mindfulness que a obra oferece e que transformarão a sua vida:

- ✿ Um aprofundamento sobre o conceito de mindfulness no campo científico da saúde.
- ✿ Os mecanismos psicológicos que promovem os benefícios da prática do mindfulness.
- ✿ Como o mindfulness atua em nosso cérebro.
- ✿ Motivação e preparo para a inclusão do mindfulness em sua vida.
- ✿ Uma proposta teórica, prática e flexível com embasamento cientificamente comprovado de como implementar o mindfulness em sua rotina, seja ela como for.
- ✿ As desvantagens de operarmos no modo de piloto automático (mindlessness) e como o mindfulness traz mais sabor à sua vida.
- ✿ Dicas de como aprender a superar os desafios do mindfulness que surgem ao longo desta trilha.
- ✿ O aprendizado sobre como o corpo e a respiração servem de barômetro emocional para os momentos de tomada de consciência.
- ✿ Alternativas de como viver em harmonia com os pensamentos, as emoções e as sensações do nosso corpo.
- ✿ A importância da aceitação no processo de enfrentamento de experiências desafiadoras.
- ✿ A arte de aprendermos a responder consciente e assertivamente e a não reagir por impulso.
- ✿ Formas de potencializar momentos positivos e lidar com o viés natural do nosso cérebro para a negatividade.



ALTA LIFE
LITERARIA
www.altabooks.com.br

f /altabooks
i /altabooks

MINDFULNESS

UM GUIA PARA O

Autoconhecimento

DANIELA **SOPEZKI** TIAGO **TATTON**
VÍVIAM **BARROS**



Áudios de apoio e práticas extras de **Mindfulness** disponíveis no site da Alta Books



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2021

A compra deste conteúdo não prevê o atendimento e fornecimento de suporte técnico operacional, instalação ou configuração do sistema de leitor de ebooks. Em alguns casos, e dependendo da plataforma, o suporte poderá ser obtido com o fabricante do equipamento e/ou loja de comércio de ebooks.

Sobre os autores



Dra. Daniela Sopezki

É psicóloga clínica, instrutora de Yoga e de mindfulness. Concluiu as graduações de Psicologia e Pedagogia, após abandonar o curso de Oceanologia, do qual preserva o espírito aventureiro e investigativo e o amor pela natureza, um dos seus refúgios e diversão garantidos.

Os desafios da Psicologia levaram à escolha desta carreira. Seguindo a trilha, tornou-se mestra em Psicologia Clínica e especializou-se em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental para aperfeiçoar as habilidades no atendimento clínico, que envolve a maior parte de seu tempo de trabalho há 15 anos. Ao longo da carreira, vem atuando em diversos contextos de atendimento individual e em grupos com variadas populações, na saúde pública e privada, em empresas, contextos educacionais e de pesquisa, aprendendo com trocas multidisciplinares, presencialmente e online.

Desde os 18 anos, é uma apaixonada praticante de Yoga, por meio da qual encontra seu caminho preferido para a prática de mindfulness. Tornou-se instrutora de Yoga com o objetivo de complementar o seu trabalho clínico e identificar um foco de estudo para o doutorado.

Para pesquisar um programa de mindfulness no seu doutorado, concluiu a formação de Instrutora de Mindfulness para Estresse na Inglaterra. Foi a primeira brasileira a ser certificada pela Breathworks. Desde então, segue estudando outros protocolos e abordagens de mindfulness e autocompaixão, no Brasil e no exterior.

Concluiu o doutorado em 2017, na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Pesquisou os efeitos do mindfulness e da autocompaixão comparados às práticas de relaxamento nos sintomas da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde pública brasileira.

Depois deste feito, tem passado grande parte do tempo na Califórnia, mantendo seu trabalho e estudos, porque estar aberta, viajar, conhecer desafios, lugares e pessoas carregando consigo o mínimo necessário possível sempre foi uma fonte de energia, em meio a outras como: Yoga, pubs,

trilhas, rock'n'roll, praias, nadismo, pedaladas, road trips e muitas gafes e histórias para contar. Aprender, atender, ensinar e contribuir com o desenvolvimento pessoal é a sua inspiração.

Dedicatória:

À minha avó e madrinha, Aniela Berlikowski Sopezki, um anjo da guarda sempre presente. (in memoriam)

Agradecimentos:

A todos os mestres da minha vida, professores, pacientes e alunos, que ao longo do caminho me ensinaram tanto e confiaram em mim, contribuindo com o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

À minha família, marido e amigos por garantirem força, momentos especiais e leveza em minha vida.

Dr. Tiago Pires Tatton-Ramos

É psicólogo, especialista e mestre em Ciência da Religião pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), doutor em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), pós-doutor em Psiquiatria e Ciências do Comportamento também pela UFRGS e instrutor de mindfulness com diversos treinamentos no exterior (Argentina, Inglaterra e EUA). Estuda as relações entre ciência e meditação desde o seu mestrado, tendo ampliado a pesquisa sobre o tema durante o doutorado. Ainda em seu doutorado, começou a testar a eficácia de um modelo neurocognitivo de mindfulness que começou a ser desenvolvido no início dos anos 2000, no King's College de Londres, pela Dra. Tamara Russell. Nesta época, estava em estágio de doutorado no Reino Unido, estudando no King's College e no Oxford Mindfulness Centre. Posteriormente, em seu pós-doutorado, participou de uma das mais robustas pesquisas do mundo para testar a eficácia de mindfulness para ajudar pacientes que sofrem de ansiedade, testando o protocolo neurocognitivo (*Body In Mind Training*). Como as demais autoras deste livro, está entre os pioneiros na pesquisa e ensino de mindfulness no Brasil. Atualmente, é diretor geral da Iniciativa Mindfulness, cargo que divide com a Dra. Daniela Sopezki. A Iniciativa Mindfulness oferece, anualmente, treinamentos e formações em mindfulness no modelo neurocognitivo, sendo Tiago um dos professores desta formação, em parceria com a Dra. Russell e uma equipe multidisciplinar. Atualmente, vive em Porto Alegre com sua esposa e filha, onde exerce seu trabalho como psicólogo e instrutor de mindfulness. É torcedor aguerrido do Flamengo, herança que carrega de sua criação na belíssima cidade do Rio de Janeiro.

Quando não está formalmente praticando mindfulness, gosta de jogar videogame, tocar violão, tomar cerveja com os amigos e fazer as pessoas rirem com suas piadas fora de hora. Ah, Tiago também adora bater longos papos sobre filosofia e espiritualidade.

Dedicatória:

Dedico este livro à minha esposa, Letícia, e à minha filha, Clara Luz, joias em minha vida. Desejo que todos os seres possam se beneficiar das linhas escritas neste livro.

Agradecimentos:

Meu agradecimento sincero vai a todos meus alunos e alunas, sem os quais eu não seria o que sou. Eles são meus mestres; eles me ensinam. Com eles, aprendo.

Dra. Víviam Vargas de Barros

É psicóloga, professora de mindfulness e pesquisadora. Já realizou trabalhos de mindfulness em diferentes contextos e populações, incluindo serviços de saúde públicos, empresas, presídios, universidades e populações clínicas. É pioneira na área de mindfulness no Brasil, tendo contribuído para a formação em mindfulness de mais de 900 profissionais no Brasil e participado das primeiras pesquisas do país neste tema, com a validação psicométrica de duas importantes escalas de mindfulness para o Brasil e a avaliação do programa Mindfulness-Based Relapse Prevention para a insônia e diminuição do uso de medicamentos para dormir durante seu mestrado e doutorado. É sócia-fundadora do Centro de Promoção de Mindfulness (antigo Centro Paulista de Mindfulness), mestre em Psicologia, doutora em Ciências pelo departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), na qual atualmente é colaboradora do Núcleo de Pesquisa em Saúde e Uso de Substâncias (NEPSIS) e membra fundadora do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em Prevenção de Recaídas Baseado em Mindfulness (MBRP Brasil). É certificada em Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) pela Universidade da Califórnia, Escola de Medicina de San Diego, Treinamento Avançado para Professores em MBRP pelo Centre for Addiction Treatment Studies – Warminster – Inglaterra; no programa Compassion Cultivation Training (CCT) pela Universidade de Stanford e Instituto Nirakara (Espanha) e no Programa Mindfulness-Based Cognitive Therapy oferecido pelo Mente Aberta, em parceria com o Oxford Mindfulness Centre. Participou de vários retiros de aprofundamento, workshops, masterclasses e congressos nacionais e internacionais de

mindfulness. É coautora de diversos livros sobre mindfulness, terapias comportamentais de terceira geração e uso de substâncias.

Dedicatória:

Dedico este livro aos meus pais, Ricardo e Líliam, meus primeiros e maiores mestres.

Agradecimentos:

Agradeço à vida pela oportunidade de crescimento, aprendizado e encantamento! À minha família e ao meu marido, meus grandes incentivadores e porto seguro, que me permitem voar para longe e retornar ao ninho. Aos meus amigos, pelos lindos capítulos da vida que escrevemos juntos e aos meus amigos de mindfulness, pelos sonhos e aventuras compartilhados que me permitem o desenvolvimento diário.

Sumário



Sobre os autores

Aviso

Parte 1: O que É Mindfulness?

Capítulo 1: Desvendando (Finalmente) Mindfulness

Capítulo 2: Mindfulness: Um Pequeno Milagre que Acontece Dentro do Seu Cérebro

Capítulo 3: Como Funciona a Atenção

Capítulo 4: Planejando: Orientações Gerais e Posturas para as Práticas Formais de Mindfulness

Parte 2: Plano de Ação em 8 Semanas

Semana 1: Saindo do Piloto Automático e Sentindo o “Gosto” do Mindfulness

Semana 2: O (Re)Conhecimento da Respiração e os Desafios da Prática

Semana 3: Aprofundando as Experiências no Corpo e na “Fábrica dos Pensamentos”

Semana 4: Mindfulness no Caminhar: Modos de Viver a Vida, a Importância da Aceitação para Aprendermos a Responder e Não Reagir Impulsivamente

Semana 5: O Prazer das Pequenas Coisas e o Viés Mental para a Negatividade

Semana 6: Autocompaixão: A Importância do Autocuidado e da Aceitação do que Se Sente

Semana 7: Mindfulness, Compaixão e Vida em Comunidade

Semana 8: Da Última Semana para o Resto de Sua Vida: A Prática Continuada e a Identificação de Valores Pessoais

Anexos: Diário de Práticas

Referências

Aviso



Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título ou ISBN do livro para ter acesso a áudios de apoio e práticas extras no Mindfulness.

PARTE 1

O QUE É MINDFULNESS?

Aplica-te a todo o instante, com toda a atenção, para terminar o trabalho que tens nas tuas mãos... e liberta-te de todas as outras preocupações. Delas ficarás livre se executares cada ação da tua vida como se fosse a última.

(Marco Aurélio, 121 d. C.–180 d. C.)

Desvendando (Finalmente) Mindfulness



Existem hoje milhares de estudos científicos que demonstram os efeitos benéficos advindos da prática de *mindfulness*, termo que, em português, vem sendo traduzido como “atenção plena”. Pesquisas mundo afora, em instituições acadêmicas renomadas, como Oxford e Harvard, demonstram que, quanto mais um indivíduo pratica e desenvolve a habilidade de *mindfulness*, mais protegido fica do adoecimento físico e mental. A maior parte dessas pesquisas está publicada em jornais científicos conceituados, como a revista médica *The Lancet* (Kuyken **et al.**, 2015) e a famosa *Science* (Killingsworth, & Gilbert, 2010). Com cada vez mais médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos recebendo treinamentos em *mindfulness*, a popularidade dessa prática já extrapolou os muros acadêmicos e chegou às capas de revista e aos programas televisivos. No entanto, embora muito se fale sobre o assunto nos dias de hoje, infelizmente ainda reina um grande desconhecimento e alguma confusão a respeito do que realmente seja *mindfulness*. Com este livro, pretendemos esclarecer de forma definitiva essa questão.

