

Por que mindfulness pode ajudá-lo a viver melhor?

Romildo Ribeiro de Almeida

Por que mindfulness pode ajudá-lo a viver melhor?

Vivemos no piloto automático

Quantos anos você têm?
Antes de responder essa pergunta é importante saber que o tempo de vida que realmente deveria contar, seria aquele em que estamos conscientes de nós mesmos, pois de nada adianta ter uma vida longa sem tê-la vivido plenamente.



Infelizmente, em grande parte do tempo decorrido desde o nosso nascimento, não nos damos conta de ter existido realmente. Se pensarmos na vida de quem vivia no século passado, podemos imaginar que em termos de tranquilidade e estresse, as condições eram muito mais favoráveis e salvo nas épocas de guerras e catástrofes naturais, havia muito mais razões para se viver no momento presente do que nos tempos atuais. Mas com o surgimento da automação tecnológica, a sociedade passou por uma incrível transformação e o nível de estimulação aumentou consideravelmente. As atividades operacionais e intelectuais passaram a ser tão intensas que obrigou nosso cérebro a desenvolver a habilidade de realizar um monte de coisas ao mesmo tempo. Estamos falando das multitarefas. Se por um lado isso representou uma vantagem em termos de produtividade e economia de tempo, por outro, habilitou e obrigou nossa mente a funcionar no piloto automático sendo este o modo padrão em que atuamos quando não estamos focados em algo.

No modo padrão, comemos, bebemos, guiamos o carro e diversas outras tarefas sem perceber o que estamos fazendo, um verdadeiro desperdício de tempo. As atividades domésticas, por exemplo, demonstram como nossa mente pode atuar fazendo diversas coisas ao mesmo tempo: Cuidar de várias panelas no fogão, enquanto isso acompanhar as tarefas escolares dos filhos, assistir algum programa na tv e ao mesmo tempo conferir as mensagens que chegam ao celular.

Essa agitação característica do modo padrão nos rouba o que temos de mais humano que é a essência da vida, a capacidade de viver conscientemente cada instante.

Complexo de vagabundo

No piloto automático sempre queremos ser produtivos, pois não suportamos estar fazendo nada. Há pessoas que se sentem culpadas só porque estão deitadas no sofá sem nada para fazer. Acham que deveriam estar



fazendo alguma coisa. Parece que não conseguimos mais prestar atenção somente no tempo presente, naquilo que está acontecendo no momento. Temos a impressão de que estamos desperdiçando o nosso tempo. Podemos estar passeando com o nosso cachorro e ter a sensação de que não estamos sendo produtivos. Observem o número de pessoas que estão com fones de ouvido, no ônibus, no metrô e até passeando num parque.

É interessante perceber o piloto automático quando voltamos de uma viagem aérea. Mal o avião toca o solo e todos já sacam os respectivos celulares, de maneira automática como se não pudessem ficar mais um minuto sequer sem verificar as últimas atualizações na nossa rede social ou responder mensagens pendentes.



Mas existe uma saída para escapar desse labirinto e ela se chama Mindfulness que, em português, significa Atenção plena. Segundo John Kabat-zinn, precursor dessa prática, mindfulness é a "*consciência do estado mental que surge ao prestar atenção de forma intencional à experiência ou fenômeno presente, sem julgar, criticar ou reagir a ela*". Esta ciência está mudando a vida de muitas pessoas.

A partir de seus estudos, Kabat-Zinn, médico americano, que trabalhava num hospital em Massachusetts na década de 70, ensinou meditação a um grupo de pessoas que sofria de dores crônicas. Essas pessoas não tinham experiência prévia em meditação e mesmo assim, a partir de treinamentos simples que consistia em focar a atenção na respiração e observar as sensações que ela produz, sem julgar, conseguiram obter resultados interessantes na remissão da dor e na diminuição do estresse. A prática, embora simples de entender é difícil de executar, pois a nossa mente tende a se distrair quando tentamos focar. Mas é exatamente as atitudes de gentileza, não julgamento, aceitação e paciência que tornam o indivíduo capaz de trazer a mente de volta cada vez que ela se distrai.

Com o passar do tempo as atitudes inseridas no contexto da meditação, impregnam a vida prática do indivíduo e tornam-se estratégias eficazes para lidar com a maioria dos problemas que a vida nos impõe. Além disso, o treino contínuo dessa habilidade é um exercício importante para o nosso cérebro.



Da mesma forma que praticar musculação na academia aumenta nosso vigor físico e faz bem para o nosso corpo, praticar meditação exercita a nossa conectividade e nos torna resilientes.

