



Redução de stress baseado em Mindfulness

Uma visão geral

por Roberta F. Lewis, M.S.W.

Não passa um dia sem que muitos de nós pense em como fazer o malabarismo de equilibrar as partes de nossas vidas e assumir honrosamente as nossas responsabilidades com a família, amigos, trabalho, saúde, bem-estar financeiro e ainda levar uma vida plena e satisfatória? Às vezes, não é preciso muito para perturbar o delicado equilíbrio de forças que constitui o nosso mundo, deixando-o completamente do avesso e a nós, numa roda-viva para voltar a equilibrá-lo. Então, impõe-se uma questão: Como é que encontramos o caminho de volta?

Um dos caminhos é praticar a meditação da atenção plena ou mindfulness. O treino intensivo em mindfulness ajuda a cultivar estados de relaxamento, melhora os sintomas físicos da dor e da doença crônica, permite abrir as nossas mentes para uma maior percepção, melhorar a nossa saúde física e sensação de bem-estar para vidas mais completas e satisfatórias. O curso original surgiu há vinte anos através do doutor Jon Kabat-Zinn, fundador da Clínica de Redução de Stress no Centro de Mindfulness no UMass Memorial Medical Center, em Worcester. Esta forma de prática de meditação decorre principalmente da tradição budista e foi concebida como um meio de cultivar maior consciência e sabedoria, ajudando as pessoas a viver cada momento de suas vidas o mais plenamente possível. Enquanto algumas formas de meditação envolvem focar um som ou uma frase para reduzir pensamentos que distraem, o treino em mindfulness faz o oposto. Na meditação mindfulness, não se pretende ignorar os pensamentos, as sensações ou o desconforto físico, pelo contrário, o foco é colocado neles.

Uma parte integral da prática da atenção plena é observar, aceitar e realmente acolher as tensões, o stress, a dor, bem como as emoções perturbadoras que surgem como o medo, a raiva, a decepção e os sentimentos de insegurança e indignidade. Isto é feito com o propósito de reconhecer o momento presente, a realidade tal como ela é – independentemente de ser agradável ou desagradável – este é o primeiro passo para transformar essa realidade e a forma como nos relacionamos com ela.

Os programas de Mindfulness para a gestão do stress, também incluem a prática de yoga. O Yoga desenvolve a força musculoesquelética, a flexibilidade, o equilíbrio, bem como a quietude interior. É uma prática que tanto permite relaxar como energizar o indivíduo. Aplicado em conjunto com técnicas de mindfulness, yoga é uma forma suave, mas poderosa de meditação corporal orientada. Com a prática continuada, pode-se começar a habitar plenamente o corpo, prestar mais atenção aos estados flutuantes e aprender a cultivar um sistema de alerta precoce para a presença do stress, tensão ou dor. Com uma atitude de atenção plena aos estados do corpo e da mente, o indivíduo tem ao seu dispor mais informação para trabalhar com a eventualidade de ter de lidar com os eventos stressantes do dia-a-dia.

Podem os pensamentos na mente e a tensão no corpo ter a capacidade de realmente produzir sintomas corporais? Há evidências crescentes de que, ao se implementar técnicas mente / corpo, a mente e o corpo são capazes de relaxar, pode-se ganhar novas perspectivas e novas maneiras de lidar com a própria vida o que acaba, em última instância por afetar os sintomas, como por exemplo no caso da gastrite. Dean Ornish, médico, autor do Programa para Reverter a Doença

Cardíaca do Dr. Dean Ornish, apresenta provas científicas na sua pesquisa histórica demonstrando, pela primeira vez, que mesmo as doenças cardíacas graves muitas vezes podem ser revertidas praticando meditação, yoga, mudando a dieta e participando em grupos de apoio.