Mais de três décadas de investigações rigorosas demonstram que *mindfulness* pode realmente abrir novas perspectivas em nossa vida, favorecendo ações criativas que potencializem não apenas nossa saúde física e mental, como também a performance no trabalho e nos estudos (Khoury **et al.**, 2013). Ainda que a prática certamente não seja “a cura de todos os males”, não há como negar seus grandes benefícios, muito além do que imaginavam os pesquisadores pioneiros neste campo, no início dos anos 1980 (Kabat-Zinn, 1982).

Entender o que realmente é *mindfulness* pode se tornar uma verdadeira odisseia. Sendo assim, vamos seguir sem pressa, construindo, passo a passo, uma sólida compreensão do assunto. Inicialmente, convido você a uma breve reflexão. Imagine que alguém lhe faça uma pergunta bem simples, que deve

ser respondida apenas mentalmente: “Quanto é $1 + 1$?” Leve algum tempo para responder. Não foi difícil, não é mesmo? Talvez você tenha até visualizado o número 2 em sua mente. Sem dúvida, mesmo uma criança pequena que acabou de aprender a somar responderia a essa pergunta sem titubear. Afinal, $1 + 1$ admite uma única resposta: 2... ou não? Com certeza, os princípios matemáticos envolvidos na questão são bem triviais, mas você respondeu atentamente à pergunta? Aliás, você realmente “pensou” antes de responder?

É possível que $1 + 1$ não seja 2? Sem lançar mão de pegadinhas, vamos mostrar que sim. Preparados? Vamos lá. Imagine que eu pegue uma bola de massa de modelar vermelha em cada uma de minhas mãos. Portanto, tenho duas bolas, uma na mão esquerda e outra na mão direita. Ambas têm o mesmo tamanho e exatamente o mesmo tom de vermelho. Agora, suponha que eu junte essas duas bolas de massa de modelar de modo que formem uma única grande bola vermelha. Neste caso, somei $1 + 1$ e tive como resultado... 1! Ao juntar as duas bolas de massa de modelar, obtenho uma única bola, com mais volume, é claro, mas apenas uma. Logo, nesse caso, $1 + 1 = 1$! Se eu lhe mostrasse esta única bola, grande e vermelha e perguntasse quantas bolas de massa de modelar existem ali, você responderia duas? Creio que não. Você não teria como saber que ali estariam contidas duas bolas menores. Veria apenas uma única bola vermelha. Ainda que soubesse que duas bolas formaram uma, devido à natureza plástica e moldável da massa, continuaríamos tendo $1 + 1 = 1$. Você continuaria vendo apenas uma única bola vermelha.

Para entendermos o que é mindfulness, precisamos compreender essa espécie de “desatenção robotizada” que comanda nossa maneira de resolver problemas. Se lhe perguntam quanto é $1 + 1$, automaticamente você responde 2. Na verdade, você nem chega a pensar para responder. Talvez você já tenha assistido a um famoso truque em que um mágico consegue adivinhar qual foi a escolha de alguém entre seis diferentes cartas de baralho. É mais ou menos assim: seis cartas são apresentadas e a pessoa deve escolher, mentalmente, apenas uma delas, sem apontar para a escolhida. O mágico recolhe as cartas, embaralha-as e, em seguida, apresenta cinco, com exceção daquela que foi escolhida. O mágico conseguiu ler a mente da pessoa, adivinhando qual foi sua escolha? Lá estão cinco cartas, com exceção daquela que fora selecionada mentalmente. Ela simplesmente desapareceu. Que mágica fabulosa! A plateia aplaude entusiasmada. No entanto, longe de ser um surpreendente episódio de telepatia, o que temos aí é a desatenção

novamente em cena. Ninguém percebeu que as cinco cartas apresentadas pelo mágico, após ele embaralhá-las, eram **COMPLETAMENTE** diferentes das seis que foram oferecidas da primeira vez. A pessoa, ao escolher uma delas, não estava suficientemente atenta. Aliás, sua atenção voltou-se somente para o ato de escolher **APENAS** uma carta. Todos os seus processos atentos se esgotaram na ação de escolher um único elemento da cena. Ela nem olhou para as outras cartas; gastou tempo e recursos cognitivos focando e memorizando somente “sua carta”. Em psicologia, esse processo é conhecido como uma espécie de “cegueira (des)atencional” (*inattention blindness*) (Mack, 2003).

Ellen Langer, professora de Harvard, utilizou o termo em inglês *mindlessness* (atenção: leia novamente. Não é *mindfulness*, mas sim **M-I-N-D-L-E-S-S-N-E-S-S**) para classificar esse processo de desatenção. Não há em português uma tradução exata para o termo inglês *mindless*, mas seria algo como “desatento”, “descuidado” e até mesmo “estúpido” (no sentido de agir de maneira tola). Essa última acepção talvez reflita mais adequadamente nosso estado interno quando percebemos que fomos passados para trás com um simples truque de mágica. É natural nos sentirmos meio bobos, não é mesmo? Afinal, por mais que saibamos que é um simples truque, somos passados para trás. Desse modo, *mindlessness* seria algo como alguém “tomado por estupidez” ou “tomado por desatenção”; talvez dominado por uma “des-atenção plena”. O mais interessante e, por que não dizer, trágico, é que a professora Langer descobriu que esse estado de desatenção seria o padrão básico dos nossos processos atentos, ou seja, passamos mais tempo desatentos, no “piloto automático”, do que plenamente conscientes dos estímulos que nos cercam (E. J. Langer, & Imber, 1980). E por que é assim?

Durante a vida, temos de aprender muitas e muitas coisas, a fim de lidar com diferentes dificuldades que se apresentam. Podemos afirmar que vivemos para resolver problemas. Para isso, usamos nossa atenção que, do ponto de vista cerebral, é uma espécie de radar que monitora desafios, riscos e perigos 24 horas por dia. Nossa atenção vasculha o ambiente e, quando acredita ter achado a solução para determinado problema, se fixa nela e continua a repetir essa mesma estratégia ao longo de toda a vida. É assim que nossa atenção funciona, tanto para resolver problemas lógico-matemáticos, como de memorização e até mesmo emocionais. São coisas que nosso cérebro faz para garantir nossa sobrevivência, gastando o mínimo de energia possível. Logo, se aprendemos a somar $1 + 1$ ou a utilizar algum mecanismo para memorizar um local, a fim de não nos perdermos de nosso

grupo, continuaremos a repetir essas mesmas estratégias de maneira estereotipada, governada por regras, em geral, inflexíveis. Ficamos assim trancafiados em um tipo de “síndrome de perspectiva única” (Langer, Hatem, Joss, & Howell, 1989). O cérebro faz isso simplesmente porque, nas experiências prévias, deu certo na maioria das vezes. No entanto, não dará certo sempre, especialmente porque o cérebro, às vezes, usa a mesma lógica para resolver tanto problemas matemáticos quanto questões emocionais. É claro que alguma coisa não vai funcionar. Emoções apresentam uma complexidade própria, que nem sempre tem a ver com o raciocínio lógico-matemático. Isso lembra o “Peru Indutivista”, de Bertrand Russell (Chalmers, 1999):



Certo dia, um peru, sentindo-se entediado, resolve observar a própria vida. Percebe, então, que às 9h de uma segunda-feira é alimentado. No dia seguinte, terça-feira, também é alimentado às 9h. O mesmo acontece na quarta, na quinta, na sexta-feira e até nos finais de semana...

Ainda assim, sendo um bom indutivista, não tira conclusões apressadas. Continua a observar sua rotina por muitos dias, registrando que sempre era alimentado às 9h. Não importava se chovia ou fazia sol, se era dia útil ou feriado, era sempre alimentado às 9h. Observou seus dias sob uma ampla variedade de circunstâncias, e esse fato não mudava: às 9h, recebia o alimento. Ele percebe, então, que ao longo de todos os dias do ano que observara havia sido alimentado precisamente às 9h. Como um bom empírico-indutivista, ele conclui, com presumível segurança:

"Com base em minhas observações, sei que vou ser alimentado todos os dias às 9h."

No entanto, quando chegou o dia 24 de dezembro, o peru foi abatido. Afinal, era Natal.

Essa história serve como uma metáfora para demonstrar como nosso cérebro e nossa mente lidam com as coisas do dia a dia. Ao longo da vida, certas questões são solucionadas e adquirem para nós o status de verdade inquestionável, tipo: $1 + 1$ sempre será igual a 2. No entanto, vimos o que aconteceu com o peru. Ele, literalmente, perdeu a cabeça. O mesmo acontece

com nossa mente, que aprendeu a responder de modo estereotipado e inflexível. Ela nos mete em apuros, ainda que tentando nos ajudar.

Com a mente vivendo em “desatenção plena”, somos guiados por uma espécie de piloto automático que segue tão somente instruções estereotipadas. Não há, por exemplo, espaço para aprendizagens mais flexíveis, muito menos para a criatividade. Nosso comportamento no mundo perde muito do seu potencial, já que está submetido a um número limitado de regras estereotipadas. E isso acontece com todos nós. Nesse estado, não apenas estamos mais desatentos, como também mais propensos a adoecer. Sabemos hoje que altos níveis de desatenção plena estão associados, por exemplo, a um processo mais acelerado de envelhecimento.

É uma questão complexa. Imagine alguém que, em um momento da vida, sentiu grande ansiedade por estar em um local com muitas pessoas. Uma sala de reunião do trabalho, por exemplo. Ela então volta para sua sala. Ali, entre quatro paredes, sem nenhum ser vivo por perto, sente-se mais segura e calma. Problema resolvido? Nem um pouco! O cérebro entende a situação do seguinte modo: “Quando houver muitas pessoas em um local, vá para sua sala.” A pessoa faz isso algumas vezes, pois, ao retornar à sua sala, fica menos ansiosa. Até que um dia, alguém começa a notar sua ausência nas reuniões e ela acaba perdendo o emprego. Então, às vezes, o cérebro quer nos ajudar, mas sua maneira econômica de agir nem sempre é a mais inteligente e funcional. Puxa vida! Mas como superar isso?

A solução para nos libertarmos dessa escravidão da estereotipia mental e da economia cerebral, dessa “robotização” psicológica, desse cruel piloto automático a definir nossas ações, seria o que a Dra. Langer denominou de *mindfulness* (agora sim, *mindfulness!*), uma “atenção plena”, um estado em que podemos amplificar nossa atenção em relação às informações vindas do contexto em que estamos, aqui e agora, momento a momento. No estado de *mindfulness*, conseguimos perceber mais ativamente a realidade que nos cerca, colocando a atenção no que acontece, de fato, durante cada situação (Langer, 2009). Mas será que podemos treinar e intensificar esse estado? Será que conseguimos contornar a tendência de automatização das respostas cerebrais?

***mind(lessness) x mind(fulness) desatenção plena x atenção
plena***

Sim, podemos! Segundo a Dra. Langer, quando optamos por aplicar um esforço mais consciente em reparar com diligência os milhares de estímulos que nos atingem, momento a momento, podemos desenvolver estados de *mindfulness* (Langer, 2009). Aos poucos, podemos utilizar essa “atenção cuidadosa” tanto em relação aos estímulos que vêm do universo externo (sons, cores, cheiros, vozes etc.) quanto do interno (pensamentos, emoções, reflexões, sonhos, crenças etc.). Não é fácil, mas podemos fazer com que estados de *mindfulness* (atenção plena) se tornem tão ou mais frequentes que os de *mindlessness* (desatenção plena). Quando abrimos espaço para o surgimento de novas soluções para velhos problemas e desafios, desenvolvemos nossos potenciais cognitivos. Desse modo, é, sim, possível flexibilizar a maneira robótica de “solucionar problemas” que o cérebro desenvolve ao longo de nossa vida; estratégias previamente definidas, mas que já não são adequadas porque as situações que enfrentamos, de fato, nunca são as mesmas. Essas hipóteses, teorizadas por Langer no início dos anos 1980, encontram cada vez mais respaldo na neurociência contemporânea (Dickenson, Berkman, Arch, & Lieberman, 2013).

