



1

O QUE É E O QUE NÃO É MINDFULNESS?

*As palavras não denotam sabedoria,
a sabedoria não reside nas palavras.*

Lao Tsé, *Tao Te Ching*



UM BREVE HISTÓRICO DE MINDFULNESS



Embora alguns de seus termos e técnicas tenham origem nas tradições religiosas orientais, em específico do budismo, mindfulness é uma terapia secular sem qualquer reminiscência religiosa ou cultural, com uma sólida base científica. Mindfulness é uma tradução da palavra *sati*, proveniente da língua páli – um dos idiomas nos quais os discursos de Buda foram escritos, há cerca de 2.500 anos. *Sati* tem uma difícil tradução, já que se trata de um conceito amplo no budismo. Embora a palavra *mindfulness* seja habitualmente traduzida como “atenção plena”, “observação clara” ou “consciência plena”, o termo inclui outros aspectos também. Outra possível tradução desse termo é “memória” ou “recordar”, no sentido de que um fenômeno, para que seja recordado ou “exista” em nossa mente, precisa ser vivido com atenção ou consciência plena.

A relação da psicologia e da medicina com mindfulness data do século XX. A psicanálise foi a primeira escola de psicoterapia a



manter certa relação com o budismo, mas foi Erich Fromm que o introduziu no Ocidente, com seu livro *Zen-budismo e psicanálise*. A prática habitual do zen-budismo começou a ser adotada por um certo número de psicoterapeutas no final da década de 1960, época do movimento hippie. Em 1977, a Associação Americana de Psiquiatria recomendou a realização de pesquisas sobre a eficácia clínica da meditação. O marco mais importante para o desenvolvimento de mindfulness foi a fundação, em 1979, do Centro de Mindfulness da Universidade de Massachusetts (EUA) por Jon Kabat-Zinn, que desenvolveu o “Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness” (*Mindfulness-Based Stress Reduction Program, MBSR*).

CONCEITO DE MINDFULNESS

Conforme já mencionamos, *mindfulness* é uma palavra em inglês que pode ser traduzida para o português como “atenção plena” ou “consciência plena”. Mindfulness não significa meditação, como se pensa erroneamente; refere-se a um estado ou característica da mente humana, descrita por todas as tradições religiosas e presente em todos os indivíduos, em maior ou menor intensidade. A meditação é uma das técnicas mais utilizadas para se obter essa característica, mas não é o mesmo que mindfulness. De fato, níveis elevados de mindfulness podem ser atingidos sem meditar (por exemplo, ao praticarmos exercícios físicos ou esportes com atenção plena, embora não seja o habitual). Por outro lado, nem todos os tipos de meditação estão associados ao desenvolvimento de mindfulness.

Existem várias definições para mindfulness e algumas delas estão resumidas a seguir, na Tabela 1.

Tabela 1. Algumas das principais definições de mindfulness

“Consiste simplesmente em observar, contemplar e examinar. E o papel que assumimos não é o de juiz, mas de cientista.”

Walpola Rahula (46)

“Dar-se conta da experiência presente com abertura e aceitação.”

Christopher Germer (22)

“Simplesmente parar e estar presente, isso é tudo.”

Jon Kabat-Zinn (31)

Essas definições devem sempre incluir os seguintes aspectos:

Capacidade de estar atento

O indivíduo não está distraído, sonolento ou indolente, e sim atento e perfeitamente centrado no que está vivendo.

No presente

Uma pessoa pode estar atenta ao passado, sentindo saudade (fenômeno que ocorre na depressão) ou centrada no futuro, temendo algo que possa acontecer (circunstância que se verifica na ansiedade). Em mindfulness, o indivíduo está exclusivamente centrado no momento presente.

Intencional

Entrar em estado de mindfulness é um exercício de vontade, intencional, ao menos no início. Com a prática, o processo torna-se natural e é possível permanecer nesse estado a maior parte do tempo.

Com aceitação

Não se deve julgar, criticar ou ficar insatisfeito com a experiência presente, e sim aceitá-la de uma forma radical. Neste contexto, aceitação é diferente de resignação ou passividade; o sentido é de abertura e curiosidade não crítica diante de cada experiência. Qualquer elemento de não aceitação que exista na experiência levará à perda do estado de mindfulness. Esta é a forma mais sutil de não estar em mindfulness.

