



O modelo de cinco passos de Mindfulness

Extraído de *Living Well With Pain and Illness* por *Vidyamala Burch*

*Dentro desse novo amor ...
Torne-se o céu ...
Liberte-se
Saia como se alguém de repente nascesse em cores.
Faça isso agora.
Você está coberto de nuvens grossas.
Deslize para o lado ...
Sua vida antiga era uma corrida frenética
do silêncio
A lua cheia calada
emerge agora.
RUMI*

Agora que você tem uma noção das dimensões de mindfulness (atenção plena), é hora de explorar como desenvolvê-la, já que mindfulness é um modo de vida que é cultivado pela prática. Poucas pessoas vivem continuamente conscientes, portanto, para a maioria de nós, o treinamento Mindfulness significa tornar-se consciente, uma vez que você já está distraído. Você provavelmente se encontrará distraído centenas de vezes por dia, mas, uma vez que seja, escolher a consciência é uma vitória, não importa o quão rápido esse momento possa ser. É um passo para se readaptar após anos de comportamento habitual inútil. Com o tempo, a consciência em si se torna um hábito.

A prática de mindfulness é como qualquer outro treinamento. Se você quer se tornar um atleta, precisa desenvolver certos músculos para poder correr com facilidade; para cultivar mindfulness, você deve treinar sua consciência para que ela se torne uma fonte cada vez mais confiável de força e estabilidade. Este capítulo descreve cinco etapas ou estágios progressivos no desenvolvimento de mindfulness, que oferecem uma abordagem realista e sustentável à prática para aqueles que vivem com dor e doença. Eu incluí exercícios curtos de atenção plena nos primeiros quatro passos. (Há uma versão em áudio dos exercícios em soundstrue.com/burch.)

PASSO UM

O PONTO DE PARTIDA: CONSCIENTIZAÇÃO

O primeiro passo no desenvolvimento de mindfulness é simplesmente tornar-se mais familiarizado com o que realmente está acontecendo em cada momento. Por exemplo, você pode se tornar consciente da sua respiração; do seu corpo enquanto você se senta, caminha, fica de pé ou se deita; e de suas sensações - agradáveis ou dolorosas. Você pode perceber seus pensamentos e emoções como aspectos distintos da sua experiência, em vez de se identificar excessivamente com eles. Você pode se tornar mais consciente das outras pessoas e do mundo ao seu redor. De repente, você pode notar pequenas coisas como a sensação do sol em sua pele, o sabor de uma laranja ou o verde da grama em um dia de verão. Tornar-se mais consciente pode ser como passar de um mundo bidimensional em preto-e-branco para outro que tenha três dimensões e esteja saturado de cores.

EXERCÍCIO: CONSCIENTIZAÇÃO DO MOMENTO PRESENTE

Observe o que você está experimentando agora. Você consegue sentir o livro em suas mãos ao segurá-lo? Está quente ou frio, áspero ou macio, pesado ou leve? É confortável segurá-lo? Seus ombros estão relaxados ou curvados? E quanto à sua barriga: é firme ou macia? O que acontece quando você chama sua atenção para essas áreas? Elas relaxam um pouco? Sinta-se à vontade para mudar sua postura da maneira que quiser, à medida que se torna mais consciente.

Agora observe as sensações do contato entre seu corpo e seu apoio. Seu corpo parece pesado ou leve,

relaxado ou tenso? Apenas observe como ele se sente sem julgar sua experiência.

Como está a respiração no seu corpo neste momento? Quais partes dele se movem com a respiração?

Que sons e cheiros você percebe?

Quantas cores você consegue ver? Você pode simplesmente apreciá-las, percebendo todos os diferentes tons e texturas?

Ao concluir este exercício, veja se você pode levar essa qualidade de consciência para o resto do dia, estando alerta, envolvido e curioso sobre sua experiência.