Justamente por isso psicoterapeutas começaram a utilizar, há mais de duas décadas, estratégias de *mindfulness* em seus consultórios. O objetivo é conduzir os pacientes a um estado em que possam entender como essas reações automatizadas afetam seus comportamentos e decisões no dia a dia. A inclusão de *mindfulness* em modelos de psicoterapia foi se tornando cada vez mais popular, sendo uma estratégia central em algumas abordagens, como a Terapia de Aceitação e Compromisso e a Terapia Dialética Comportamental (Hayes, Follette, & Linehan, 2011). Se essa é a realidade dos dias de hoje, quando as pesquisas sobre *mindfulness* surgiram, a pergunta dos terapeutas invariavelmente era: haveria algum modo de potencializar ou facilitar a consecução de estados de *mindfulness*? Essa pergunta, curiosamente, foi respondida não por alguém da Psicologia, mas sim por um biólogo molecular praticante de meditação. Seu nome, Jon Kabat-Zinn (JKZ). Indo além da proposta desenvolvida pela Dra. Langer, JKZ elaborou uma espécie de “manual” ou “receita prática” capaz de desenvolver estados de *mindfulness* (Kabat-Zinn, 1990). Alheio às pesquisas psicossociais da Dra. Langer e ao desenvolvimento das psicoterapias que utilizavam *mindfulness*, JKZ uniu métodos de investigação em medicina comportamental a práticas orientais de meditação e criou um Programa de Redução de Estresse e Relaxamento com duração de dez semanas. O eixo central do programa era o que ele chamou, na época, de *mindfulness*. Mas será que o termo tem para

JKZ o mesmo significado que para a Dra. Langer e as diversas psicoterapias? Lamento dizer, senhoras e senhores, que a resposta é SIM e NÃO. Nesse paradoxo, temos uma questão importante, não apenas para este livro, mas para todo o movimento mindfulness. Por isso, antes de prosseguirmos com as contribuições do Dr. Kabat-Zinn e seu programa, é importante analisarmos cuidadosamente essa transição do que vamos chamar aqui de mindfulness secular-psicológico da Dra. Langer e Hayes para o encontro com a ciência médica e a espiritualidade do oriente proposto por Kabat-Zinn.

Mindfulness: Os diferentes sentidos de uma palavra, da ciência ao budismo

Vamos abrir um parêntese e logo voltamos a falar de JKZ. Vejam só, antes mesmo de a Dra. Langer e de os psicoterapeutas empregarem o termo mindfulness em suas pesquisas e práticas em psicologia, a palavra já era utilizada. Substantivo da língua inglesa, desde o século XII era usado com o sentido de “atenção plena”, sem qualquer conotação espiritual. Um possível sinônimo do inglês para o termo mindfulness seria *awareness* que, grosso modo, significa “consciência”, no sentido de alguém que está “desperto”, “atento” a algo ou alguma coisa. Mais comum é observarmos o uso do adjetivo *mindful*, significando “aquele que está realmente atento”, “ciente de algo”, como por exemplo, na frase “Maria está ciente [*mindful*] de que corre perigo”.

No fim do século XIX, estudiosos europeus e norte-americanos do campo das religiões comparadas começaram a utilizar o termo “mindfulness” para traduzir diferentes conceitos e práticas contidas em textos sagrados do Oriente, particularmente das religiões indianas. Os textos originais estavam escritos em sânscrito ou páli, língua na qual o budismo foi originalmente transmitido.

O termo *sati* (ou *smṛti*, em sânscrito) foi um dos primeiros a ser traduzido para o inglês como mindfulness. No entanto, ainda hoje, há divergência entre os estudiosos se essa seria mesmo a melhor tradução para *sati*. Alguns pesquisadores defendem a hipótese de que a palavra *sati* foi empregada, originalmente, no sentido de “lembrar”, “rememorar” algo ou alguma coisa. Nesse caso, não significava apenas trazer algo da memória para a consciência, mas também lembrar-se de repousar a mente em um estado de presença, aqui e agora. O termo também era utilizado no sentido de “lembrar-se” a todo momento dos ensinamentos espirituais (Rosch, 2007).

Outros conceitos e práticas também foram (e ainda são) traduzidos como mindfulness. A questão torna-se mais complexa se considerarmos que há diversos “budismos”. Assim, no budismo *theravada*, a escola mais ancestral, mindfulness pode significar *vipassana*, que é um conceito, mas também uma prática; no budismo tibetano, pode ter o sentido de *shamata*; por fim, no zen budismo, pode ser *shikantaza* ou *zazen*. Complicado, não? Não haveria outros termos da língua inglesa para traduzir melhor a riqueza destas práticas e conceitos? Os tradutores não poderiam chegar a um acordo quanto a isso? Do ponto de vista espiritual, *vipassana*, *shamata* e *zazen* são práticas bastante distintas. No entanto, para além de todas as diferenças, observa-se certo consenso em torno do termo *sati*, essa espécie de rememoração constante da mente, esse permanecer em um contínuo estado de presença e abertura. Para alguns estudiosos, o estado de *sati*, uma presença atenta, estaria na base de todas as diferentes práticas dos diversos budismos. Se assim for, é possível até mesmo estabelecer relações com o conceito de mindfulness da Dra. Langer, curiosamente alheia a qualquer tipo de ensinamento budista. É um verdadeiro e casual encontro entre Oriente e Ocidente, entre psicologia e espiritualidade.

Voltando a Jon Kabat-Zinn, nos aprofundemos um pouco mais na compreensão das implicações desse encontro da ciência com o budismo. JKZ criou o Programa de Redução de Estresse e Relaxamento, depois chamado de Mindfulness Based Stress-Reduction (OU MBSR), uma espécie de “manual” para o desenvolvimento de estados de mindfulness. De início, o programa tinha duração de dez semanas, passando posteriormente para oito, com um encontro semanal de aproximadamente duas horas e meia de duração. No MBSR, são ensinados exercícios de mindfulness adaptados da tradição do yoga (movimentos) e do budismo coreano (práticas sentadas silenciosas) (Kabat-Zinn, 1990). Para manter esse programa secular, JKZ basicamente “retirou” os conteúdos e preceitos espirituais, ensinando as práticas com uma linguagem científica ocidental. Sendo assim, muitas práticas do MBSR são versões adaptadas, mais simples, de exercícios consagrados de tradições espirituais do Oriente. No MBSR, há atividades semelhantes à meditação sentada e silenciosa e às caminhadas meditativas. A essas práticas somam-se versões simplificadas dos *ásanas*, exercícios de postura e consciência corporal, advindos da yoga. Poderíamos dizer que o eixo central do MBSR é o *sati* indiano, a atitude de presença mental. O que há de novo é o fato de JKZ, com seu treinamento médico e científico, simplesmente começar a testar a efetividade do programa por meio de ensaios clínicos randomizados. Ele

submeteu seu programa *quasi*-secular, fortemente inspirado no budismo e na yoga, aos escrutínios do método científico.

Os resultados de mais de trinta anos de pesquisa permitem afirmar que ele foi muito bem-sucedido nessa jornada (Chiesa, & Serretti, 2009). Vale lembrar que, décadas antes, o Dr. Herbert Benson, cardiologista de Harvard, já havia feito algo similar com seu Programa de Resposta de Relaxamento, alcançando, igualmente, um grande suporte da mídia. Entretanto, o movimento mindfulness ofuscou a crescente popularidade do programa do Dr. Benson.

O sucesso dos resultados iniciais do MBSR no tratamento de pacientes com dores crônicas e psoríase foi tamanho que inspirou JKZ a escrever um livro sobre o programa. Intitulada *Viver a Catástrofe Total*, a obra logo se tornou um best-seller, tornando conhecidos tanto o método quanto o autor. A partir daí, o MBSR inspirou o surgimento de todo um novo e rico universo das chamadas Intervenções Baseadas em Mindfulness (MBIS), protocolos adaptados que absorveram suas inspirações científicas e budistas. Tal é o caso do Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), desenvolvido na Universidade de Oxford (Williams, & Kuyken, 2012).

Paralelamente a isso, alguns grupos budistas começaram a adaptar seus centros de ensino e prática a uma perspectiva mais laica e secular, passando também a oferecer treinamentos em mindfulness. Esse processo, aliás, já ocorre naturalmente em território norte-americano, desde que o último Dalai Lama se instalou no universo científico com a criação de seu Mind and Life Institute. Aos poucos, as MBIS procuraram assumir uma perspectiva eminentemente secular, ganhando o aval da credibilidade científica. Algumas delas se notabilizaram devido a seu desenvolvimento em universidades, como é o caso, já mencionado, de Oxford. Ainda assim, seus treinamentos continuam inspirados em conceitos, histórias e experiências que poderíamos classificar como “budistas” (Williams, & Kabat-Zinn, 2011). Embora procurem manter em *Viver a Catástrofe Total* o foco na investigação científica de mindfulness para a promoção da saúde física e mental, fica nítida a influência filosófico-religiosa do budismo. Por isso, não é um mero preciosismo nos aprofundarmos nas implicações dessa relação.

Na perspectiva budista, mindfulness envolve algo muito mais amplo do que a promoção de autoconhecimento e da saúde. Quando um budista pratica meditação, os preceitos metafísicos e éticos, singulares do budismo (*sila*, *samadhi* e *panna*), estão “postos à mesa” (Gunaratana, 2011). Isso

inclui a intenção que precede a prática. Tais preceitos, naturalmente, não são elementos necessários no corolário científico e pragmático do mindfulness secular, como o MBSR e o MBCT. Resumindo, poderíamos dizer que, no budismo, não se utiliza mindfulness simplesmente para se sentir melhor. No budismo, as práticas têm a intenção de superar esse mundo de ignorância (*avidya*) e libertar-se em definitivo do sofrimento (*dukkha*) que assola o ciclo infindável de renascimentos (*samsara*). Além disso, o conceito budista de “promoção de qualidade de vida” pode ser, inclusive, compreendido como uma cilada egoica que impede o processo mesmo de “salvação” (*nibbana*). Há uma nítida soteriologia no budismo que não está presente na ciência do mindfulness (Bodhi, & Bodhi, 2012). Obviamente, não é intenção deste livro, e nem do mindfulness secular, ensinar como se “atingir o nirvana”. Isso, no entanto, não nos impede de fazer referência, vez e outra, a ensinamentos budistas. É inevitável que a cultura budista esteja presente, de algum modo, no mindfulness acadêmico, especialmente nas MBIS (Wallace, & Shapiro, 2006). Dizemos “especialmente nas MBIS” porque no mindfulness de Langer e das psicoterapias, por exemplo, não há tanta influência da Psicologia Budista. O que às vezes falta na literatura do mindfulness é clareza e discernimento sobre a especificidade de cada campo.

Se estamos chamando a atenção para a tradição budista é porque o pioneiro no assunto, Kabat-Zinn, se inspirou no budismo (coreano, de Seung Sahn). No entanto, em vários outros contextos filosóficos e espirituais, podemos encontrar práticas e conceitos presentes no mindfulness.

Obviamente, o mindfulness budista deve ser ensinado por um professor espiritual, alguém com incontáveis horas de treinamento e autorização de linhagem (receber a autorização de um professor mais experiente que, por sua vez, recebeu também a autorização de outro mais experiente, que garante a autenticidade e a solidez dos ensinamentos), e não por cientistas seculares com treinamento em MBSR ou MBCT. Apenas monges e monjas realmente incorporam na prática os valores éticos e metafísicos necessários para tal transmissão. Em geral, esses professores espirituais ensinam mindfulness somente após receber autorização de um mestre superior, e nem sempre estão preocupados com a “validação científica” dessas práticas. Logo, há uma grande diferença na concepção e na prática do mindfulness da perspectiva budista e da perspectiva científica. Como profissionais da área de saúde, trabalhamos o mindfulness de modo mais laico e secular, com os objetivos de reduzir sintomas que incomodam o indivíduo e auxiliá-lo a lidar melhor com as dificuldades da vida. Esperamos que esteja claro para nossos

leitores que ensinamos o mindfulness em uma perspectiva científica. Por mais que admiremos os mestres budistas, nosso propósito não é mostrar às pessoas como atingir a iluminação ou como sair da roda do *samsara*. Fazendo parte de uma comunidade acadêmica, alicerçados em evidências empíricas, nossos objetivos são, portanto, bem mais modestos.