Portanto, mindfulness inclui dois componentes fundamentais, que sempre devem ser levados em conta:

A autorregulação da atenção

Permite manter-se concentrado na experiência imediata, facilitando maior reconhecimento dos fenômenos corporais, sensoriais, emocionais e mentais.

Uma orientação aberta à própria experiência

Caracteriza-se pela curiosidade e pela aceitação, o que implica a capacidade de reconhecer a realidade dos fenômenos, livre de nossos filtros cognitivos.

MINDFULNESS COMO O OPOSTO À DESATENÇÃO

Mindfulness descreve uma capacidade humana inata, porém pouco explorada hoje em dia, para não dizer desconhecida. Vivemos em uma sociedade na qual o habitual é realizar múltiplas tarefas simultâneas. Por exemplo, comer enquanto assistimos à televisão, caminhar falando ao celular ou escutar música enquanto digitamos no computador. Os níveis de falta de atenção no mundo ocidental são impressionantes.

A boa notícia é que essa qualidade de atenção pode ser aprendida (na realidade, reaprendida, pois sempre a tivemos) e treinada ou cultivada com o uso regular de técnicas e práticas específicas, que descreveremos posteriormente.

Tabela 2. Alguns exemplos cotidianos de falta de atenção em nossa sociedade ocidental

- Correr para realizar qualquer atividade, sem estar atento a essa ação enquanto a executa.
- Ingerir com pressa os alimentos (em geral, em quantidade excessiva) enquanto vemos televisão ou falamos, sem estar atento ao processo de comer e sem perceber quando se está satisfeito.
- Quebrar ou atirar objetos, sofrer acidentes ou esquecer atividades, por puro descuido ou por estar pensando em outra coisa.
- Incapacidade de perceber sentimentos, tensão física ou mal-estar sutil (em nível físico ou psicológico) por não conseguirmos ter consciência de nossas experiências habituais.
- Perceber que estamos falando sozinhos ou pensando continuamente em eventos do passado ou do futuro, sem poder desfrutar do momento presente.
- Julgar o que acontece conosco (como bom ou mal, agradável ou desagradável) e portanto apegar-se ou rejeitar a experiência.

MINDFULNESS OU “MODO SER”

Outra forma diferente de entender mindfulness é como um processo cognitivo complexo, não narrativo, que alguns autores denominaram “modo ser”, em contraposição à forma habitual com que nossa mente funciona na vida diária, que descrevem como “modo fazer”.

A diferença entre ambos encontra-se resumida na Tabela 3.

Tabela 3. Diferença entre o “modo fazer” e o “modo ser”

	MODO FAZER	MODO SER
FUNCIÓNAMENTO COGNITIVO	Conceitual	Baseado na experiência direta
ATITUDE BÁSICA	Julgar, interpretar, diferenciar, elaborar	Deixar estar
OBJETIVO PRINCIPAL	Evitar o mal-estar	Abertura à experiência
VOLUNTARIEDADE	Processo automático	Processo intencional (ao menos no princípio)
ORIENTAÇÃO NO TEMPO	Passado e futuro	Momento presente
ATITUDE PERANTE OS EVENTOS MENTAIS	Os pensamentos são reais	Os pensamentos são apenas eventos mentais

O “modo fazer” poderia ser definido como um modo voltado à realização de uma meta – a mente está preocupada em analisar o passado e o futuro e, em consequência, o presente tem pouca importância. A mente tende a divagar de maneira contínua, com um diálogo interno incessante e exaustivo, no qual analisa as discrepâncias entre as coisas como são e como gostaríamos que fossem. Tudo o que acontece conosco é rotulado e julgado como bom/mau, agradável/desagradável, por exemplo. A partir disso, nos apegamos a algumas coisas e queremos rejeitar outras. É o funcionamento habitual da nossa mente neste momento e dificilmente imaginamos que possa existir alguma outra forma.