PASSO DOIS

VOLTE-SE PARA ASPECTOS DESAGRADÁVEIS

O segundo passo - voltando-se em direção aos aspectos desagradáveis da experiência - é profundamente contra intuitivo e provavelmente é uma surpresa. Pode até soar masoquista. De fato, enfrentar a dor é essencial porque aqueles de nós com dor crônica geralmente resistem a ela tentando bloquear a dor ou então se afogam nela. Em nenhum dos casos realmente vemos a dor pelo que ela é.

Quando você primeiro volta sua atenção para sensações dolorosas, você pode se conscientizar mais da sua resistência à ela do que da dor em si, mas você pode lidar com isso gentilmente "aproximando-se" dessa resistência com consciência e usando sua respiração para se conscientizar do seu corpo mais profundamente. Você pode inspirar de forma consciente e expirar com sensação de relaxamento da área.

Com o tempo, você pode aprender a adotar uma conduta gentil e sem julgamento com a situação como um todo e permitir que sensações dolorosas simplesmente estejam presentes. Você pode desenvolver uma atitude de cuidado em relação à sua dor - como a do impulso natural de uma mãe em acolher uma criança que está machucada em seus braços e segurá-la com ternura. Mesmo que ela não possa remover a dor da criança, sua atitude amorosa aliviará a angústia da criança.

REBECCA

Rebecca tem deficiência desde o nascimento e passou por mais de quarenta cirurgias. Ela meditou por muitos anos e recentemente me contou como voltar-se para a dor a ajudou:

Voltar-se para a dor significava enfrentar o medo de que ela saísse do controle e eu me sentisse oprimida. Eu nunca havia realmente olhado para a dor, e isso significava que eu a transformara em um monstro. Então tentei olhar para o monstro. Que forma ele tinha? Onde exatamente estava localizado? Ele tem uma cor? Eu me interessei pela verdadeira natureza da dor. Eu entendi que, por pior que fosse, isso não me matou! Descobri que alguns tipos de dor são mais suportáveis do que outros; por exemplo, posso suportar mais uma dor recente do que uma dor persistente antiga. Eu também vi como mantinha uma ideia fixa da dor, como se fosse uma montanha quente e irregular. Mas, quando me volto para ela, vejo que ela muda de momento a momento, e perceber essas diferenças me ajudou a experienciar a dor em vez de me pegar reativa à ela.

Uma coisa de cada vez

É fácil pensar que voltar-se em direção à dor aumentará a sensação de desespero, como Rebecca temia. Mas sentir-se sobrecarregado geralmente vem de uma superidentificação com ideias sobre a experiência. Você pensa: "Ai meu Deus, isso é horrível. Eu não posso suportar isso. Eu odeio minha vida. Eu tenho essa dor há dez anos e ela nunca irá embora. Está piorando, me sinto tão cansado. Eu não vou conseguir sair com meus amigos e eles irão me rejeitar. Não é de admirar que eu não tenha mais amigos." Antes que você perceba, você está preso em pensamentos de como sua dor se estende interminavelmente até o passado e continuará indefinidamente no futuro.

Quando você traz consciência e curiosidade para a experiência real da dor, muitas vezes você descobre que ela não é tão ruim quanto você temia. Concentrar-se na percepção direta das sensações e não nas idéias sobre elas, leva você ao momento presente, no qual a experiência é sempre fluida e mutável. Você vê que só sente sua dor um momento de cada vez - como entendi na vivência do hospital que descrevi no capítulo I (ver página 5). O medo de que não aguentaria até chegar a manhã do dia seguinte se dissolveu quando percebi que eu simplesmente tinha que viver cada momento, que o momento presente é sempre suportável, e que a única maneira legítima e viável de estar plenamente vivo é estar aberto a todos os momentos da vida, não apenas aos que eu prefiro.