É interessante ressaltar que hoje em dia há monges que também são cientistas e ensinam as duas formas de mindfulness, tanto para leigos quanto para religiosos, chegando mesmo a criar hibridismos científico-espirituais. Esse é o caso de B. Alan Wallace, com seu programa Cultivating Emotional Balance, e de Matthieu Ricard, o monge francês conhecido como o “homem mais feliz do mundo” (Wallace, & Goleman, 2006). Toda essa riqueza multifacetada do universo mindfulness pode gerar alguma confusão, entre budistas e entre cientistas e leigos, especialmente para aqueles que começaram a estudar e praticar mindfulness recentemente. O que importa é não misturar as duas coisas, é ter clareza sobre o que se busca, sobre o que se pretende ensinar e aprender.

Por conta desse encontro entre ciência e budismo, muitas pessoas começaram a fazer uma associação direta entre mindfulness e a prática de meditação. Algumas nos perguntam se somos professores de meditação, e temos de admitir que não há um consenso quanto à resposta. Alguns não veem problema na denominação de “professores de meditação”, enquanto outros preferem ser chamados unicamente de instrutores de mindfulness. É preciso ter em mente que exercícios de meditação e de yoga, presentes nas MBIS, não são as únicas ferramentas para desenvolvermos estados de mindfulness. Há estudos que demonstram que até aprender a dançar tango pode desenvolvê-los. Desse modo, poderíamos afirmar que um professor de dança seria também um professor de meditação? E de mindfulness? É importante ter cautela nessa associação direta entre mindfulness e meditação. Se optarmos por utilizar o termo “meditação mindfulness”, que se tornou muito popular, mesmo no meio acadêmico, é preciso contextualizá-lo. Que tipo de meditação? Originária de onde? Realizada de que modo?

O termo *meditação* tem uma vasta história na tradição filosófica e religiosa do Oriente, que retrocede até a pré-história da Índia e da China. Sua influência avança sobre todas as demais filosofias orientais e, mais tardiamente, ocidentais. Nesse contexto, o termo está relacionado ao desenvolvimento espiritual por meio de um treino e/ou indução de um

modo específico de consciência que pode conduzir a benefícios ou transformações físicas e mentais. Portanto, o termo meditação, historicamente, está ligado não só à busca de transformação e bem-estar, como também à espiritualidade, ainda que, no contexto da saúde, seja possível encontrar meditação laica. Em mindfulness, procuramos manter uma suspensão de juízo quanto ao papel da espiritualidade, mantendo o foco no treino dos processos de atenção e atitude (aceitação psicológica). Além disso, as explicações sobre os benefícios das práticas estão limitadas pelo alcance das evidências científicas, sem qualquer conexão com verdades espirituais.

De qualquer modo, é comum a utilização da palavra meditação de maneira ampla, como uma espécie de conceito guarda-chuva. Sendo assim, uma caminhada no parque ou um passeio de bicicleta podem ser considerados, por alguns, uma “meditação”. Novamente, é preciso contextualizar. Meditação é um termo muito complexo e multifacetado. Os escolásticos budistas, por exemplo, não a tratam simplesmente como uma técnica, mas sim como uma tradição rica que envolve diversos elementos, desde éticos e práticos, até metafísicos. O mesmo ocorre com a meditação dentro da yoga. Nessa perspectiva, qualquer tentativa de reduzi-la a questões meramente técnicas implica o risco de transformá-la em outra coisa, como um subproduto médico, por exemplo. Seria a meditação enquanto fetiche do bem-estar.

O fato é que, deixando de lado a polêmica, a realidade se impôs de outra forma. No Brasil, por exemplo, o SUS considera a meditação em um sentido amplo, como uma prática de promoção de saúde. Por essa perspectiva, ela é tratada como uma gama de técnicas atentas e, por isso, há autores que preferem chamá-la de processo autorregulatório da atenção. Esse processo culmina, por sua vez, no manejo otimizado da regulação emocional e do bem-estar físico. A meditação também pode ser considerada como uma técnica do tipo mente-corpo ou, simplesmente, como uma técnica comportamental. Assim, é descrita como um treinamento capaz de produzir maior integração entre os sistemas cognitivo, corporal e o ambiente. Seguindo essa linha de reflexão, é possível chegar ao encontro dos dois termos: meditação mindfulness.

De qualquer maneira, quando falamos em meditação mindfulness, assumimos uma perspectiva técnica de promoção de bem-estar. Depois de explorar os temas e experimentar os variados contextos, cada um pode se posicionar do modo que preferir nessa seara teórica. Um exemplo: alguém

que pratique a meditação *vipassana* encontrará certa similaridade entre ela e a prática de mindfulness do escaneamento corporal. No entanto, no contexto religioso, o objetivo dessa prática é bem diferente do mindfulness para a promoção de saúde. Já quem conhece o *zazen* poderá achá-lo igual ao exercício de mindfulness da respiração, mas não é. Há profundas diferenças, particularmente, no contexto da intenção da prática. Logo, se a partir dos exercícios formais deste livro você se sentir tentado a afirmar que está meditando, não deixe de contextualizar sua prática: meditação mindfulness, laica, para promoção de saúde.

Dentro dessa perspectiva operacional, Roberto Cardoso delimitou uma definição segundo a qual a meditação seria caracterizada por: (1) uso de uma técnica específica (claramente definida), (2) relaxamento muscular em algum ponto do processo (como indicador do relaxamento psicofísico), (3) relaxamento da lógica (não se envolver com sequências de pensamentos), (4) estado autoinduzido e (5) utilização de um artifício de focalização (“âncora”).

De modo geral, o campo da saúde vem se utilizando de práticas meditativas de modo laico e com o objetivo de aliviar sintomas e promover o bem-estar. Existem, então, centenas de tipos de meditação, com técnicas e propostas variadas. Novamente, vale a pena se perguntar: o que você está chamando de meditação? Você é professor ou aluno dessa prática? Ao longo da leitura deste livro, procure manter essa reflexão, de forma atenta e delicada.

A influência do Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) no desenvolvimento do movimento mindfulness

Ao estabelecer esse encontro entre ciência e budismo, Jon Kabat-Zinn levou mindfulness a um patamar distinto daquele alcançado por Ellen Langer. Com o MBSR, mindfulness deixou de ser simplesmente uma característica ou estado mental e se tornou uma prática, um programa de intervenção da medicina comportamental e da psicologia. Não é à toa que, recentemente, o Reino Unido divulgou um documento em que declara a intenção de se tornar uma “nação *mindful*”.

O MBSR tinha duração de oito semanas (no modelo original, dez), e cada grupo era composto de quinze a vinte participantes. Hoje, as diferentes MBIS que se desenvolveram a partir do MBSR apresentam distintos formatos e períodos de duração. Algumas se estendem por cinco semanas, enquanto outras podem durar até doze ou mais. Em geral, os encontros não

ultrapassam três horas, sendo mais comum durarem entre uma e duas horas. Além disso, alguns protocolos enfatizam as perspectivas psicológicas e neurocientíficas contidas nos exercícios. É o caso da MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy, a “parente” mais famosa do MBSR. Estruturalmente muito similar a ele, na MBCT os exercícios são ensinados com foco no funcionamento mental. Foi inicialmente desenvolvida para ajudar pacientes com depressão que apresentavam muitos episódios de recaídas, pois é sabido que há diversos componentes cognitivos que afetam o desenvolvimento clínico da depressão. Por isso, na MBCT temos esse aprofundamento prático na direção do funcionamento mental. Nos dias de hoje, há adaptações da MBCT para casos não clínicos.

O objetivo principal, tanto do MBSR quanto da MBCT, é ensinar o praticante a cultivar a habilidade de mindfulness, utilizando uma série de exercícios que serão apresentados neste livro. A habilidade de mindfulness ensinada nas MBIS pressupõe o desenvolvimento de um “prestar atenção” que você talvez nunca tenha experimentado antes. Isso não quer dizer que seja algo “transpessoal” ou “espiritual”. Contudo, quando cultivamos esta habilidade com atenção e curiosidade, podemos observar a presença de uma “abertura experiencial”. Para chegarmos a esse ponto, precisamos, antes, relaxar um pouco, nos livrar das expectativas, o que não é muito fácil para todo mundo.

Vivemos em um mundo ansioso e apressado, de modo que simplesmente parar para respirar por alguns segundos pode fazer com que algumas pessoas se sintam mal. Estamos realmente viciados em um ritmo de vida acelerado. Sendo assim, devemos começar a praticar mindfulness com delicadeza e paciência, sabendo que um grande desafio está a nossa espera. Algumas pessoas são naturalmente mais relaxadas e calmas e, ao praticar o mindfulness, terão de se esforçar para manter a atenção viva, ou seja, não dormir ou entrar em um estado de relaxamento excessivo. Esse simples exercício de parar para observar o que acontece com o corpo e a mente quando se desacelera está presente em todas as MBIS, e é uma espécie de treino de regulação emocional por meio de processos atentos. Logo, mindfulness não é um mero exercício de relaxamento, até porque, como já dissemos, nem todo mundo consegue relaxar quando faz uma pausa para se aquietar. Seu objetivo é nos levar a ampliar nossa capacidade de atenção para, a partir daí, caminharmos na direção da regulação emocional.

Kabat-Zinn criou sua própria definição de mindfulness, que pode nos ser útil agora: “Prestar atenção, com propósito, no aqui e agora, sem julgar o que surge na experiência” (Vandenberghe, & Assunção, 2009). Perceba que

ele define mindfulness como um “prestar atenção” que é diferente, repleto de abertura, curiosidade e delicadeza em relação ao que acontece no corpo e na mente, momento a momento. Leia novamente a definição. Há quem diga que a atitude de mindfulness é aquela que acontece quando conseguimos olhar verdadeiramente para nossas experiências “com os olhos de uma criança”. Sabe aquele brilho que somente o olhar de uma criança tem? É essa a curiosidade que buscamos. É o que vimos, no início do capítulo, com a definição de mindfulness da Dra. Langer – uma abertura sincera e despretensiosa a novas informações que atingem nossos sentidos a cada instante. É tal abertura que permite a interrupção do piloto automático e a retomada de um modo atento e disponível de ser. Como bem definiu o Dr. Mark Williams, outro importante pesquisador e um dos criadores da MBCT, mindfulness é a saída do “modo FAZER” (do inglês *doing*) para o “modo SER” (do inglês *being*) (Williams, & Penman, 2012). É a saída do automatismo para a consciência. Voltaremos a falar nos modos FAZER e SER em capítulos posteriores.

Na definição de Kabat-Zinn, notadamente inspirada no budismo, há um aspecto novo que não é central em Langer – a atitude. Isso influenciou sobremaneira as MBIS. Enquanto em Langer o componente central de mindfulness é o propósito de voltar a atenção para o novo, em Kabat-Zinn é necessário somar a isso uma atitude de amorosidade, gentileza e paciência. Talvez você esteja se perguntando o que queremos dizer, afinal, com gentileza? Bem, quando tentamos aprender exercícios de regulação da atenção, descobrimos que sua prática não é fácil como pode parecer à primeira vista. Muitas vezes é frustrante buscar fixar a atenção na respiração ou simplesmente na observação do fluxo mental. Somos assaltados por pensamentos diversos, distrações, medos, decepções. No mindfulness de Kabat-Zinn, somos instruídos a observar essas propensões com uma atitude de paciência e acolhimento.

