

Mindfulness torna você mais compassivo?

por Shauna Shapiro



*Mindfulness (atenção plena) é mais do que somente a conscientização de momento a momento, diz **Shauna Shapiro**. É uma conscientização curiosa e gentil que nos ajuda a nos relacionar com nós mesmos e com os outros com compaixão.*

Eu participei do meu primeiro retiro de meditação na Tailândia há 17 anos. Quando cheguei, não sabia muito sobre Mindfulness e obviamente não falava nada de tailandês.

No mosteiro, compreendi vagamente os ensinamentos do belo monge tailandês que me instruiu a prestar atenção à respiração que entrava e saía de minhas narinas. Soou bastante fácil. Então me sentei e tentei prestar atenção nisso, 16 horas por dia, e muito rapidamente tive a minha primeira grande descoberta: *eu não estava no controle da minha mente.*

Eu me sentia humilhada e um pouco perturbada com o quanto minha mente vagava. Eu percebia uma respiração, duas, talvez três - e então minha mente ia embora, perdida em pensamentos, deixando meu corpo sentado lá, uma concha vazia. Frustrada e impaciente, comecei a pensar: "Por que não consigo fazer isso? Todos os outros parecem estar sentados tão pacificamente. O que há de errado comigo?"

No quarto dia, eu me sentei com um monge de Londres, que perguntou como eu estava indo. Foi a primeira vez que falei em quatro dias e, da minha

boca, veio um dilúvio de ansiedades que eu carregava comigo. "Eu sou uma meditadora terrível. Eu não consigo fazer isso. Eu estou tentando tanto, e toda vez que eu me esforço mais, fico ainda mais perdida. A meditação deve ser para outro tipo de pessoas, mais calmas e mais espiritualizadas. Eu não acho que esse seja o caminho certo para mim."

Ele olhou para mim com compaixão e um brilho bem-humorado nos olhos. "Ah, querida, você não está praticando mindfulness", ele me disse. "Você está praticando impaciência, julgamento, frustração e esforço." Então ele disse algumas palavras que afetaram profundamente minha vida: "*Você fortalece o que pratica.*" Esta sabedoria tem sido bem documentada pela ciência da neuroplasticidade, que mostra que nossas experiências repetidas moldam nossos cérebros.

O monge me explicou que mindfulness não é apenas sobre prestar atenção, mas também sobre *como* você presta atenção. Ele descreveu uma atenção gentil e compassiva, em que em vez de ficar frustrada quando minha mente vagava, eu poderia na verdade ficar curiosa sobre minha mente vagando por aí, abraçando essa experiência com consciência compassiva. Em vez de ficar zangada com a minha mente, ou impaciente comigo mesma, eu poderia perguntar gentilmente e com bondade sobre como é se sentir frustrada ou impaciente.

Desta forma, comecei a cultivar a bondade comigo mesma, assim como um senso de interesse e curiosidade pela minha experiência vivida. Comecei a praticar oferecer minha atenção com cuidado e compaixão, como um pai que conforta uma criança, dizendo para mim mesma: "Eu me preocupo com você. Estou interessada. Me conte sobre sua experiência."

Entender essa conexão entre mindfulness e compaixão tem sido transformador, ajudando-me a acolher a mim mesma e a minha experiência com maior gentileza e cuidado. Também contribuiu profundamente para meu trabalho clínico e acadêmico. Nos meus textos e pesquisas, articulei explicitamente um modelo de mindfulness que inclui

as atitudes de como prestamos atenção. Em vez de tentar controlar ou julgar nossa experiência, nos interessamos por ela com atitudes de compaixão e abertura. Estamos cultivando a conscientização, sim, mas é importante reconhecer a dimensão humana dessa conscientização. Não é uma consciência estéril e mecânica. Pelo contrário, é uma consciência gentil, curiosa e compassiva.