EXERCÍCIO: VOLTANDO-SE PARA ASPECTOS DESAGRADÁVEIS

Ao se sentar ou deitar, abra gentilmente sua consciência para incluir sensações desagradáveis ou dolorosas. Deixe-as entrar em seu campo de consciência com atitude de ternura e uma curiosidade agradável. Lembre-se de continuar respirando! Geralmente, nos tensionamos diante da dor e prendemos a respiração, mas veja se você pode relaxar com respirações suaves.

Talvez você esteja mais consciente da sensação de resistência e tensão do que da dor em si. Se sim, veja se você pode investigar essa resistência um pouco mais diretamente - voltando sua atenção para ela, como se direcionasse uma luz suave sobre algo que está escondido na sombra. Talvez você possa "se aproximar dela" de forma consciente, como se estivesse levemente "encostando em um objeto espesso, porém maleável". Deixe-o amaciar um pouco a cada inspiração e expiração. Talvez você possa sentir a resistência abrandar enquanto deixa o corpo se acomodar no solo a cada expiração.

Ao se abrir para a dor em si, perceba como são as sensações reais e sinta como elas estão sempre mudando. Talvez severas e espremidas num momento, um pouco mais suaves no outro? Ou elas são agudas em um momento e depois como um formigamento?

Você pode dizer exatamente onde a dor está localizada em seu corpo? Seja preciso em relação a isso. Você pode notar que a dor é mais localizada do que você pensava. Esta pode ser a primeira vez que você investiga sua dor diretamente, então seja paciente com quaisquer pensamentos perturbadores ou sentimentos de medo e ansiedade que possam surgir. Observe como eles também estão mudando constantemente. Veja se pode relaxar um pouco diante de quaisquer experiências desagradáveis que perceba, e lembre-se de deixar o peso do seu corpo assentar sobre o solo embaixo de você e suavize sua respiração cada vez que notar que está tenso.

PASSO TRÊS

A BUSCA POR ASPECTOS AGRADÁVEIS

Este terceiro passo no desenvolvimento da atenção plena na verdade cresce naturalmente e de repente, mas pode parecer ainda mais surpreendente: envolve tornar-se sensível aos elementos agradáveis da sua experiência. O enrijecimento devido à dor fecha as portas do lado prazeroso da vida e perdemos a sensibilidade que nos permite sentir vibrantemente vivos e vivenciar prazer e amor... Talvez você não sinta tanto a dor, mas ficará entorpecido com outras pessoas, com a beleza da natureza ou com o simples prazer do calor do sol no seu corpo. No momento em

que fui mais capaz de estar com a minha dor como uma experiência dinâmica e mutável, também estive muito em contato com a pungência e sutileza da condição humana e fui mais capaz de apreciar o mundo ao meu redor.

À medida que você desenvolve um relacionamento mais direto com a dor, você faz a surpreendente descoberta de que sempre há algo agradável, até mesmo belo, na sua experiência quando você procura por ela. Todos com quem já trabalhei, mesmo aqueles que sofrem com dores severas, encontraram algo agradável para focar, e para aqueles de nós que vivem com dor crônica ou doença, isso pode ser uma revelação.

Buscar aspectos agradáveis é como ser um explorador em busca de tesouros escondidos. Pode ser tão simples quanto observar o calor de suas mãos ou uma sensação agradável na barriga, ou ver um raio de sol entrando pela janela. Se você estiver no hospital, pode ser o cheiro de flores na sua cama ou o prazer de estar com pessoas que você ama: talvez você perceba como os olhos deles se enrugam quando sorriem ou a qualidade do toque deles quando seguram sua mão.

Como me tornei mais atenta, fiquei muito mais sintonizada com as sutilezas das minhas sensações. Eu percebo meu cabelo encostando na minha testa, quando medito com os olhos fechados percebo o contato entre os olhos e as pálpebras. Através dessa sensibilidade, o momento presente torna-se mais rico, mais multifacetado e mais vivo.