No modo *mindful*, também chamado de “não narrativo” ou “modo ser”, o objetivo não é atingir uma meta concreta – não há nada especial a fazer ou aonde ir. Nem mesmo a realidade precisa ser de alguma forma concreta, portanto a abertura e a flexibilidade da mente são totais. Como não há expectativas específicas, a mente não analisa as discrepâncias destas com a realidade. O foco do “modo ser” está em aceitar e permitir a experiência dos fenômenos em nossa vida diária, sem pressão para mudá-la e sem julgá-la. Esse estado mental deve ser alcançado de forma voluntária, ao menos no começo, por ser muito diferente do processo normal de nossa mente. Com o tempo e a prática, tal estado ocorre naturalmente. Esse modo está mais em contato com a experiência imediata e gera uma forma não narrativa, não conceitual de nos relacionarmos com o mundo ao nosso redor. O “modo ser” não é um modo antinatural ou alterado, onde toda atividade precisa parar. O objetivo também não é manter-se sempre no “modo ser”, já que a realização de atividades intelectuais ou que envolvam uma meta devem ser desenvolvidas no “modo fazer”. O que se pretende é não permanecer sistematicamente instalado no modo conceitual do fazer, presos em nosso diálogo interno, inclusive quando passeamos ou não temos nada concreto a realizar (por exemplo, até mesmo nas férias, esse período de desconexão, queremos conseguir coisas). A prática de mindfulness nos permitirá passar do “modo fazer” ao “modo ser” de forma voluntária e consciente, facilitando a passagem de um modo a outro, de maneira funcional.

MITOS E PRECONCEITOS SOBRE MINDFULNESS

A relação entre mindfulness e as tradições orientais, e o desconhecimento da técnica no Ocidente levaram ao surgimento de uma série de preconceitos e mitos a respeito de mindfulness que convém esclarecer. Poderíamos classificá-los como mitos ou preconceitos negativos e positivos.

Mitos negativos

Mindfulness é apenas para orientais ou para budistas

Mindfulness é patrimônio da humanidade. É uma qualidade inata da mente humana, independente de etnia, religião ou cultura. Qualquer pessoa pode praticar mindfulness e obter os benefícios associados à técnica.

A postura é um impedimento

Mindfulness não requer qualquer tipo de postura oriental tradicional (por exemplo, posição de lótus ou semilótus, entre outras). Embora essas posturas clássicas de meditação possam ser utilizadas, podemos perfeitamente praticar mindfulness sentados em uma cadeira. De fato, mindfulness pode ser praticada por pessoas com algum tipo de incapacidade, com restrição de mobilidade, deitadas no chão ou sobre um colchonete. A imobilidade absoluta, fortemente recomendada em disciplinas como o zen-budismo, não se aplica à prática de mindfulness.

É muito difícil de aprender

Estudos demonstram que um programa de formação padrão de 8 sessões de 90 minutos, uma vez por semana (ou seja, aproximadamente dois meses de duração), aliado a uma prática pessoal diária de aproximadamente 20 minutos, produz mudanças importantes, não apenas em nível psicológico, mas com evidências em exames de neuroimagem.

Mindfulness não é uma técnica de eficácia comprovada

Conforme veremos no próximo capítulo, nos últimos anos vários estudos demonstraram que mindfulness é eficaz em diferentes doenças psiquiátricas e somáticas. Tal eficácia não se deve ao efeito placebo, mas sim a mecanismos de ação que começam a ser conhecidos e que também serão descritos em um capítulo específico, onde veremos que mindfulness é uma técnica comprovada e eficaz.

Só é eficaz se você acredita em mindfulness

Todos os estudos confirmam que acreditar ou não acreditar, ou seja, a atitude inicial perante mindfulness não é relevante para prever a eficácia. O que mais se correlaciona ao efeito de mindfulness é o tempo e a regularidade dedicados à prática, seja ela formal ou informal.

Não deve ser usada em pacientes psiquiátricos

Mindfulness é eficaz na promoção do bem-estar psicológico de indivíduos saudáveis e também no tratamento de distúrbios psiquiátricos (depressão, ansiedade, transtorno obsessivo, dependência, transtornos de conduta alimentar) e somáticos (hipertensão, câncer, dor crônica, fibromialgia). Ressalva-se que em pacientes com esquizofrenia ou psicose é recomendável realizar certas modificações na técnica.