As pesquisas começaram a documentar evidências empíricas dessa conexão entre mindfulness e compaixão, consistentemente descobrindo ao longo das últimas duas décadas que mindfulness aumenta a empatia e a compaixão pelos outros e por si mesmo.

Por exemplo, em minha primeira pesquisa, publicada no *Journal of Behavioral Medicine* em 1998, descobrimos que o programa de oito semanas de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness (MBSR) de Jon Kabat-Zinn aumentou significativamente a empatia em estudantes de medicina.

Outro estudo que eu e meus colegas conduzimos, publicado no *International Journal of Stress Management* em 2005, concluiu que o treinamento em MBSR aumentava a autocompaixão em profissionais de saúde. Mais recentemente, examinamos o impacto do treinamento Mindfulness no aconselhamento de estudantes de psicologia e descobrimos que ele aumentava significativamente a autocompaixão - o que, por sua vez, levou a declínios no estresse e nas emoções negativas e ao aumento da emoção positiva.

Basicamente, a pesquisa mostra que mindfulness aumenta a empatia e a compaixão pelos outros e por si mesmo, e que tais atitudes são boas para você. Para mim, isso afirma que, quando praticamos mindfulness, estamos simultaneamente fortalecendo nossas habilidades de compaixão - evidência de que mindfulness não é simplesmente uma questão de aprimorar a atenção.

No entanto, o que não sabemos é precisamente *como* o Mindfulness produz esses efeitos positivos. Responder a essa questão é um próximo passo importante para futuras pesquisas e investigações, para que possamos entender melhor os elementos exatos e ingredientes ativos essenciais ao treinamento de mindfulness.

Embora não haja muita pesquisa focada especificamente em como o Mindfulness nos ajuda a cultivar compaixão e empatia, posso oferecer algumas idéias, com base em meus anos de pesquisa e prática e discussões com outros meditadores experientes.

Primeiro, como expliquei acima, acredito que praticar verdadeiramente a atenção plena nos ajuda a aprender como nos tornar mais compassivos com nós mesmos - o que, evidências sugerem, está relacionado com ser mais compassivo com os outros. Um estudo que cito frequentemente, especialmente quando dou aula para psicoterapeutas e estudantes que estão treinando para se tornarem terapeutas, demonstra que a maneira como nos tratamos é altamente relacionada com a forma como tratamos os outros: quando os terapeutas avaliaram quão compassivos versus quanto se sentiam culpados ou eram críticos consigo mesmos, os resultados se correlacionaram muito com a forma como se relacionavam com seus pacientes.

É exatamente como o sábio monge de Londres me ensinou anos atrás: *o que praticamos se torna mais forte*. Se você pensar sobre isso, nos relacionamos com nós mesmos 24 horas por dia - estamos praticando essa maneira de nos relacionar constantemente. Então, se o Mindfulness realmente envolver uma atitude gentil, aberta e curiosa para com você mesmo, como eu acredito que seja, ele constrói a autocompaixão que ajuda a promover a compaixão para com os outros. É por isso que digo aos meus alunos: "Cultive a autocompaixão - faça isso pelos seus futuros pacientes!"

Eu acho que é importante esclarecer, no entanto, que autocompaixão não significa estarmos sempre cheios de felicidade e bondade amorosa. Simplificando, o que isso significa é que nossa consciência do que está acontecendo é sempre gentil, sempre compassiva. Então, mesmo que eu esteja com raiva ou frustrada, estou abraçando minha experiência com uma consciência compassiva. Quando começamos a dar as boas-vindas à nossa experiência dessa forma, podemos estar melhor com ela, ver com clareza e reagir apropriadamente a ela - e, pesquisas sugerem que fortalecemos então as habilidades que nos ajudam a ampliar a compaixão pelos outros.

