



“Voltando-se para” emoções difíceis

(Opção 1 para a prática informal da Semana 5)

Faça a [Meditação “Voltando-se para”](#) pelo menos uma vez antes de iniciar esta prática.

Esta prática é semelhante à do "STOP" (Espaço de um Minuto para Respiração), à exceção de que no meio desta prática, há uma exploração intencional de uma dificuldade emocional.

Começar com a consciência e a conexão

Traga a sua atenção para o momento presente, conectando-se fisicamente, sentindo o apoio fornecido pelo piso ou pelo chão sob os seus pés, ou o suporte sob o qual está sentado ou deitado. Em seguida, conduza gentilmente a sua atenção para a sua respiração, por algumas respirações, sentindo cada inspiração e expiração.

Voltar-se para a dificuldade (suavizando, permitindo)

Como designaria essa emoção que está a sentir? Raiva? Medo? Tristeza? Impaciência? Confusão? Por exemplo, se for raiva, em vez de dizer "Eu estou com raiva" ou "Eu estou frustrado" ou "Eu estou triste" com alguma coisa, veja como se sente se disser "Eu estou a notar algo *em mim* que se sente dessa forma, que está com raiva ou com medo ou triste", "Eu estou a identificar algo *em mim* que tem esse sentimento". Isto dá mais espaço para o sentimento se mover e você não se identifica tanto com ele. Desta forma, você não está a rotular-se como zangado ou como estando com medo, você está apenas consciente de que tem esses sentimentos neste momento.

Agora, veja se você consegue identificar onde, no seu corpo, pode estar a ocorrer uma reação física a isso. Pode ser uma sensação de tensão nos ombros ou no peito, um aperto ou mal-estar no estômago, uma pressão ou tensão, dor, contração, um nó na garganta, calor no rosto, aperto no maxilar... note apenas onde é que isso o afeta fisicamente. Ou, se não conseguir identificar um local específico, pode notar uma sensação geral de mal-estar em todo o seu corpo. Permita que o que você está a notar esteja lá, simplesmente reconhecendo-o, deixando a sua consciência repousar suavemente lá, permitindo que seja tal como é.

Veja se consegue *suavizar* a sua reação à dificuldade, a essa situação, com respirações suaves, procurando estar com ela da mesma maneira que você estaria com uma criança ou um animal de estimação que você ama e que estivesse em sofrimento. Você pode até colocar a sua mão junto do local no seu corpo onde está a sentir a dificuldade, *ou*, no seu coração ou barriga, acolhendo essa experiência com gentileza, reconhecendo que isso seria difícil, doloroso ou desafiador para qualquer pessoa, aceitando essa experiência e você próprio gentilmente e com compaixão.

Isto trata-se de *suavizar e permitir*. Suavizar a reação ao sentimento que você está a sentir, permitir que essa reação esteja lá, reconhecendo que isto não significa que você goste dela, mas simplesmente que você reconhece que isso é o que está a sentir agora.

Procurar algo agradável

Sem tentar afastar a questão difícil, veja se consegue encontrar, em alguma área da sua vida em que as coisas estão razoáveis, ou talvez até boas, algo ou alguém pelo qual você está grato. Pode estar relacionado com um ente querido, um animal favorito, com o seu passado ou presente, um bom amigo, talvez uma conquista no passado ou presente, ou um *hobby* ou desporto que lhe dê prazer e satisfação... ou uma qualidade ou força que você tem e da qual sente orgulho legítimo... pode até ser algo tão simples como recordar um sorriso ou uma palavra amável que alguém lhe dirigiu recentemente ou no passado...

Ampliar a consciência e abrir-se para o mundo exterior

Nesta etapa, você amplia a sua consciência, como se fosse uma lente grande angular, incluindo ambos, as coisas pelas quais está grato e a dificuldade emocional inicial. Você está a criar espaço suficiente para ambos, sem afastar a dificuldade ou apegar-se àquilo que lhe dá prazer, movendo-se para uma perspectiva mais ampla e inclusiva, incluindo todo o corpo e todas as suas sensações.

Traga a sua consciência para a sala ou área onde você está, deixando a sua atenção mover-se agora para o mundo exterior, para a sua visão, os sons e as sensações acerca daquilo que está à sua volta e, quando estiver pronto, volte novamente às atividades do seu dia.