Nesse ponto, percebemos uma diferença essencial no desenvolvimento histórico de mindfulness. Em Langer, mindfulness identifica-se com um ponto de vista cognitivo-social, com foco nos processos atencionais. Em Kabat-Zinn, é essencialmente uma ferramenta terapêutica. Representa uma atenção plena que se volta para o escrutínio da subjetividade e sua relação com o corpo e as emoções. Todo o processo subjetivo é mobilizado a fim de desenvolver uma maior condição de bem-estar no organismo. No entanto, isso só é possível a partir de uma observação sincera, cuidadosa e amorosa de si mesmo, incluindo as dificuldades que surgem. É importante salientar

esse aspecto porque, quando nos observamos com absoluta sinceridade, nem sempre o que surge é uma cena “bonita de se ver”, não é mesmo? Há dores, medos, inseguranças, frustrações, ansiedades. Então, em mindfulness, treinamos a atitude de “sentar com as dores no colo”, recebendo-as da melhor maneira possível. Buscamos tratá-las com generosidade, a fim de atingir, com essa experiência, uma paz difícil por natureza. Ao mesmo tempo, durante esse processo, mantém-se a curiosidade com o movimento da atenção. É claro que a atenção quer fugir, desviar o olhar quando se encontra com a dor. Em mindfulness, o que procuramos fazer é gentilmente conduzi-la, pelas mãos, de volta. A atenção olha nos olhos da dor, encara-a de frente. A “Oração da Serenidade”, atribuída a Boécio, filósofo medieval, pode auxiliar a ilustrar o princípio aqui exposto:

Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, coragem para modificar aquelas que podemos, e sabedoria para distinguir umas das outras

Sem levar em consideração o aspecto religioso, que não é nosso foco, podemos extrair reflexões importantes dessa prece. A serenidade para aceitar o que não podemos mudar, a coragem para fazer as mudanças possíveis e a sabedoria para avaliar cada situação têm a ver com generosidade, paciência, abertura e curiosidade, presentes no conceito de mindfulness. Aliás, foi na busca dessa atitude de serenidade que o conceito de autocompaixão começou a ser utilizado, pouco a pouco, na abordagem científica de mindfulness. No MBSR, ainda que esse conceito não esteja explícito, sua prática perpassa todos os exercícios e discussões. Nas demais MBIS, é comum haver uma semana inteira dedicada ao desenvolvimento da autocompaixão, esse componente essencial da aceitação psicológica. Shauna Shapiro, professora da Universidade de Santa Clara, renomada pesquisadora do assunto, representa o conceito de mindfulness como um tripé, composto de: intenção (de praticar), atenção (regulação atenta) e atitude (autocompaixão) (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). Sem algum desses componentes, não há prática autêntica de mindfulness.

A importância da prática de mindfulness pode ser exemplificada por uma experiência de Tiago, um dos autores deste livro. Durante seu estágio de doutorado, ele morou em Oxford, Inglaterra, onde está localizado o famoso Oxford Mindfulness Centre, se não o mais importante reduto acadêmico de mindfulness no mundo, certamente o mais charmoso. Obviamente, sua

intenção era trabalhar com a equipe do centro durante o período em que estivesse morando por lá. Desde que chegou à cidade, esse pensamento o perseguia. Tinha de trabalhar com eles. Seria fantástico, além de uma conquista importante para sua carreira e pesquisas. É claro que ele estava superansioso para que isso acontecesse. Depois de algumas trocas de e-mails com a secretária do centro, ele conseguiu, finalmente, agendar uma reunião com duas pesquisadoras. No dia combinado, estava muito nervoso. “O que vão achar de mim? Essa roupa estará adequada? Será que vão me aceitar? Será que são pessoas legais? E minha fluência em inglês... será suficiente? E se não gostarem da minha pesquisa?” As perguntas não cessavam. Sua mente estava como um trem desgovernado, e seu corpo também: coração acelerado, sudorese, tensão muscular. Para sua sorte, como praticava mindfulness havia algum tempo, tinha clareza a respeito dos efeitos da ansiedade em si, o que o ajudou a não levar tão a sério toda aquela perturbação. Conhecer esses processos em seu organismo foi fundamental naquele dia.

Tiago praticara o suficiente para poder observar, com abertura e um grau significativo de aceitação (aqui está a autocompaixão), os efeitos da própria ansiedade em seu corpo e em sua mente. Mindfulness trata-se disso, lembra-se? Observar, reconhecer e acolher com generosidade o que acontece momento a momento. Por isso, é comum dizer que em mindfulness observamos uma interação constante entre três sistemas que nos acompanham por toda a vida: corpo, pensamentos e emoções. Esses sistemas culminam na maneira como agimos, interna e externamente, no dia a dia, seja em situações calmas e relaxantes, seja em momentos de estresse e ansiedade, como o dia dessa reunião. Agir externamente diz respeito a comportamentos observáveis como, por exemplo, ficar andando agitado de um lado para outro; agir internamente diz respeito ao que acontece na mente, como se perder em preocupações sobre o futuro. Ainda que ninguém veja você se movimentar, sua mente está em intenso movimento.

Algumas pessoas podem imaginar que praticar mindfulness é estar totalmente livre de emoções perturbadoras, mas essa é uma ideia equivocada. Por meio de mindfulness, expandimos a percepção de nossa própria realidade, ou seja, ficamos mais atentos ao que acontece, de fato, em nosso corpo e mente. Conseguimos saborear as experiências tais como são e, claro, nem sempre são tão doces assim. Por isso é tão importante buscar a generosidade em relação a si mesmo. De início, pode-se ter a sensação de que as emoções difíceis aumentaram, quando, na verdade, o que aumentou

foi nossa autoconsciência de que elas inevitavelmente fazem parte de nossa existência e exercem efeito sobre nós. Encontrar-se com toda a nossa experiência, tanto as boas como as “ruins”, é praticar mindfulness. Assim, na prática, buscamos ter a experiência mais humana possível, o que não exclui o sofrimento. Mindfulness não é uma espécie de “anestesia existencial” em que repousamos em um aqui e agora de infinito prazer, calma e relaxamento.

Quando praticamos mindfulness, estamos simplesmente buscando ampliar nossa atenção, nossa consciência, incluindo o que pensamos e sentimos a respeito de nós mesmos e do mundo que nos cerca. A ansiedade, o medo e a tristeza, nesse caso, são tão bem-vindos quanto o prazer e a calma. A ideia é que todas as experiências têm algo a nos ensinar se estamos realmente atentos ao que acontece. No princípio, isso pode ser um tanto assustador, mas logo aprendemos que há muito mais a ganhar do que a perder nesse processo. Portanto, *mindfulness* não é deixar a “mente em branco”, não é relaxar até adormecer, não é buscar êxtases ou iluminações espirituais, nem se separar do cotidiano. Acima de tudo, não é suprimir o sofrimento físico ou emocional, mas experimentá-lo em uma nova perspectiva e com atitudes mais acolhedoras.

A prática de mindfulness nos traz a possibilidade de deixarmos de ser escravos de padrões rígidos, inflexíveis e estereotipados de resposta aos constantes desafios da vida. Isso se torna ainda mais importante quando sabemos que emoções difíceis nos assaltam a cada esquina. Se passarmos a lidar com elas de modo sincero e aberto, podemos quebrar esse ciclo de automatismos disfuncionais. É preciso só um pouco mais de atenção amorosa com nossas experiências. Quando fazemos isso, começamos a perceber que existem novas perspectivas para nos relacionarmos com nossas emoções e, em particular, com nossas ações no mundo. Entrar em contato com nossas inflexibilidades e emoções perturbadoras não é algo simples e fácil, e talvez seja necessário buscar ajuda ao longo do processo. Um profissional da área de saúde mental pode ser um grande aliado nessa fase. Para além dessas recomendações, é fundamental salientar que exercícios de mindfulness voltados para o desenvolvimento da regulação emocional só devem ser praticados por pessoas clinicamente estáveis do ponto de vista médico-psicológico. Não devem ser realizados sem supervisão profissional, a menos que se objetive unicamente o desenvolvimento de certos fatores, como concentração e foco.

Mas, voltando àquele dia em Oxford, quando Tiago estava ansioso por conta da reunião, aproveitou a situação para observar e acolher, dentro do possível, sua experiência ansiosa. Não era a primeira vez que fazia isso. Ele já estava um tanto familiarizado com sua ansiedade, longa companheira de viagem. Sabia que lutar contra ela não era uma estratégia muito útil. Seu cérebro insistia em utilizá-la, mas ele sabia que os resultados seriam limitados e até contraditórios. Mais uma vez, optou por olhar de frente para aquela emoção difícil. Sua experiência dizia: “Estou te vendo aí, ansiedade. Quando você aparece, começo a suar e a ter pensamentos catastróficos. Não escuto as pessoas direito e começo a falar sem parar. Não é culpa sua, seja bem-vinda, aceito sua presença. Vamos passar por isso juntos.” Olhar atentamente para sua ansiedade e abraçá-la, em vez de repeli-la, lhe permitia entender que não precisava continuar escravo de comportamentos automatizados. Não era um processo fácil, mas era libertador. Sem chicotes, mas com abraços, Tiago estava domando os automatismos. Ele sabia que podia fazer diferente. Desse modo, naquele dia, enfrentar a reunião não foi tão terrível como parecia. Ele suou, falou até um pouco demais, mas deu tudo certo, e acabou sendo convidado a participar de um grupo de MBCT.

O movimento de mindfulness continua a se expandir, e há grande otimismo em relação a sua capacidade de promover a saúde em um mundo tão assolado por estresse e depressão. Hoje, temos MBIS voltadas para crianças, jovens e adultos; MBIS aplicadas em empresas, escolas e no sistema de saúde. Mindfulness está se tornando uma opção cada vez mais popular e acessível para a promoção de autoconhecimento e saúde em diferentes contextos. As pesquisas, cada vez mais rigorosas e complexas, vêm desvendando o funcionamento de mindfulness em nosso cérebro, e os achados são fantásticos. Você sabia que essa prática pode fazer com que determinadas regiões do cérebro literalmente cresçam? Sim, descobrimos uma forma autêntica e validada cientificamente de fazer “musculação” com o cérebro.

Apesar de recente, a prática de mindfulness já é uma realidade para o público brasileiro. As MBIS, que surgiram no universo médico, hoje não se restringem ao tratamento de doenças e problemas mentais. Novas intervenções, voltadas para crianças e jovens, vêm se desenvolvendo velozmente. Hoje em dia, são mais de dez diferentes tipos de protocolos de mindfulness para escolas. O caso do Reino Unido exemplifica bem a situação. Por lá, o programa chamado *Dot-be* (.B) vem alcançando grande popularidade e tem recebido apoio de partidos políticos para que sua

investigação seja ampliada. A expectativa é a de que, se iniciarmos o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional em crianças e jovens, poderemos ter adultos capazes de contribuir com um futuro mais promissor e menos adoecido. A estratégia, nesse caso, é focar a prevenção, e não apenas o tratamento. Começando com as crianças, não precisaremos fazer tanto pelos adultos. É importante pensar que essa estratégia afeta também todo o sistema socioeconômico, já que é possível estimar uma redução de gastos de saúde pública com populações adultas adoecidas.

Este livro é um convite – e também um guia – para que você comece a entender o que é mindfulness e, principalmente, experimente adotar essa prática em sua vida. Venha e veja por si mesmo! Esperamos que aproveite a jornada!

CAPÍTULO 2

Mindfulness: Um Pequeno Milagre que Acontece Dentro do Seu Cérebro



Uma das grandes diferenças entre as intervenções baseadas em mindfulness e muitos programas de promoção de qualidade de vida é a constante pesquisa científica de seus mecanismos e efeitos. São mais de trinta anos de estudos utilizando os mais diversificados métodos de investigação. Por isso, não é correto, nem justo, colocarmos mindfulness no mesmo patamar de estratégias do tipo “nova era”, nem sempre em sintonia com a linguagem e o método científico. No entanto, por conta de certa associação com as práticas de meditação, paira ainda uma aura de preconceito em determinados nichos científicos. Na verdade, é grande o desconhecimento por parte dessa comunidade a respeito das publicações sobre mindfulness.

Dos milhares de estudos publicados que apresentam os efeitos da prática, pouquíssimos são os que não apontam resultados positivos. Mais de 90% deles reconhecem seus benefícios. O aumento dos níveis de mindfulness afeta positivamente a saúde física e mental não apenas de adultos, mas também de crianças e jovens. Isso não significa que seja uma panaceia milagrosa. Essa seria uma percepção ingênua e, até mesmo, anticientífica da prática. Ignorar seus resultados seria, no entanto, ainda pior. Nos dias de hoje, as pesquisas sobre *mindfulness* seguem em ritmo acelerado, com uma metodologia cada vez mais bem estruturada.