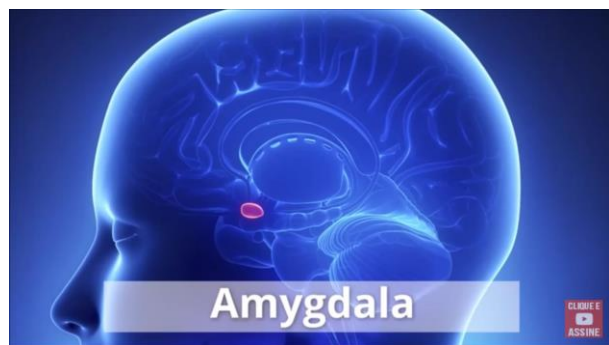
Mindfulness tem se espalhado pelo mundo e tem sido objeto de pesquisa em quase todas as áreas desde a saúde até as grandes corporações, com especial destaque à Google que mantém espaço destinado às práticas na sua sede na Califórnia, Estados Unidos. O Reino Unido foi considerado uma nação Mindfulness e o curso de oito semanas para redução do estresse (MBSR) foi inserido nos programas de saúde pública. Aqui no Brasil ainda é recente, mas já existem muitas pesquisas em universidades bem como cursos que já são oferecidos com intuito de ajudar as pessoas a viver melhor.

Pesquisas científicas demonstram que as práticas regulares de mindfulness trazem inúmeros benefícios como: melhora na capacidade concentração, diminuição dos efeitos prejudiciais do estresse, diminuição da atividade da amígdala cerebral, cultivo da compaixão, redução do sofrimento psicológico, fortalecimento da conexão entre o córtex pré frontal e o modo padrão.

Reatividade e piloto automático

Todos já ouviram pessoas se gabando de não levar desaforos para casa. Mas esta expressão define muito mais uma pessoa reativa que está programada para reagir a qualquer ato entendido como provocação. Ela

alimenta a reatividade cada vez que faz isso e passa a agir de maneira automática. Com o passar do tempo, a carga de estresse inunda a amígdala cerebral, pequena glândula localizada no hemisfério direito do



cérebro. É esta glândula que sinaliza ao córtex pré frontal que estamos sendo atacados dando início a reação de luta ou fuga. As pessoas que vivem em constante estresse seja ele de qualquer natureza, estão mais suscetíveis às doenças coronarianas e a depressão. Por outro lado, pesquisas científicas demonstraram que a prática de meditação diária é capaz de diminuir o tamanho da amígdala cerebral e conseqüentemente, tornar o indivíduo menos vulnerável às doenças.

Mindfulness desenvolve a equanimidade

Equanimidade é a capacidade de manter-se em um estado de espírito profundamente sereno e tranquilo, perante as mais diversas situações a que o ser humano é submetido. Já perceberam como somos vulneráveis aos eventos externos? O modo padrão que orienta a nossa reação aos acontecimentos, se baseia no princípio do prazer. Esse princípio se apoia em duas possibilidades: gosto ou não gosto. Aquilo que gosto, procuro atrair para mim e aquilo que não gosto, quero afastar de mim. Esse método



simplista se transforma, com o tempo, numa armadilha que aprisiona o ser humano e o torna dependente das contingências que o cercam, criando uma autêntica montanha russa de emoções. Uma pessoa que recebe uma notícia de promoção no emprego sai a comemorar experimentando uma overdose de felicidade pelo menos por um certo tempo. Por outro lado se for demitido do emprego se põe a lamentar da própria sorte desenvolvendo baixa autoestima.

Outro exemplo muito comum é em relação a vida amorosa. Imaginemos alguém que está vivendo um romance maravilhoso. As postagens nas mídias sociais expressam alegria e felicidade sem par, mas basta um problema que afete a relação, já é o bastante para que ela caia no desânimo. Esse vai e vem de emoções pode levar a pessoa a desenvolver estados de ansiedade e depressão. Esse forte apego aos fatores externos precisa ser revisto e confrontado.

Definitivamente o mundo em que vivemos não é um lugar seguro especialmente para os jovens inexperientes que estão sendo atirados nesse contexto sem nenhuma estratégia que os possam defender. Não por acaso, é exatamente nessa camada social que encontramos os maiores índices de adesão às drogas. De fato, sem ter a quem e a quem recorrer, o jovem parte desesperadamente para algo bem distante dessa batalha de sobrevivência. As drogas inebriantes são como uma ilha que o mantém “protegido” por algum tempo desse monstro devorador.