GERALDINE

Um grave problema no pescoço me deu tanta vertigem que todos os dias eu me entregava à frustração e ia para a cama. Eu tinha deixado minha carreira e parecia estar gastando metade da minha vida na cama. Eu estava furiosa e deprimida, eu senti que aquela condição estava me dominando, ditando minha vida e as vidas do meu marido e dos meus dois filhos pequenos.

Minha atitude mudou gradualmente conforme desenvolvi a atenção plena. Um dia eu estava deitada na cama me sentindo muito mal, mas em vez dos pensamentos negativos habituais sobre o quão terrível era, notei o quão confortável era o travesseiro sob minha cabeça, a sensação de estar aquecida, a suavidade da luz no quarto e eu refleti sobre a sorte que tinha em ter uma família tão solidária.

O que fazer se você não consegue encontrar nada agradável

Se você tem muita dor, a sugestão de que há algo prazeroso em sua experiência pode parecer absurda. Você precisará explorar essa área com a mente aberta e a vontade de experimentar coisas novas, deixando de lado quaisquer ideias fixas sobre sua experiência. Você pode se surpreender.

Alguns anos atrás, eu estava no hospital após uma cirurgia, e tive uma infecção que causou uma tremenda dor. Enquanto procurava sensações agradáveis, percebi que estava gostando do contato entre meu corpo e os lençóis frescos e limpos. Esse momento foi particularmente bonito porque o contraste com a dor tornou o sentimento mais prazeroso do que o habitual.

Buscar o agradável não é simplesmente distração

Amigos e profissionais bem-intencionados podem ter encorajado você a "pensar positivamente" quando estiver com dor. Esse pode ser um bom conselho, mas você pode simplesmente estar maquiando seu sofrimento com uma falsa positividade, o que é apenas outra forma de evitar. Buscar aspectos agradáveis da experiência como terceiro passo de mindfulness é diferente. No segundo passo, você reconheceu sua dor com gentileza, em vez de tentar se distrair ou bloqueá-la. Essa atitude de sensibilidade, abertura e honestidade para com toda a sua experiência, incluindo sua dor, agora permite que você se volte suavemente para os aspectos agradáveis que sempre estiveram lá, mas fora do seu campo de consciência. Você pode se sentir estável e completo, em vez de se agarrar ao prazer para evitar sua dor. Por incrível que pareça, o prazer está sempre presente, mas você se fecha para ele quando dominado pela sua dor. Ao permitir que sensações agradáveis entrem, você pode sentir alívio por finalmente estar prestando atenção a elas.

EXERCÍCIO: A BUSCA POR ASPECTOS AGRADÁVEIS

Comece estando ciente de todo o seu corpo enquanto se senta ou se deita. Observe a respiração subindo e descendo e permita que seu corpo descansa sobre o solo, particularmente a cada expiração.

Se a dor estiver presente, liberte-se de qualquer tendência de ficar tenso, e mude suavemente seu foco para perceber qualquer coisa que seja agradável neste momento, como focar no *close* de uma bela imagem captada pelas lentes de uma câmera.

Observe sensações físicas agradáveis antes de tudo, não importa quão sutis elas possam ser. Pode ser uma sensação de calor em suas mãos, um formigamento agradável em algum lugar do seu corpo, ou talvez uma sensação de alívio em torno da

área do coração, agora que você está se permitindo descansar com sua experiência na sua totalidade. Talvez haja uma sensação curiosa no lóbulo da sua orelha esquerda que você percebe ser agradável! Passe algum tempo passeando pelo seu corpo de forma consciente e pare quando encontrar algo prazeroso.

Agora, expanda sua consciência e perceba quaisquer sons agradáveis. Passe alguns momentos simplesmente apreciando-os como sons. Observe qualquer tendência de se envolver com eles e pensar sobre "de onde vêm" ou querer que durem mais. Apenas deixe-os surgir e ir.