É justamente essa aliança com a ciência que levou o Parlamento inglês a publicar um documento revelando a intenção do Reino Unido de se transformar em uma nação *mindful*. Para alguns, isso pode parecer um exagero ou excesso de otimismo, mas não estarão eles apenas seguindo as evidências de mais de trinta anos de pesquisas? Por que não investir recursos públicos em mindfulness, visando a promoção do bem-estar? A Organização Mundial da Saúde (OMS), dia após dia, vem alertando sobre os

perigos decorrentes do aumento alarmante nos índices de estresse e depressão. No Reino Unido, o MBCT, desenvolvido em Oxford, já faz parte das políticas de saúde pública do país. É também lá que floresce o já mencionado *Dot-be*, um dos programas mais promissores de mindfulness para crianças e jovens.

Sendo assim, não causa surpresa que no lendário prédio do Parlamento inglês, onde está localizada a famosa torre do Big Ben, tenha havido uma reunião, nas salas da Câmara dos Comuns, para se debater o assunto. A mesa de participantes foi composta por políticos, empresários, líderes educacionais e até mesmo artistas que apoiavam a ampliação do suporte político para a expansão do mindfulness no país. Eles estavam ali para dialogar com um atento grupo de parlamentares sobre os benefícios dessa prática em seus campos de atuação, desde as artes, as escolas, o universo corporativo até o sistema prisional. Naquele dia, dois testemunhos foram bem impactantes. Segue o relato da experiência dessas duas pessoas, a quem atribuímos nomes fictícios para manter o anonimato.

A fossa da jovem Carlson

O primeiro testemunho de que temos registro, impressionou bastante, pois veio de uma jovem parlamentar, a Srta. Carlson, que acompanhava atentamente a reunião. Em determinado momento, quando um dos componentes da mesa falava sobre a promoção de autocuidado, ela levantou a mão e disse que gostaria de dar um depoimento. Havia aproximadamente um ano que vinha praticando mindfulness com um grupo do Parlamento (sim, os parlamentares ingleses mantêm um grupo de prática de mindfulness na própria instituição) e sentia seus benefícios. Relatou que, antes de começar a frequentar o grupo, vivia com uma sensação permanente de “estar na fossa”, apesar de não entender bem o que acontecia.

Não tinha energia para fazer nada, não se animava com coisa alguma. Ainda assim, seguia sorrindo, pois achava que era isso que esperavam dela. Não achava socialmente adequado demonstrar tristeza. Tentara superar essa sensação forçando-se a ser mais otimista. Não adiantou. Consultou-se com psiquiatras, leu todo tipo de livros de autoajuda, buscou as mais diferentes formas de ginástica, mas a sensação de fossa – que ela não sabia explicar bem o que era – continuava. Seguia sorrindo, pois achava que seria deselegante passar um sentimento de tristeza para seus familiares e amigos de trabalho. Quando já não sabia mais o que fazer para se livrar daquele mal-estar, encontrou, por acaso, um convite para uma reunião do grupo de mindfulness afixado em uma sala do Parlamento. “Por que não tentar?”,

pensou, “Não tenho nada a perder.” Depois de oito semanas de treinamento, por meio dos exercícios para “parar” e “olhar para dentro de si”, acabou descobrindo um hábito mental profundamente arraigado – um certo vício automatizado – de pensar sempre de modo pessimista. Ela admitiu que os exercícios de mindfulness lhe proporcionaram, pela primeira vez, uma verdadeira chance de observar a si mesma. Sempre que parava para respirar e ficava em silêncio consigo vinha à tona o desastroso hábito de ver as coisas de maneira pessimista. Ela confessou que, no início, não ficou feliz com a descoberta, mas, pelo menos, se sentiu aliviada por poder atribuir novos nomes e perspectivas àquela persistente sensação. A partir daí, em vez de lutar contra esse padrão, pouco a pouco, começou a observá-lo com atenção e a acolhê-lo com alguma gentileza. Em mindfulness, chamamos essa atitude de “trazer as dificuldades para nosso colo”.

Carlson deixou claro que *não* era nada fácil olhar sinceramente para si. No entanto, como aquela sensação estava ali havia muito tempo, por algum motivo alheio à sua vontade, talvez fosse importante entrar em contato com essa velha dor. Ela acabou descobrindo que a tal fossa não passava de um automatismo mental que a fazia interpretar todas as coisas por uma perspectiva eminentemente negativa, como se estivesse usando óculos com lentes cinza. Percebeu então que esse padrão mental afetava tudo o que fazia, até mesmo sua postura corporal e vida afetiva. Com a prática do mindfulness, sentiu-se melhor e achou que valeria a pena voltar a se consultar com um psiquiatra. Agora que conseguia descrever sua situação, sem querer esconder o que realmente sentia, o médico conseguiu ajudá-la. A partir de então, começou uma psicoterapia e continuou a frequentar o grupo de mindfulness. Segundo ela, aquela sensação de fossa deixou de ser algo tão terrível, passando a ser vista como uma companheira de viagem, que ela acolhia com amorosidade.

Carlson relatou que mindfulness ajudou-a a descobrir com o que estava lidando e, mais do que isso, a como tratar suas dificuldades de maneira realista e, dentro do possível, gentil. Ao se dar conta de que a tendência automática em ver tudo de modo pessimista seria sua companheira de viagem por muito tempo, ela pôde até rir de si mesma em alguns momentos. Lembrou que certa vez pegou-se pensando: “É claro que esse projeto vai dar errado.” Então, começou a rir sozinha em sua sala, pois sabia que aquilo não representava realmente sua avaliação do projeto, mas simplesmente um antigo e danoso hábito em ação. O mais importante é que Carlson admitiu que a capacidade de rir de si mesma começou a fazer com que o pessimismo

não encontrasse mais motivo para se manifestar. Ela conseguiu trazer alguma leveza para sua dor. Para ela, a prática de mindfulness foi libertadora e, mais do que isso, uma ferramenta fundamental no aprimoramento de sua prática política.

Tyron e o sino do professor

O segundo testemunho veio de um político responsável por aprimorar a política de segurança pública no Reino Unido. Ele contou um caso que o havia impressionado muito. Em maio de 2010, Benson Tyron, um jovem de 28 anos com histórico de abandono e violência, foi condenado pela justiça do Reino Unido por crime sexual. Apesar de não haver cometido nenhum tipo de violência física, Tyron não conseguia deixar de molestar verbalmente jovens senhoras em paradas de ônibus. Devido à recorrência de seus atos, acabou sendo preso. Após quase um ano recluso, Tyron ganhou, pela primeira vez, o benefício de uma saída condicional de trinta dias. Para isso, no entanto, ele deveria participar de um projeto intensivo de intervenções baseadas em mindfulness, adaptado para pessoas com comportamentos compulsivos de menor gravidade. Segundo os que acompanhavam seu comportamento na prisão, Tyron tinha plena consciência de que havia cometido um crime e desejava sinceramente melhorar. Ao mesmo tempo, confessava sua enorme dificuldade em controlar os próprios impulsos. Ele queria muito voltar para casa, mas tinha medo de sair da prisão. Precisava de ajuda. Assim, foi encaminhado ao programa de mindfulness pois ali teria a oportunidade de olhar com atenção e cuidado para essas dificuldades internas, em particular, para sua impulsividade.

Tyron passou pelo programa junto com outras pessoas e retornou à sociedade. Em um relato escrito, ele declarou que a parte mais difícil do treinamento foi aprender a olhar suas dificuldades com sinceridade e gentileza. Aos poucos, percebeu que abraçar suas dores poderia ser um remédio, que não estava condenado a viver em eterna fuga ou tortura. Nesse processo, descobriu que muito do que fazia parecia resultar do fato de ter sofrido abuso na infância. em uma espécie de revanche, ele via seus abusadores em todas as suas vítimas. Ao final do relato, disse que agora utilizaria essa dor como uma espécie de mestra, e não mais como inimiga.

Depois de um mês fora, sem maiores intercorrências, Tyron retornou à prisão para cumprir o restante da pena. Um dos agentes do presídio perguntou-lhe como passara aquele período. Ele contou que, logo que saiu, uma coisa impressionante havia acontecido. Sentado em uma mureta, aguardava o ônibus que o levaria à casa dos pais. Próximo dali, uma jovem

esperava solitariamente a chegada do seu coletivo. De repente, dois jovens se aproximaram e começaram a molestá-la verbalmente. Assustada, ela olhou para Tyron, pedindo ajuda. Ele contou que, nesse momento, não conseguiu se mover e foi tomado por uma raiva extrema dos molestadores. Viu-se pular da mureta e agredi-los fisicamente. Entretanto, no exato momento em que iria partir para a ação, sentiu que algo o travava. Ao mesmo tempo, escutou em sua mente o som do sininho de seu professor de mindfulness (muitos utilizam um pequeno sino para marcar o início e o final das práticas).

Tyron relatou que, enquanto escutava o som do sininho, um filme passava em sua cabeça. As cenas não eram nada bonitas. O corpo não se movia, mas o espaço em sua mente, ou seja, sua autoconsciência, aumentava, e o raciocínio se restabelecia. A impulsividade ainda estava presente, porém não mais sozinha, escravizando-lhe todo o organismo. Agora, o raciocínio também agia. Nesse intervalo de pouco mais de cinco segundos, não somente Tyron foi salvo de uma nova condenação, como também os dois jovens de alguns dias no hospital. Quando deu por si, a jovem havia se aproximado dele, buscando ajuda, e os molestadores afastaram. Ela agradeceu-lhe por ter ficado ali, ao seu lado, sem saber que o homem que a ajudara era, ele próprio, um molestador em recuperação.

Na reunião do Parlamento, depois de narrada a história de Tyron, foi apresentada uma estimativa do quanto foi poupado em gastos públicos por conta daqueles poucos segundos de mindfulness. Não foi preciso mobilizar ambulâncias nem policiais, não houve gastos com tribunais, nem com a aplicação de uma nova pena. Parece compreensível que o Reino Unido deseje se tornar uma nação *mindful*, não?

Que magia a prática de mindfulness fez no cérebro e nos pensamentos de Carlson e de Tyron?

Até o momento, as muitas décadas de pesquisas nos mostram que a prática de mindfulness envolve diversos mecanismos fenomenológicos (subjetivos), cognitivos (funções executivas) e neurais (rede cerebral). Esses mecanismos apresentam funções variadas que explicam os efeitos dessa prática no organismo. Ao longo do tempo, aprendemos cada vez um pouco mais sobre seu funcionamento.

Em conjunto, esses mecanismos explicam por que mindfulness funciona como uma verdadeira musculação cerebral. Quando praticamos seus exercícios, ativamos uma vasta rede neural. Um estudo liderado por Vago e

Silbersweig (2012) conseguiu mapear essa rede, demonstrando múltiplas implicações da prática em nosso cérebro. As ativações revelam a alocação de recursos em áreas responsáveis pelo senso de si mesmo, consciência corporal, regulação emocional e diversas funções executivas. Os autores do estudo também enfocaram os diferentes níveis de aprimoramento, ou seja, como o treinamento da atenção afetaria o senso de si que, por sua vez, teria implicações nos comportamentos sociais. Isso demonstra que os benefícios de mindfulness abarcam um amplo espectro, não se restringindo apenas a questões individuais. Logo, aqueles que convivem com praticantes de mindfulness também podem ser beneficiados. É por isso que, cada vez mais, estuda-se a relação entre mindfulness e compaixão, uma habilidade pró-social muito importante.

No início deste capítulo, no relato de Carlson, a parlamentar inglesa que começou a praticar mindfulness, percebe-se a grande mudança que ocorreu na “qualidade” do olhar que tinha a respeito de si mesma assim que deu início à prática. Certamente, durante o treinamento, houve um *upgrade* neurocognitivo, envolvendo processos de regulação da atenção em direção ao “senso de *self*”. Os diferentes exercícios que são ensinados nos protocolos de mindfulness apresentam esta qualidade em comum: o treinamento dos processos atencionais. Isso significa que exercitamos a atenção a fim de que ela se volte para nosso corpo, pensamentos, emoções e o conjunto corpo-pensamentos-emoções. Também treinamos a relação entre como nossa atenção é capturada por estímulos internos (os pensamentos, por exemplo) e externos (sons, cheiros etc.). Logo, praticar mindfulness vale como se exercitar em uma grande academia de ginástica da atenção.

