



AQUI E AGORA!

Essa é a premissa do mindfulness, método de meditação que está ganhando adeptos em todo o mundo - entenda por quê por Patrícia Affonso

Exhausta, depois de um dia de trabalho, você chega em casa, tranca a porta e joga a chave em qualquer canto. Cozinhar a essa altura? Nem pensar! Na hora de dormir, a mente fica vagando entre tudo que você poderia ter feito e as coisas que estão por vir. Preocupada, você mal consegue descansar. A origem de tudo isso é a mesma: a falta de aten-

ção no momento presente. Ficamos mais propensas a esquecimentos, perdas, a executar mal as tarefas, sofrer de ansiedade, insônia, cometer exageros e até deixamos o caminho aberto para várias doenças. Uma alternativa para reverter o mau hábito é a meditação mindfulness. Já ouviu falar? A seguir, contamos tudo o que você precisa saber sobre a prática e seus benefícios.

O mindfulness é um chamado para ajustar o foco

Todos os dias, somos bombardeados por um sem-número de informações e afazeres. Na ânsia de dar conta de tudo, acabamos nos envolvendo em mais de uma coisa ao mesmo tempo — dividindo nossa atenção e empenho — e muitas vezes acionando o famoso piloto automático. Sabe aquele modo de funcionamento no qual a gente mal se dá conta da atividade que está executando? “O piloto automático não nos coloca inteiros no que estamos fazendo. Assim, sem que a gente perceba, nos rouba a capacidade de escolha e nos leva a repetir comportamentos que nos incomodam, mas dos quais só nos damos conta mais tarde, quando o mal-estar por não termos feito diferente surge”, afirma a educadora especialista em autoconhecimento Jamile Coelho (SP). O mindfulness surge, então, como uma proposta para despertarmos. “Essa técnica tem suas raízes no hinduísmo e no budismo. Em português, é definida como atenção plena: um estilo de meditação que nos convida a viver no agora”, explica a psicóloga Juliana Orrico (SP). E virar essa chave vale a pena: afinal, esse é o único tempo que permite nossa atuação, de fato.

Evita vagar entre o passado e o futuro, o que nos afasta do que importa

Não raramente, nossos pensamentos começam a transitar entre memórias passadas e suposições do que está por vir. Para os especialistas nessa técnica meditativa, uma perda de tempo. E mais: um desgaste emocional intenso. “Quase sempre, o passado nos remete ao que deixamos de fazer e nos faz pensar que deveríamos ter agido de outra forma. Assim, traz culpa e remorso e enfatiza

a crença distorcida de que nunca somos bons o suficiente. Já o futuro nos enche de dúvidas e temores com possibilidades: “Mas e se eu perder o emprego?”, “E se me separar?”. O resultado é um estado de paralisia ou procrastinação”, esclarece Juliana. Com esse turbilhão de pensamentos o corpo também se ressentido. “A mente cheia de preocupações aumenta a produção de cortisol e adrenalina, substâncias que intoxicam e acidificam o organismo, predispondo-o a doenças”, completa o especialista em programação neurolinguística e palestrante motivacional Felício Bombonato (SP).

Um estilo de meditação descomplicado ao alcance de todos

Um dos trunfos do mindfulness é a simplicidade. O método não exige posições específicas, o uso de mantras, tampouco está ligado a alguma vertente religiosa. O grande propósito é estar consciente de suas ações e sensações no momento em que elas ocorrem. “Existem dois tipos de prática: a formal e a informal. A primeira é quando nos aquietamos num lugar e treinamos. Aí, existem várias possibilidades: focar na respiração, a técnica do escaneamento corporal (que consiste em fixar a percepção em cada parte do corpo), dentre outras. Na segunda, o indivíduo pode realizar suas atividades cotidianas levando a atenção às sensações que aparecem, por exemplo, ao caminhar, ao se alimentar ou simplesmente fazer pausas de um minuto, ao longo do dia, para reconhecer o momento presente”, observa Juliana. Existem muitos cursos para quem deseja se aprofundar na prática — os mais famosos propõem oito semanas de vivência. Mas o sucesso do mindfulness é tamanho que não faltam bons livros e até mesmo meditações guiadas na internet para

quem quer começar. “A atenção no momento presente é uma habilidade existente em todos nós e pode ser desenvolvida em qualquer fase da vida”, garante Jamile.

Aliado para o autoconhecimento e a melhora da qualidade de vida — com o aval da ciência!

Mais atentas e presentes em nossas ações e nos sentimentos envolvidos nelas, vamos, pouco a pouco, descobrindo mais sobre nós mesmas: surgem habilidades, respostas, o entendimento sobre coisas que já não cabem mais na nossa versão atual... “Quanto mais atenção colocarmos naquilo que estamos vivenciando, mais pleno será nosso estado de consciência. É como se nos abrissemos para uma dimensão que ainda não havíamos percebido”, diz Felício. Com essas ferramentas, passamos a reagir menos e a agir mais (e de forma mais acertada). Mas os benefícios não param por aí. Diversos estudos comprovam a eficácia da prática na redução do estresse crônico, da dor e na melhora de quadros de depressão e ansiedade. “A neurocientista do Hospital de Massachusetts e da Escola de Medicina de Harvard (EUA) Sara Lazar comprovou que a meditação pode modificar o cérebro. As imagens cerebrais feitas durante a pesquisa mostraram que a área da amígdala, responsável pelas reações de luta ou fuga — muito relacionadas ao medo, à ansiedade e ao estresse —, ficou menor no grupo que participou do programa de redução de estresse baseado em mindfulness”, conta Juliana. Outros trabalhos já mostraram resultados positivos no auxílio a pacientes com psoríase, problemas de memória, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e compulsão e distúrbios alimentares.