Olhe ao seu redor e observe qualquer coisa que seja bonita ou agradável no ambiente em que se encontra. Pode ser a luz da sala ou uma imagem na parede. Apenas aprecie como se você estivesse vendo pela primeira vez.

DEBBIE

Debbie vive com severa dor e fadiga musculoesquelética e chegou ao curso da Breathworks quando estava exausta. Ela riu alto quando ouviu falar em procurar aspectos agradáveis de sua experiência. Parecia ridículo que ela pudesse sentir qualquer coisa além de dor e desespero incessantes. Mas enquanto se sentava preparando-se para meditar, ela notou a parede à sua frente e percebeu que estava apreciando o cuidado com que havia sido feita a obra de alvenaria. Foi uma revelação descobrir que muitas vezes havia coisas agradáveis em sua experiência que ela geralmente não notava porque estava tão identificada com sua dor.

PASSO 4

AMPLIANDO A CONSCIENTIZAÇÃO PARA SE TORNAR UM CONTÊINER MAIOR E O CULTIVO DA EQUANIMIDADE

No quarto passo, você amplia sua conscientização para incluir os aspectos desagradáveis e agradáveis de sua experiência, é como mudar de uma visão em *close* para a visão do todo. Nesse estágio, em vez de focalizar de perto as sensações de dor ou prazer, você se torna consciente dos diversos aspectos de cada momento à medida que eles surgem e desaparecem sem automaticamente afastar o desagradável ou se apegar ao agradável. Praticar mindfulness não é uma questão de escapar da dificuldade, trata-se de acolher a experiência como um todo em uma perspectiva mais ampla, com equanimidade e profundidade.

A professora Zen Charlotte Joko Beck chama esse estado de "tornar-se um contêiner maior". Muitas vezes você se sente pequeno demais para acomodar o que acontece, como se você fosse um contêiner pequeno e estreito. Isso causa estresse. Mas se você se sentir um contêiner maior, poderá gerenciar o que quer que aconteça e manter a perspectiva com um profundo senso de amplitude interior. Em última análise, o contêiner pode ser ilimitado e permitir uma sensação de espaço, liberdade e estabilidade.

Se você colocar uma colher de chá de sal em um copo pequeno de água, ela terá um sabor forte, mas se você adicionar a mesma quantidade de sal a um lago, a água não será afetada. Com a atenção plena você pode se tornar um lago profundo e claro: experiências individuais não sobrecarregam você, e você pode permanecer estável durante os altos e baixos da vida, sendo honesto sobre o que está acontecendo.

Pode ser um enorme alívio aceitar o todo da sua experiência. Isso permite que você relaxe muito mais profundamente. Quando você experimenta as sensações de seu corpo bem aqui e agora, quaisquer que sejam, você pode descansar dentro do corpo, concentrando sua consciência na estabilidade do ventre, em vez de se identificar com pensamentos ansiosos em sua cabeça sobre sua dor ou doença. Realmente entrar em contato com o corpo é como voltar para casa.

Um senso de conexão com os outros

Outro aspecto deste quarto passo é tornar-se sensível e consciente de outras pessoas. Você pode perceber como se comunica com seus amigos e familiares e como eles se comunicam com você. À medida em que você se sente emocionalmente mais forte e então mais capaz de absorver as coisas, você pode se tornar menos vulnerável e minimizar as dificuldades em vez de ser arrastado por elas. Você pode relaxar e desfrutar muito mais da companhia de outras pessoas.

EXERCÍCIO: ABRIR-SE PARA A EXPERIÊNCIA COMO UM TODO

Traga sua atenção para toda a sua experiência enquanto está sentado ou deitado lendo este livro. Observe o contato entre as mãos e o livro e a sensação geral do seu corpo na cadeira ou na cama. Concentre sua consciência na respiração por alguns momentos. Veja se você pode sentir internamente como a respiração balança suavemente o corpo e o acalma na superfície a cada respiração. Você pode imaginar que

está flutuando em uma suave ondulação do mar sendo balançado pelo movimento constante e rítmico.