Mitos positivos

Mindfulness é a panaceia

Uma ideia errônea e frequente entre as pessoas que apreciam mindfulness ou a meditação é pensar que essas práticas são eficazes em todas as doenças e que podem substituir outros tratamentos (tanto psicológicos como farmacológicos). Mindfulness não se aplica a tudo, já que suas indicações são precisas e baseadas em evidências científicas. Quando usada como psicoterapia, deve ser conduzida exclusivamente por um profissional. Pode ser associada a tratamentos farmacológicos, sem qualquer problema.

Mindfulness não tem efeitos secundários

Mesmo uma técnica tão inócua como mindfulness pode produzir alguns efeitos inesperados. Em geral são sensações físicas ou emocionais temporárias, que podem surgir ocasionalmente durante a prática, sobretudo em principiantes. As mais frequentes são:

aumento transitório da ansiedade, sensação de falta de sentido na vida, sensações estranhas (por exemplo, visões de luz, sensação de expansão além do corpo etc.). Desaparecem espontaneamente, mas é preciso estar ciente delas.

O que não é mindfulness?

Não é deixar a mente “em branco”

Não se trata de se tornar um tolo, perdendo a capacidade analítica. A mente sempre produzirá pensamentos. O objetivo de mindfulness é fazer-se consciente do processo do pensamento e das emoções, porém sem deixar de pensar ou de sentir.

Não é buscar a iluminação ou afastar-se da vida

As práticas de meditação surgem em ambientes monásticos (onde há um afastamento da vida secular) e com o propósito de atingir a iluminação, portanto acredita-se que mindfulness tenha o mesmo objetivo. Ao contrário, o que se pretende é levar mindfulness à vida diária para que fiquemos mais conscientes das coisas e dos processos mentais. Obviamente, tampouco inclui experiências dissociativas.

Não é suprimir as emoções

O desejo secreto de muitas pessoas é que mindfulness lhes permita não sentir as emoções. No começo, o que ocorre é o contrário, ou seja, as emoções são sentidas com mais intensidade, pois não usamos mecanismos de defesa ou evitação, como distrair-se com outras atividades ou com alimentos. Em mindfulness, as emoções se regulam ao nos fazermos conscientes de como surgem e ao não reagirmos a elas, porém não se suprimem.

Não é fugir da dor

Mais do que fugir da dor, mindfulness ajuda-nos a não reagir impulsivamente e a aceitá-la. Tomamos consciência de que o sofrimento surge quando reagimos violentamente à dor, quando protestamos ou a evitamos, em vez de aceitá-la a cada momento.

Não é autoconsciência na forma de reflexão crítica

Não é uma voz interna avaliando continuamente nossas ações, pensamentos e sentimentos, geralmente de maneira crítica. Os momentos de mindfulness não são conceituais nem verbais; não há julgamento da experiência.

Não é uma prática egoísta

Sentar-se para meditar pode parecer uma prática egoísta em comparação a outras atividades de forte caráter social. Entretanto, nem todo tipo de ajuda tem uma motivação desinteressada. Meditar nos ajuda a entender por que fazemos o que fazemos e, conforme mostram os estudos, a aumentar nossa capacidade de ter empatia com outros seres humanos. Assim, de um modo natural, as pessoas que meditam desenvolvem um compromisso social progressivo, consequência lógica do abrandamento do ego.

Os resultados não são rápidos

Algumas pessoas esperam obter resultados nas primeiras meditações. Estudos demonstram que em 8/12 semanas de práticas formais diárias de 20 a 30 minutos pode-se obter mudanças psicológicas significativas. Entretanto, a prática da meditação deve ser incluída de forma habitual em nossa vida para que os resultados sejam mantidos. Meditar é uma técnica que requer disciplina e vontade.

PRÁTICA. Experimentando mindfulness ("a uva-passa")

O objetivo é que se possa comprovar, a partir da experiência, a diferença entre executar uma ação em estado de consciência corriqueira e realizar essa mesma ação com atenção plena. Para isso, ingerimos três uvas-passas, uma de cada vez:

→ PRIMEIRA UVA-PASSA

Pode-se comer da forma habitual. Uma vez ingerida, reflète-se brevemente sobre a experiência.