Nesse mundo tomado pela exigência de boa performance em tarefas variadas, iniciar um treinamento de mindfulness talvez seja, para muitos, a primeira oportunidade de exercitar a atenção na direção das percepções sobre si, seu mundo emocional e a relação disso tudo com o ambiente que o cerca (trabalho, família etc.). Infelizmente, ao longo de toda a nossa infância e vida escolar, nunca fomos treinados para isso. Tivemos aula de história, matemática, física, mas não de como poderíamos usar a atenção para cuidarmos de nós mesmos. Enquanto crescíamos e os desafios da vida aumentavam, nunca nos disseram que viver uma vida estressante, com sobrecarga de estímulos, poderia causar danos permanentes em nosso sistema cognitivo e emocional. Também nunca nos ensinaram que o contrário, ou seja, exercitar o sistema atencional, poderia nos ajudar a lidar de modo mais adequado com os múltiplos fatores do estresse.

Problemas no sistema atencional estão associados a uma série de psicopatologias (Cicchetti, & Cohen, 2006). Tanto que, em psicologia, é usual testarmos a performance de pacientes com diferentes transtornos mentais em tarefas atencionais computadorizadas. Uma pesquisa conduzida por Brown e Ryan (2003) demonstrou que indivíduos com uma atenção mais treinada não apenas apresentavam emoções mais positivas, mas, principalmente, maior capacidade em regular o próprio comportamento. Exercitar a atenção parece ser, de fato, um grande negócio. No próximo capítulo, falaremos um pouco mais sobre isso.

Diante da importância do sistema atencional, a boa notícia é que podemos treiná-lo e, conseqüentemente, aumentar nosso bem-estar. Não precisamos deixar nossa atenção como refém das inumeráveis demandas que nos cercam. As áreas cerebrais responsáveis pelo processamento da atenção não precisam ser como uma “ilha deserta”, que é o que acontece, por questões evolutivas, quando somos bombardeados seguidamente por emoções intensas como raiva ou frustração. Nenhum sistema atencional de qualquer cérebro do mundo vive saudavelmente quando exposto todos os dias a horas e horas de aplicativos de celular, navegação por multiabas, estresses familiares, domésticos, profissionais e emocionais. Há uma sobrecarga natural e o sistema pifa, entra em curto-circuito. A consequência mais direta dessas falhas são problemas de saúde decorrentes de baixa imunidade, bem como a instalação de transtornos mentais/afetivos que decorrem de uma incapacidade cognitiva crônica para processar os excessos de informação (Paridon, & Kaufmann, 2010).

Com os exercícios de mindfulness, aprendemos a regulação atencional que conduz a benefícios muito específicos e amplos (Chambers, Lo, & Allen, 2008). Não fosse isso, não seria necessário escrever este livro. Bastaria sugerir que as pessoas se dedicassem a jogar xadrez, aprendessem a tocar um instrumento ou a dançar um ritmo novo. Essas e outras atividades trazem diversos benefícios e dependem de atenção, concentração e acurácia. Nenhuma delas, entretanto, atua como exercícios de atenção – interna e externa – do organismo na direção dele mesmo. São atividades com foco na performance, e não na observação de si. Como veremos ao longo deste livro, os exercícios de mindfulness envolvem o indivíduo com ele mesmo, em uma observação atenta e única de seu mundo interno e externo. Nessa prática, não se objetiva uma certa performance, não há algo que deva ser feito a fim de se atingir uma perfeição técnica com um fim preestabelecido. Não há um jogo a ser ganho. O mapa neurocognitivo desenhado por Vago e equipe,

apresentado anteriormente, demonstra que, quando praticamos a regulação da atenção em *mindfulness*, estamos mobilizando um padrão único que envolve toda nossa rede neural, sem exceção. Sistemas motores, emocionais, cognitivos e pró-sociais entram em ação.

Um exercício clássico que vamos lhe ensinar é o chamado “*mindfulness* da respiração”. Ao praticá-lo, pretende-se deslocar deliberadamente a atenção para o ato respiratório – inspiração e expiração. Racionalmente, sabemos que respiramos durante 24 horas por dia, mas raramente nossa atenção é dirigida para esse processo. Ela quase sempre é capturada pelo hiperestimulado mundo externo ou pelo universo de devaneios não detectados que há dentro de nós. Então, quando praticamos esse exercício, definimos uma “âncora atencional”, no caso, a respiração. Assim, escolhemos repousar a atenção apenas ali e vemos o que acontece. Mais adiante, você terá a oportunidade de praticar esse exercício. Não tenha pressa.

É importante ressaltar que repousar (sustentar) a atenção não é algo fácil. E não é o mundo externo o grande escravizador da nossa atenção. Nosso cérebro possui uma rede padrão de funcionamento que, em geral, não está associada à execução de tarefas, como prestar atenção em algo, mas sim ao ato de devanear. Essa região cerebral é chamada de *default mode network* (DMN) (Brewer **et al.**, 2011), que poderia ser traduzida como rede de modo padrão. Assim, quando escolhemos focar a atenção na respiração, o fazemos tendo como pano de fundo distrações e devaneios. Dessa forma, parte essencial dos exercícios de *mindfulness* é circular entre uma âncora atencional (no caso, a respiração) e as distrações (internas, como devaneios, e externas, como sons, imagens etc.).

Já que o devaneio é um modo padrão do cérebro, não há por que lutar contra ele. É preciso observá-lo e reconhecer sua ocorrência. Tecnicamente, a observação intencional de distrações ocorre no chamado monitoramento aberto. Voltaremos mais detalhadamente a esse processo nos capítulos seguintes, mas já podemos adiantar que *mindfulness* envolve não só esse monitoramento aberto, mas também a atenção focada. É o monitoramento aberto que permite a percepção do deslocamento da atenção. Quando detectamos que a atenção não está mais direcionada aonde escolhemos, somos instruídos a observar rapidamente o conteúdo da distração (uma forma, uma cor, um som, um pensamento etc.), sem nos engajarmos nela. Sem pressa, retornamos pacientemente para a âncora atencional

preestabelecida (a respiração, a caminhada, o corpo). Esse ciclo, âncora atencional versus distrações, representa o próprio processo de regulação da atenção acontecendo. É nesse momento que sua “musculatura” atencional está fazendo ginástica (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird, & Schooler, 2013).

Vale destacar que a âncora atencional pode ser até mesmo um ato metacognitivo, ou seja, a observação das distrações em funcionamento. Nesse caso, as distrações poderiam ser sons, sensações corporais etc. No entanto, dada a natureza mais complexa dessa prática, é pouco usual alguém iniciar o treinamento de mindfulness por esse caminho.

Começar a praticar os exercícios de regulação da atenção contidos nos programas de mindfulness significa lançar-se para dentro de si. Inicialmente, pode parecer algo sem propósito, já que tudo o que temos de fazer é brincar com o fato de que nos distraímos com frequência. Mas isso é um engano. A coisa é séria. Quando paramos para praticar um exercício de atenção, diferentes padrões de habituação somática e mental começam a entrar em ação. Essas habituações revelam muito a respeito dos automatismos presentes em nosso organismo, sejam eles funcionais ou disfuncionais. Quando estamos aprendendo qualquer exercício de mindfulness, primeiro aprendemos a parar (PARAR). Tentamos parar e nos aquietar, para então observar. As reações são muitas e diversas. Algumas pessoas simplesmente não conseguem ficar quietas, enquanto outras relaxam profundamente e até adormecem. É bem interessante observar os padrões que emergem em um simples exercício atencional. Diferentes padrões metacognitivos de devaneio também podem ser observados. Alguns devaneiam mais para o passado, outros para o futuro. Os devaneios de algumas pessoas contêm raciocínios e abstrações complexas; de outras, imagens relaxantes, como uma praia. Há quem consiga voltar rapidamente para a tarefa, ou seja, para a âncora atencional, enquanto outros têm imensa dificuldade em perceber que estão distraídos. Quase sempre, esses padrões apresentam para o praticante um microcosmo de seus hábitos. Assim, quem observa, em uma simples prática de mindfulness, padrões excessivos de rigidez, pode estar aprendendo algo sobre seu funcionamento habitual, tanto interno como externo.

As habituações de nosso organismo tendem a se espelhar nos exercícios. Portanto, com a prática de regulação da atenção, a musculação das funções executivas no cérebro, além dos ganhos cerebrais óbvios, há um ganho incomensurável que é o aumento progressivo da perspectiva de si mesmo (Ghasemipour, Robinson, & Ghorbani, 2013). Lembram-se? Foi o que

aconteceu com Carlson, a jovem parlamentar, que conseguiu dar um nome a uma sensação de mal-estar que a afligia havia muito tempo. Ao reconhecer sua dificuldade, ela conseguiu cuidar melhor de si.

Mas como explicar o caso de Tyron, o detento inglês que evitou que um novo crime fosse cometido? Como explicar seu êxito? Os estudos mais recentes que investigam os mecanismos de mindfulness têm demonstrado como é importante treinar especificamente a atenção nos processos corporais (Kerr, Sacchet, Lazar, Moore, & Jones, 2013). Algo como treinar a atenção do corpo no próprio corpo. Em uma sociedade excessivamente tomada por distrações e devaneios, não é fácil aprendermos a utilizar o corpo objetivando aprendizagem. Costumamos tratá-lo, quase exclusivamente, com fins estéticos. As pesquisas sobre mindfulness demonstram que o desenvolvimento de habilidades de consciência corporal em diferentes níveis (propriocepção, interocepção e exterocepção) está diretamente associado a maiores níveis de percepção e bem-estar.

Todas as informações que chegam ao nosso cérebro são peremptoriamente processadas em termos corporais para, então, rapidamente receberem um “recheio” cognitivo. Portanto, desenvolver a habilidade de detectar essas primeiras informações somatossensoriais é fundamental para entendermos o que acontece com nossos pensamentos, emoções e, em particular, comportamentos. Em geral, uma informação somatossensorial é rapidamente subjugada por um pensamento que, por sua vez, pode ativar ou interpretar erroneamente um estado emocional. Assim, essa informação primeira pode ser facilmente distorcida, e por isso é tão importante seu reconhecimento.

No relato de Tyron, talvez o aspecto mais curioso seja o fato de que ele conseguiu inibir a ação que desejava mentalmente cometer. Aliás, em sua mente, ele cometeu a violência, a fim de salvar a senhora de uma situação de abuso. Na prática, no entanto, ele não moveu o corpo em nenhuma direção. Lembrem-se do termo que ele utilizou? Ele disse que, apesar do ímpeto de se mover, sentiu-se “travado”. Sua mente havia se movimentado, mas o corpo, não. Certamente, essa é uma habilidade central que emerge do treinamento de mindfulness – a inibição motora. Na realidade, todo o sistema inibitório cerebral, que envolve regiões frontais mediais e laterais, é exercitado (Farb, Anderson, & Segal, 2012; Russell, & Arcuri, 2015). Alguns autores denominam esse conjunto de regiões cerebrais de *Brain Braking System* (BBS).

É importante destacar que nossas ações no mundo se dão sob a forma explícita de comportamentos. Utilizamos a habilidade de inibição motora quando precisamos desviar de um obstáculo ou desacelerar um movimento já iniciado. No treinamento de mindfulness ou em algumas terapias somáticas, como *feldenkrais*, por exemplo, treinamos a habilidade de observar estados corporais internos e externos, no nível da pele e do movimento.

Certos estudos sugerem que é possível que esse tipo de treinamento da atenção em sensações corporais abasteça essas regiões cerebrais responsáveis pelo processamento inibitório (Russell, & Tatton-Ramos, 2014; Siegel, 2007), como se fosse uma potente bomba de gasolina injetando combustível em um carro. Quanto mais treinamos as habilidades de mindfulness no corpo, provavelmente mais teremos reflexos positivos em outras habilidades inibitórias de flexibilidade cognitiva, ou seja, no modo de pensar, e regulação emocional, popularmente conhecida como autocontrole emocional.