Imagine que todos os diferentes aspectos de sua experiência neste momento estão ocorrendo dentro de um amplo e aberto campo de consciência. Deixem que tudo surja e desapareça com uma sensação fluida de mudança e movimento, sem afastar a experiência dolorosa nem agarrar-se às coisas agradáveis. Você provavelmente vai perceber que relaxou por um momento e depois pode se ver absorto em experiências particulares. Não tem problema. Toda vez que você perceber um momento de resistência ou apego, relaxe novamente em uma sensação de amplitude e abertura. Permita que sua consciência esteja focada em sua barriga.

Permita que sua consciência seja aberta e inclusiva, incluindo tudo, seja uma experiência interna ou algo que você perceba através de seus sentidos, como um som, por exemplo.

Conscientização do mundo

Uma dimensão final do contêiner maior é tornar-se consciente do mundo ao seu redor. Eu tive uma forte experiência disso em meus vinte e tantos anos, quando passei dezoito meses fazendo um filme fundamentado em imagens da natureza. A meditação estava me ensinando a "ser", e isso me permitiu tomar consciência do mundo ao meu redor, em vez de fugir da minha dor. Eu não podia mais escalar e caminhar, mas a fotografia permitiu combinar o meu amor pela natureza com o meu prazer em fazer as coisas. O filme foi estimulado pela minha experiência no hospital e pela minha curiosidade sobre o tempo, o espaço e o mistério da eternidade do momento presente.

Ao viajar por alguns dos lugares mais bonitos da Nova Zelândia, eu estava tentando enxergar o mundo mais profundamente. Eu me deitava olhando para o azul do céu - como só os céus da Nova Zelândia podem ser - e fotografava as nuvens e cores que mudavam indefinidamente. Fotografei tão de perto a areia preta de ferro em uma praia vulcânica que parecia a imagem de uma galáxia: chamas saltando e dançando, quebrando a ilusão de que uma imagem congelada poderia deter o movimento implacável do fogo; água tranquila quebrando nas cascatas agitadas de uma corredeira. Aprendi a ver a incrível beleza que há nas profundezas das coisas e a mudança constante e natural da matéria, e como é impossível se agarrar a qualquer coisa porque a natureza de tudo é mudar. Como você pode pegar um punhado de nuvens? Assim que capturei uma imagem de uma onda, ela desapareceu.

Minha missão era apreciar a beleza extraordinária da vida sem me agarrar a ela com a mão firme, para estar aberta às texturas do mundo ao meu redor enquanto permitia que a experiência deslizasse pelos dedos abertos. Essas fascinações ficaram comigo desde então, e elas contêm importantes lições para minha própria vida.

PASSO CINCO

ESCOLHA: APRENDER A RESPONDER, EM VEZ DE REAGIR

Com esta perspectiva mais ampla, você pode passar para o quinto passo: escolher responder em vez de reagir às suas experiências, especialmente quando elas incluem dificuldades. A sensação de que você tem a liberdade de escolher como você responde é o coração da prática de mindfulness.

De certo modo, cada um dos cinco passos envolve escolha: você escolhe começar a perceber sua experiência em vez de evitá-la, a voltar-se em direção a dor, a buscar os aspectos agradáveis e a ampliar sua consciência. Esses estágios separam os diferentes aspectos da experiência, ajudando-o a distinguir entre o sofrimento primário - as reais sensações dolorosas ou desagradáveis - e o sofrimento secundário, que brota da sua resistência a elas. Isso cria uma sensação de espaço, como se você fosse um contêiner maior. Em vez de sentir que sua dor está lhe dominando e você está preso em uma batalha que não deixa espaço para escolher sua resposta, você pode encontrar maneiras de responder criativamente a qualquer circunstância com um coração gentil e flexível. Os passos anteriores de mindfulness preparam o caminho para você agir com iniciativa e confiança.