Por outro lado, a prática regular de mindfulness cultiva a equanimidade. Com esta atitude o indivíduo aprende a lidar com acontecimentos sejam eles tristes ou alegres com equilíbrio, calma e prudência. Uma postura equânime não é o mesmo que permanecer frio diante dos acontecimentos. Trata-se apenas de se manter sereno diante de

vitórias ou derrotas, pois em última análise o equilíbrio deve estar dentro e não fora de nós mesmos.

Piloto automático nos distúrbios alimentares

Pessoas que passaram por privações na infância, seja de comida ou de afeto, aprendem a associar satisfação oral com bem estar psíquico. Esse mecanismo cria um padrão de reatividade que leva a



compulsão alimentar. A pessoa simplesmente não consegue abrir mão de comida quando esta se encontra ao seu alcance. No piloto automático temos dificuldades de lidar com as frustrações normais da vida e buscamos algo para compensar o “sofrimento” como doces, bebidas e comidas. Esse comportamento neurótico leva o indivíduo à obesidade que por sua vez é a causa principal de doenças como diabetes, distúrbios cardiovasculares e depressão. Através de práticas de meditação, é possível tomar consciência desse mecanismo e fazer uma escolha inteligente de comer com gentileza e atenção, diminuindo os fatores emocionais de compensação que estão presentes nesses quadros.

Como funciona o programa de 8 semanas

Esse programa nasceu dos trabalhos do Dr. John Kabat-Zinn com pacientes do Hospital da Universidade de Massachusetts. Foi criado originalmente para ensinar às pessoas, estratégias para lidar com o estresse. Desse programa, chamado de MBSR – Mindfulness baseado na redução do estresse, criaram-se outros protocolos como MBCT – Mindfulness baseado na Psicoterapia cognitivo comportamental, MBRP – Mindfulness baseado na prevenção de Recaídas e MBHP – Mindfulness baseado na promoção de saúde entre outros.

Nosso programa



O nosso programa trabalha a saúde mental utilizando uma abordagem que facilita o autoconhecimento. Embora não seja psicoterapia de grupo, no decorrer das sessões o participante é colocado frente a dinâmicas e práticas que favorecem a percepção de si mesmo e do seu ambiente psicológico. Aos poucos consegue ter insights próprios e é encorajado a realizar mudanças de postura no âmbito pessoal, profissional e familiar. A troca de experiência e informações no grupo permite também o aprendizado a partir da perspectiva do outro, proporcionando o cultivo da empatia e da compaixão. Em cada sessão trabalha-se uma habilidade e sua aplicação nos diversos desafios que a vida oferece. O curso ajuda o participante a desenvolver estratégias para lidar com situações difíceis no dia a dia.

O interessante nesse curso é aprender não com base em livros e teorias, mas a partir da própria realidade. O ponto de partida é o próprio corpo, mais precisamente os sentidos. Percebendo com atitudes de curiosidade, atenção, aceitação, paciência e não julgamento, desperta-se para uma nova visão da vida e se desenvolve um olhar mais amplo e mais claro dos problemas que nos afetam. Temos então, a oportunidade de enxergar as coisas como elas realmente são e daí ter capacidade de fazer escolhas livres.

Como Psicólogo aprendi na faculdade a importância de estar consciente e diminuir a influência do inconsciente em nossas vidas. Para chegar a esse objetivo era necessário conhecer profundamente o psiquismo através de leituras, análises e participação efetiva em longos processos psicoterápicos que nem sempre atingiam esse fim. Passados mais de trinta anos vejo que hoje a Psicologia conta com abordagens novas de terceira geração que permitem essa ampliação do nível de consciência de nós mesmos através da observação paciente e de atitudes específicas que

trabalham a paz interior. É claro que Mindfulness não substitui um trabalho efetivo de psicoterapia e nem é esta a sua proposta. Mas, sem dúvida traz um pouco de luz e abre a possibilidade para que mais pessoas, sobretudo aquelas que não dispõem de condições econômicas favoráveis, possam usufruir e experimentar conforto e cultivar sentimentos de bem estar, de paz e de felicidade.

O curso

O curso é realizado em oito semanas sempre no mesmo dia da semana e cada sessão tem a duração de duas horas. É realizado em ambiente confortável, com o emprego de cadeiras, colchonetes e zafús. Usamos equipamentos audiovisuais e fornecemos apostilas e práticas guiadas através de gravações. O conteúdo de cada sessão é enviado através de mídia social e o facilitador mantém contato ativo com o participante motivando-o e dando supervisão à distância.

Ao final do curso é fornecido, aos participantes assíduos, um certificado que o credencia a dar continuidade em alguma instituição ou para fins curriculares.

Para maiores informações, ligar para:

Cristina - fone whatsapp (11) 97105-8436