Treinar a atenção no corpo e, conseqüentemente, a inibição motora, desenvolve um amplo espectro de habilidades que se refletem na saúde e no comportamento no mundo. No caso de Tyron, é bem provável que viria daí a explicação para a tal “trava” que relatou sentir no corpo, que o inibiu, que o impediu de se dirigir para os agressores da jovem que esperava o ônibus.

Uma vez que já apontamos a importância do treinamento da regulação atencional e do corpo na prática de mindfulness, é preciso destacar outro ingrediente essencial: a aceitação psicológica. Sem esse elemento, não conseguiremos exercitar todas as habilidades que se podem conquistar com o mindfulness. Lembra-se do tripé, que, segundo a professora Shauna Shapiro, constitui a essência de mindfulness? Intenção, atenção e atitude (IAA). A intenção é a motivação básica para aprender. Há um propósito, uma direção. A importância da atenção foi bem explicitada nos parágrafos anteriores. Já a atitude é o elemento que, na definição de Langer, se dá implicitamente pela abertura à experiência, pela busca do novo, mas, particularmente, pela autogentileza, autocompaixão. Essa questão aparece em Kabat-Zinn no conceito de não julgamento da experiência. Já no MBCT de Williams, Seagal e Teasdale, a aceitação psicológica é percebida como um verdadeiro treino de autogentileza. O não julgar torna-se um exercício de aceitar. Sem esse elemento de atitude, como já dissemos, mindfulness perde sua especificidade, tornando-se menos específico e mais similar a outras formas de treinamentos somáticos e/ou mentais. Não basta estar motivado,

saber o que se quer e treinar a atenção. É preciso exercitar a possibilidade de ser mais gentil consigo. Essa questão é fundamental em mindfulness e trabalharemos isso na prática nos capítulos finais deste livro.

Alguns autores chamam o treino de aceitação psicológica (atitude) de autocompaixão (Neff, 2011a). Em mindfulness, isso implica treinar uma atitude de não reatividade, de abertura, de encontro com aquilo que se apresenta na experiência consciente, seja algo agradável ou não. Diante de estímulos incômodos, nosso organismo apresenta uma tendência automática de evitação. Ninguém deseja sentir dor, medo, insegurança ou tristeza. Queremos evitar o que nossa experiência classifica como ruim. Esperamos fugir de tais situações. Ocorre que as pesquisas demonstram que esse padrão de evitação experiencial costuma não ser útil, podendo até mesmo amplificar o estímulo indesejado (Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006).

As experiências vividas por Carlson e Tyron mostram claramente a presença dessa habilidade de aceitar. No caso da parlamentar, o que efetivamente a ajudou ao descobrir sua tendência pessimista foi ir ao encontro dessa propensão, ou seja, explorar o hábito de cobrir todas as experiências com um manto de negativismo. Ninguém gosta de se dar conta de costumes ou sentimentos tidos como inadequados. Assim, muitas pessoas querem esconder ou mudar à força coisas que consideram (ou que a sociedade considera) como impróprias ou fraquezas. Na perspectiva de mindfulness, a instrução é ir na direção das dificuldades, evidentemente, com uma motivação aberta, paciente, curiosa e gentil. Não é fácil olhar para as próprias dificuldades, mas os resultados parecem ser mais benéficos do que a fuga ou a evitação.

Estudos envolvendo pacientes com dores crônicas ou com transtorno de estresse pós-traumático, duas condições em que a supressão ou a evitação experiencial são comuns e até esperadas, demonstram que o desenvolvimento da aceitação psicológica atua como uma estratégia mais adaptativa e funcional (de Boer, Steinhagen, Versteegen, Struys, & Sanderman, 2014). Evidências empíricas revelam que ir na direção das dificuldades, em vez de fugir delas, parece ser, de fato, um recurso mais benéfico e promotor de qualidade de vida. As pesquisas também sugerem que os benefícios do treino da autocompaixão podem se estender aos domínios sociais, não se restringindo às questões do bem-estar subjetivo (Lindsay, & Creswell, 2014). Um dos primeiros ganhos que o treino de autocompaixão pode propiciar é a motivação para o automelhoramento, componente crucial para o melhor funcionamento do indivíduo em seu meio

social. Uma pesquisa conduzida entre quase mil americanos demonstrou que aqueles com escores mais elevados em uma escala de autocompaixão tinham maior habilidade para examinar as situações por outra perspectiva, menos estresse, maior capacidade de perdoar, maior senso de compaixão pela humanidade, mais possibilidade de empatia e de comportamento altruísta (Neff, 2011b).

Atualmente, todas as intervenções baseadas em mindfulness incluem, ao menos, uma semana exclusiva de treinamento de habilidades de autocompaixão. Isso demonstra como essa variável é fundamental para o desenvolvimento de mindfulness. Implicitamente, o treinamento de aceitação psicológica acontece ao longo de toda a prática, já que parte do treinamento de regulação atencional implica a retomada de perspectiva que, por sua vez, precisa ser feita com curiosidade, paciência e motivação gentil. É necessário algum esforço, mas esse não deve acontecer como se houvesse um chicote nas mãos. Entretanto, isso não significa que o praticante deva suprimir quaisquer reações de fuga ou agressividade em direção a si. O primeiro autocuidado é observar seus automatismos, e é possível que um deles seja o próprio hábito de julgar a si mesmo de maneira rígida, inflexível e intolerante. Caso se perceba essa propensão, é importante, antes de mais nada, observá-la. O que é possível fazer para trazer alguma gentileza a esse processo? Essa é a pergunta que o praticante deve se fazer, com paciência e motivação.

Como Funciona a Atenção



Em nosso cérebro, no córtex pré-frontal, estão localizadas as chamadas funções executivas, que orientam nosso comportamento, assim facilitando a resolução de problemas simples e complexos. Essa área do cérebro é responsável por diversas outras, entre as quais: (1) atenção seletiva e sustentada, fundamental nos processos de controle voluntário da atenção; (2) memória de trabalho, que é um tipo de memória de curto prazo que atua como um sistema de armazenamento temporal da informação, nos permitindo aprender novas tarefas; (3) linguagem e (4) flexibilidade mental, que é a capacidade para adaptarmos nossas respostas a novos estímulos, possibilitando outros padrões de comportamento.

É nessa região do cérebro que as representações transitórias de informações relevantes às tarefas com as quais estamos envolvidos são processadas. Obviamente, tal processamento tem suas limitações. É um engodo a afirmação de que usamos apenas 10% (ou outras porcentagens bastante pobres) da capacidade de nosso cérebro. Hoje, graças à tecnologia das avaliações da ressonância magnética funcional, sabemos que usamos 100% do nosso cérebro. Ainda assim, o excesso de informação simultânea pode gerar uma sobrecarga de funcionamento executivo. Por isso, é preciso moderação ao nos expormos às exigências de uma realidade do tipo multitarefa.

Por meio de tecnologias de neuroimagem, podemos identificar as regiões do cérebro que são ativadas quando fazemos algo, por mais simples que seja, ou mesmo quando simplesmente pensamos em alguma coisa. Uma tarefa corriqueira como, por exemplo, sentar e levantar de uma cadeira, ou pronunciar algumas palavras, requer uma atividade intensa do cérebro. Até quando parece que não estamos fazendo nada, o cérebro está trabalhando (e muito!), gerando as condições para que possamos respirar, permanecer em pé, manter a atividade cardíaca em funcionamento e a memória em utilização, além de outras centenas de funções. Já sabemos muito bem que,

mesmo durante o sono, nosso cérebro se mantém em plena atividade, não é verdade?

Logo, não há lógica evolutiva nessa “lenda” que prega a utilização limitada do cérebro. A natureza não desenvolveria e, muito menos, sustentaria um órgão com 90% de sua condição não utilizada, principalmente porque o cérebro consome cerca de 25% do oxigênio que respiramos. Mais adiante, na parte do livro dedicada à prática de mindfulness, não faça um esforço excessivo para se envolver com os exercícios, apenas mantenha a intenção de praticar. Se esta intenção estiver definida, seu cérebro estará sempre em pleno exercício, fazendo o melhor que pode com a condição natural que tem.

Por estar tão associada à atenção, a prática de mindfulness fortalece a capacidade de diferentes sistemas atencionais, de controle executivo e de manutenção da memória de trabalho. Um estudo demonstrou efeitos nessas funções depois de apenas quatro dias de práticas de vinte minutos (Zeidan, 2010). Sabemos que quanto mais tempo praticamos, mais benefícios poderemos alcançar.

Mas como funciona nosso sistema atencional? A atenção tem quatro distintas funções principais: *seletiva*, *sustentada*, *alternada* e *dividida* (Sternberg, 2000). A seguir, analisaremos cada uma delas.

Atenção seletiva

A atenção seletiva garante-nos a capacidade de selecionar estímulos ou informações importantes e ignorar o que seja irrelevante, em um determinado momento. As informações selecionadas parecem mais nítidas e intensas, e são escolhidas de acordo com nosso interesse, intenção e o significado que lhes atribuímos. Os estímulos são enviados ao cérebro pelos sentidos, podendo ser visuais, olfativos, sonoros, gustativos ou táteis. Como o cérebro é incapaz de assimilar todos os estímulos, acabamos utilizando a atenção seletiva como estratégia para peneirar o bombardeio de informações a que somos constantemente submetidos. É por isso que um grupo de pessoas, em um mesmo ambiente, notará estímulos distintos.

Segundo Sternberg (2000), a atenção abre caminho para os processos de memória. Somos mais capazes de memorizar a informação em que prestamos atenção do que aquela que ignoramos. Logo, para termos do que nos lembrar, precisamos estar atentos e conectados a um determinado estímulo da forma mais intensa possível. Assim, para se recordar do almoço

de ontem, por exemplo, você precisaria ter estado realmente de corpo e alma na realização da tarefa de almoçar.

Embora a prática de mindfulness seja um convite a prestar atenção naquilo que se manifesta na realidade presente, é preciso entender que jamais daremos conta de estar atentos a tudo que nos cerca. Por exemplo, se estamos praticando mindfulness focando distintas partes do nosso corpo, em um ambiente cheio de estímulos, manteremos o máximo de atenção possível na observação do corpo e na nossa experiência (pensamentos, emoções e sensações), sem nos darmos conta da grande quantidade de estímulos que estão ao nosso redor. Isso ocorre graças à atenção seletiva.

Experimentos têm sido realizados para evidenciar o conceito de cegueira inatencional, sobre o qual já falamos anteriormente. Esse conceito diz respeito a um fenômeno de anulação temporária da percepção de determinados estímulos, em variados contextos (Simons, 2000). Quando algo muda de maneira inesperada, ainda que diante de nosso foco central de visão, devido a nossa falta de atenção, deixamos de notar detalhes absurdos. Caso tenha interesse, pesquise o assunto na internet. Há vídeos com experimentos muito curiosos e divertidos.

Em um desses experimentos psicológicos, pede-se que se assista a um vídeo em que pessoas arremessam uma bola de basquete umas para as outras. O objetivo é contar quantas vezes a bola é lançada entre pessoas que vestem camisas de uma mesma cor. Ao longo do filme, surge alguém fantasiado de gorila e caminha entre as pessoas que jogam bola. Ao final da exibição, uma constatação surpreendente: no grupo de pessoas que assistiu ao filme, apenas metade notara a presença do gorila. Por que isso aconteceu? Porque elas estavam demasiadamente concentradas em contar os arremessos da bola. Isso ocorre devido à atenção seletiva que propicia uma espécie de visão em túnel, excluindo o que se passa em seu entorno.

É o que também sucede em algumas pegadinhas da TV. Por exemplo, alguém pede uma informação a um transeunte na rua. Enquanto ele responde, passam entre os dois homens carregando algo volumoso, que impede por alguns instantes que quem fez a pergunta e quem estava respondendo se vejam. Nesse breve instante, a pessoa que solicitou a informação é substituída por outra. A metade dos que foram abordados na rua não percebe a troca.

Neste exato momento, sua atenção está voltada para as palavras que está lendo. Enquanto lê esta frase, você não dá nenhuma atenção à cor da parede