Quando a vida é abordada dessa maneira, com atenção plena, ela pode ser um fluxo de escolhas e possibilidades criativas em vez de distração e resistência contínuas.

Aqui está um exemplo do meu diário, de como eu trabalho nisso:

Hoje acordei me sentindo cansada e enjoada, mas também desejando escrever como planejei. Eu queria passar por cima da dor nas costas, da fadiga e da náusea. Eu me senti enrijecendo devido a dor, e a tensão cresceu em meu corpo. Então me percebi assim e decidi parar, deitar e ouvir um CD de meditação. No final, senti que tinha quebrado um velho padrão de comportamento e tinha mais perspectiva. Eu percebi que não importava tanto se eu ia terminar meu texto hoje. Agora são 17:30, o texto está fluindo. Estou usando meu despertador

para me lembrar de fazer uma pausa depois de vinte minutos na escrivantina e quando ouço o alarme novamente enfrento a escolha: reajo ignorando o despertador ou respondo indo me deitar?

Mindfulness não é supressão

É fácil ouvir sobre o valor de responder, de não reagir ou pensar que você não deve reagir. Talvez você julgue emoções difíceis e ache que falhou na prática de mindfulness se você se sentir mau humorado ou irritado. Mas mindfulness é estar honestamente consciente do que está acontecendo, não se colando a uma camada de falsa equanimidade. Se você se sente aborrecido, a prática é estar ciente disso sem julgar, e então você pode encontrar a melhor maneira de responder.

Viver com dor é difícil, então é compreensível se você sentir mau humor ou raiva, mas se você puder reconhecer esses sentimentos quando eles surgirem, então você encontrará espaço ao redor deles. Tais emoções muitas vezes se alimentam em uma espiral crescente de culpa, autopiedade e raiva, mas é sempre possível encontrar momentos em que você pode optar por estimular estados mentais mais úteis. Não é fácil, e pode ser humilhante encarar sua negatividade, mas cada vez que você administra isso, é um gostinho de liberdade.

Um dos principais efeitos da minha dor é que eu posso ficar impaciente e mau humorada, especialmente em longas discussões ou situações de grupo que exigem paciência. Se houver uma decisão a ser tomada, eu só quero fazer isso rapidamente, e por trás disso está o pensamento de que quanto mais cedo eu terminar, mais cedo eu poderei me deitar. Mas essa atitude é difícil para os outros e afetou meus relacionamentos e amizades. Eu gostaria que não fosse assim, mas eu estou descobrindo que a melhor coisa é apenas reconhecer a sensação da irritação quando acontece ao invés de pensar que eu posso evitar isso sempre que surgir. Minha prática de mindfulness me ajuda a perceber o que está acontecendo sem ser muito defensiva e a tomar medidas para me comportar de maneira diferente.

Recentemente eu estava em um retiro de treinamento e meu colega Ratnaguna demonstrou muito bem este aspecto honesto e autêntico de mindfulness. Quando tivemos uma reunião para discutir o programa do retiro, ele parecia retraído, e pouco depois ele me disse que se sentia irritado. Mas ele falou isso sem culpar ninguém. Sua experiência de meditação mostrava que ele poderia ser preciso e descomplicado na avaliação do que estava sentindo, então era fácil ter empatia com ele. Ele também sabia,

por experiências passadas, que esse tipo de irritabilidade brotava da tristeza; ele apenas precisava de tempo sozinho para estar com sua experiência e ele sabia que isso iria então se acalmar e passar. Achei inspirador que Ratnaguna pudesse ser honesto sobre suas emoções difíceis, sem suprimi-las ou se identificar demais com elas, e que tivesse a coragem de se voltar para a tristeza subjacente, dando-lhe o espaço para diminuir naturalmente.

QUESTÕES ESPECIAIS PARA PRATICAR A MINDFULNESS COM DOR E DOENÇA

O Mindfulness pode soar enganosamente simples, por isso quero entrar em mais algumas áreas que são particularmente relevantes para aqueles de nós que vivem com dor ou doença.