→ SEGUNDA UVA-PASSA

Procure manter a atenção plena durante todo o processo de ingestão. Pode-se imaginar que estamos diante de um produto exótico de um país distante, muito difícil de encontrar e portanto muito caro. Talvez nunca tenhamos a chance de provar essa fruta outra vez.

1. Manter

- Em primeiro lugar, mantenha a uva-passa na palma da mão, ou segure-a entre os dedos indicador e polegar.
- Foque a atenção nela, imaginando que ela acaba de chegar de um país distante e que você nunca viu esse objeto em sua vida.

2. Ver

- Dedique alguns minutos para ver realmente o objeto. Observe-o.
- Permita que seus olhos explorem cada parte dela, examinando esse objeto desconhecido. Onde estão as áreas de luz, as regiões escuras, os sulcos e saliências? Existe alguma assimetria? Que características tem a uva-passa?

3. Tocar com os dedos

- Por alguns instantes, gire a uva-passa entre os dedos. Qual sua textura? É dura, tenra? Feche os olhos por um instante para aguçar a sensação tátil.

4. Cheiro

- Leve a uva-passa à região sob o nariz. Qual a sensação? Que aromas e fragrâncias aparecem? Nota algo interessante se produzindo em sua boca ou estômago?

5. Levar a uva-passa aos lábios e à boca

- Agora, lentamente, leve a uva-passa aos lábios e observe também os movimentos da mão e do braço em direção aos lábios. Com delicadeza, coloque-a na boca, mas não a mastigue ainda. Observe como ela se distribui na boca. Dedique algum tempo explorando todas essas sensações, incluindo a língua.

6. Saborear

- Quando estiver pronto, comece a mastigar a uva-passa devagar, sem ingeri-la. Dê a primeira mordida lentamente. Quais as sensações produzidas? Observe o sabor e a textura na boca e como mudam ao longo do tempo, a cada momento.

7. Deglutir

- Quando sentir que é o momento, comece a ingerir a uva-passa lentamente. O que você percebe ao surgir a primeira intenção de ingeri-la? Qual a sensação antes de engolir a uva-passa? Por último, veja se consegue perceber as sensações durante o trajeto da uva-passa até o estômago e observe também que sensações surgem no corpo após finalizar a ação de comer em atenção plena.

8. Tomar consciência da interconexão da uva-passa com o planeta e todos os seres humanos

- Pense no desenvolvimento desta uva-passa: ela precisou terra para crescer, chuva e sol para amadurecer, e do efeito do vento para germinar. Toda a natureza e todo o planeta intervieram em seu crescimento. Pense em como a uva-passa chegou até você – graças ao comerciante que a vendeu, à pessoa que a transportou, ao agricultor que a cultivou – e graças a centenas de gerações que transmitiram a arte da agricultura até os dias de hoje. Uma simples uva-passa, como qualquer objeto deste mundo, precisou da intervenção da natureza e de todo o planeta, e do esforço de milhões de seres humanos, ao longo de múltiplas gerações, para chegar até nós. Qualquer objeto deste mundo é, simplesmente, um milagre. Fique alguns segundos pensando nisso.

➔ **TERCEIRA UVA-PASSA:** Tome a terceira uva-passa com atenção plena, desta vez sem a condução do instrutor, seguindo seu próprio ritmo. Ao terminar, pode-se compartilhar a experiência.

PONTOS-CHAVE

→ Mindfulness não significa meditação, refere-se a um estado da mente humana descrito por todas as tradições religiosas e presente em todas as pessoas. A meditação é uma das técnicas mais utilizadas para se desenvolver essa característica.

→ Mindfulness inclui dois componentes:

- A autorregulação da atenção
- Uma orientação aberta à própria experiência

→ O objetivo não é manter-se sempre no “modo ser”, já que as atividades voltadas a uma meta devem ser desenvolvidas no “modo fazer”. A intenção é não permanecer sistematicamente instalado no “modo fazer”, inclusive quando passeamos ou quando não temos nada concreto a fazer. Mindfulness nos permitirá passar do “modo fazer” para o “modo ser” de forma voluntária, facilitando e automatizando essa passagem.

→ Mindfulness não é deixar a mente em branco nem suprimir as emoções de forma voluntária.