Desta forma, eu gosto de pensar no Mindfulness como uma grande panela. Eu coloco todas as minhas experiências nela. Esse panela é sempre gentil, sempre acolhedora, mesmo que as coisas que eu coloque nela não sejam (por exemplo, raiva, tristeza, confusão). Eu cozinho tudo isso - a dor, a confusão, a raiva, a alegria - sem parar e sempre nesse tipo de panela compassiva de atenção plena. Ao me relacionar com minhas experiências dessa maneira, sou mais capaz de digerir e receber alimento deles, assim como quando você coloca uma batata crua em uma panela e a cozinha por muitas horas, ela se torna saborosa e nutritiva.

Outra maneira pela qual o Mindfulness cultiva a compaixão é que ela nos ajuda a ver nossa interconexão. Por exemplo, digamos que a mão esquerda esteja com uma farpa. A mão direita naturalmente retiraria a farpa, certo? A mão esquerda não diria à mão direita: "Ah, muito obrigada! Você é tão compassiva e generosa!" A mão direita remove a farpa simplesmente porque essa é a resposta apropriada - é exatamente o que a mão direita faz, porque as duas mãos são parte do mesmo corpo.

Quanto mais você pratica mindfulness, mais começa a perceber que somos todos parte do mesmo corpo - que eu, como a mão direita, realmente sinto você, a dor da mão esquerda e, naturalmente, quero ajudar. O Mindfulness cultiva essa interconexão e clareza de visão, o que leva a uma maior compaixão e compreensão da misteriosa teia em que todos somos trançados.

Um terceiro motivo pelo qual o Mindfulness parece cultivar empatia e compaixão é que ela protege contra os sentimentos de estresse e ocupação que nos fazem focar mais em nós mesmos e menos nas necessidades de outras pessoas.

Isso foi bem demonstrado nos experimentos clássicos do Bom Samaritano conduzidos por John Darley e Daniel Batson na década de 1970. Darley e Batson designaram seminaristas da Universidade de Princeton para fazer uma palestra sobre o Bom Samaritano. Enquanto estavam a caminho de sua apresentação, os estudantes passaram por uma pessoa (parte integrante da pesquisa) que estava caída e sofrendo. Os pesquisadores testaram todos os tipos de variáveis para ver o que poderia fazer os alunos pararem para ajudar, mas apenas uma variável importava: se os alunos estavam atrasados para a apresentação. Apenas 10% dos estudantes pararam para ajudar quando estavam atrasados, enquanto mais

de seis vezes mais alunos ajudaram quando não estavam com pressa.

Este estudo sugere que as pessoas não são intrinsecamente insensíveis, mas quando estamos estressados, assustados, apressados, é fácil perder o contato com nossos valores mais profundos. Ao nos ajudar a permanecer atentos ao que acontece ao nosso redor no momento presente, independentemente do tempo, a atenção plena nos ajuda a permanecer conectados com o que é mais importante. Como o monge Zen Suzuki Roshi ensina: "O mais importante é lembrar da coisa mais importante".

Para mim, o mais importante é continuar a explorar, com o coração e a mente abertos, o que realmente é o Mindfulness, e ajudar a esclarecer como isso pode ser de grande benefício. Nós claramente ainda não temos todas as respostas; Eu acho que o mais interessante é fazer as perguntas. Como disse Rilke, "Tenha paciência com tudo que não esteja resolvido em seu coração e tente amar as perguntas em si."

A investigação do Mindfulness exige grande sensibilidade e uma gama de lentes metodológicas. Nossa ciência - e nossas vidas - se beneficiarão ao olhar através de todas elas, iluminando a riqueza e a complexidade da atenção plena.

Shauna Shapiro, Ph.D., é professora da Universidade de Santa Clara, psicóloga clínica e especialista internacionalmente reconhecida em Mindfulness. Ela publicou mais de 100 artigos e capítulos de livros, e foi co-autora do livro aclamado pela crítica, [The Art and Science of Mindfulness](#), as well as [Mindful Discipline: A Loving Approach to Setting Limits and Raising an Emotionally Intelligent Child](#).