Lidando com dor intensa

Às vezes a experiência da dor física é tão intensa que você simplesmente não pode lidar com ela usando a consciência, não importa quanta meditação, relaxamento ou outras técnicas você tenha praticado. É importante não sentir que você fracassou se estiver sobrecarregado por sua experiência física. Ainda é possível retomar o rumo.

Depois da minha última cirurgia, fiquei no hospital por seis semanas. Até os últimos dias, eu me sentia emocionalmente positiva e conseguia manter a equanimidade e a paciência, mas depois a dor aumentou muito e caí em medo, desânimo e autopiedade. Uma amiga me visitou e eu reclamei sobre outra amiga com quem me senti decepcionada. Quando ela saiu, me senti ainda pior: não só tinha de lidar com a minha dor, como também me senti culpada pela minha reação e pelo efeito disso na minha amiga. Na manhã seguinte, liguei para ela e pedi desculpas; eu imediatamente me senti melhor. Comecei a lenta subida do poço e aprendi uma importante lição: mesmo quando estava no estado mais infernal e não conseguia parar minhas reações, ainda conseguia retificar a situação mais tarde, encontrando um momento de escolha.

Prescrição de medicamentos e Mindfulness

As pessoas às vezes pensam que não podem praticar mindfulness e tomar analgésicos, tranquilizantes, antidepressivos e assim por diante, pois esses remédios afetam a mente. Na minha opinião, não há conflito inerente. Algumas drogas

obscuram a mente, mas a dor intensa também a obscura. Se eu reduzir demais minha medicação, acabo tensa e exausta, o que não me ajuda a desenvolver a consciência, então eu tomo vários analgésicos em uma dose ajustada com meu consultor de gerenciamento de dor. A chave é encontrar uma dose ideal que deixe a mente o mais clara possível sem ficar sobrecarregada pela dor.

Praticar mindfulness ajuda muitas pessoas a se sentirem mais relaxadas e felizes - e também a dormir melhor, permitindo que reduzam medicamentos como tranquilizantes ou comprimidos para dormir. Tenha em mente que você deve sempre fazer ajustes em sua medicação em consulta com um profissional de saúde.

Distração e Mindfulness

Desenvolver a atenção plena da experiência, incluindo a dor, significa que não há lugar para distração? Eu acho que há um lugar para ela se você levar em conta sua motivação e se sua condição é aguda ou crônica. Com uma dor aguda que você sabe que vai passar, pode ajudar distrair a mente e fazer algo mais agradável do que simplesmente observar a dor. Mas, com uma condição crônica, distrair-se continuamente pode criar um hábito de fuga que, de fato, traz maior sofrimento. Se uma mãe ignora uma criança chorando porque está ocupada, a criança vai chorar mais alto e a atividade da mãe se torna mais estressante por causa dos gritos ao fundo. Mas se a criança recebe alguma atenção, ela pode se acalmar e a mãe também pode relaxar. Um corpo dolorido é semelhante. Se você incluir a dor em sua consciência, poderá acomodá-la dentro de uma perspectiva ampla, enquanto se dedica a outras coisas e busca seus interesses. Esta abordagem contribui para uma vida mais satisfatória e bem sucedida a longo prazo.

Eu chamo a tentativa de escapar e a negação da experiência dolorosa de "distração compulsiva", mas uma alternativa é o "desvio consciente", quando você conscientemente escolhe tirar sua mente da dor ao se envolver com outra coisa. Definitivamente há um lugar para isso dentro do gerenciamento da dor baseado em mindfulness (atenção plena). Muitas vezes eu decido ler um romance ou assistir a um filme como uma forma estimulante e agradável de relaxar e dar uma pausa. Escolher conscientemente fazer isso é muito diferente de simplesmente pular de uma distração para outra.