Pesquisas sobre o impacto da meditação mindfulness numa variedade de sintomas, incluindo transtorno de ansiedade, dor crônica e psoríase têm sido conduzidas ao longo dos últimos 20 anos pelo Dr. Kabat-Zinn. Ele afirma que "os participantes apresentam uma queda acentuada, ao longo do curso de oito semanas, no número de sintomas médicos originalmente relatados, bem como nos problemas psicológicos como a ansiedade, a depressão e a hostilidade. Estas melhorias ocorrem recorrentemente na maioria dos participantes em cada curso. Também ocorrem independentemente do diagnóstico, sugerindo que o programa é relevante para pessoas com uma ampla gama de transtornos médicos e situações de vida".

Jon Kabat-Zinn acrescenta: "Além de ter menos sintomas, as pessoas experimentam melhorias no modo como se vêem a si mesmas e ao mundo, afirmam sentir-se mais autoconfiantes, assertivas e motivadas para cuidar melhor de si mesmas e mais confiantes nas suas capacidades de responder com eficácia em circunstâncias estressantes. Também sentem um maior senso de controle sobre as suas vidas, uma maior disponibilidade de olhar para eventos estressantes como desafios, e não como ameaças, e um maior sentido do significado da vida".

Um participante frustrado veio à clínica com esta pergunta: "Pode um peixe saber que está na água? Eu não acho que é possível, porque se você tirar o peixe da água, ele vai morrer". Ele via-se a si mesmo como alguém imerso numa mente nublada, incapaz de ganhar perspectiva sobre si mesmo ou sobre o seu mundo. Seria possível ele ver-se a si mesmo e aos seus padrões de pensamento mais claramente?

Com a prática da meditação da atenção plena, pode-se cultivar o sentido de si mesmo como uma consciência do momento presente que observa os pensamentos que surgem na mente e os vê como algo a ser notado, talvez respondido, mas não identificado como sendo "eu". À medida que se começa a acalmar a mente, essa visão dos nossos pensamentos em relação a nós mesmos pode ser cultivada cada vez mais profundamente, o que pode resultar em mais clareza sobre quem realmente somos. Quando percebemos que não somos os nossos pensamentos, podemos explorá-los mais profundamente e começar a entrar numa maior quietude que nos oferece mais informações sobre quem realmente somos na nossa essência. Assim como o oceano tem ondas na superfície da água e quietude nas profundidades silenciosas, nós também temos os nossos padrões de pensamento turbulentos na superfície e uma imensa quietude no silêncio da nossa profundidade. E assim, em resposta à pergunta do paciente, o peixe tem a possibilidade de saber algo da água em que está.

Além da meditação mindfulness no cenário médico, a formação também foi estendida, de tal modo que inclui os presos no sistema prisional, moradores da cidade, atletas olímpicos de remo, juízes, a equipe de basquete do Chicago Bulls, executivos corporativos, bem como escolas infantis. Mais de 240 programas de redução do MBSR estão a ser oferecidos nos EUA. Instrutores variam em relação aos seus antecedentes, sendo maioritariamente profissionais de saúde com experiência em ensino e em clínica no campo da saúde, ou com um extenso passado de meditação e ioga.

Se somos pressionados por uma dor e stress graves, ou simplesmente por um leve senso de que as coisas não são como gostaríamos que fossem, a meditação da atenção plena é uma ferramenta que nos permite ver o nosso mundo como se parássemos e olhássemos a paisagem da nossa própria vida e o mundo que nos rodeia a partir de um novo ponto de vista particular. Podemos começar a reconhecer as formas em que contribuímos para o nosso próprio descontentamento e podemos decidir fazer uma mudança. A meditação Mindfulness oferece essa oportunidade.

Roberta Lewis é professora de yoga certificada desde 1978, formada em Yoga Integral, com vários anos de estudo em Iyengar Yoga, e formação em yoga orientado ao doente, como disponibilizado no Programa de Redução de Stress do UMass-Memorial Medical Center, fundado por Jon Kabat-Zinn. Tem sido uma meditadora nas tradições de Yoga e Vipassana desde 1976. Tem formação em Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e fez parte da equipe clínica da UMass Stress Reduction Clinic desde 1996. No momento em que este artigo foi escrito, Lewis ensinava yoga e MBSR em Listening: The Barre Integrated Health Center em Barre, MA.

© Revista Spirit of Change

fonte: <http://www.ofspirit.com/robertalewis1.htm>