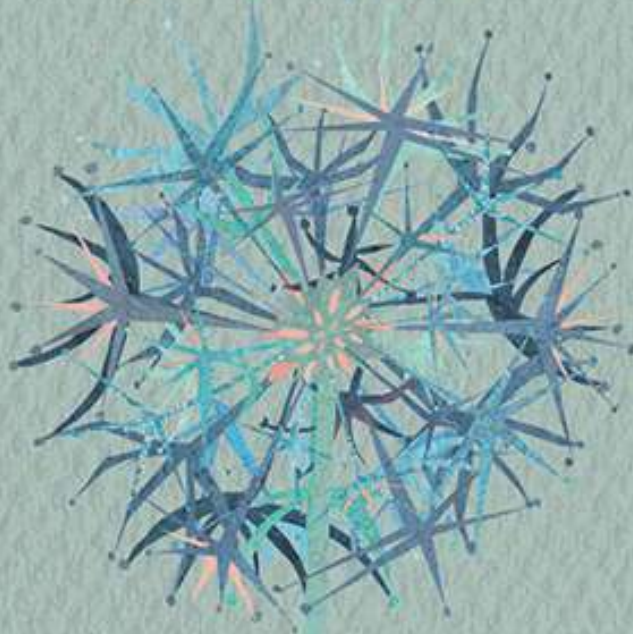


Atenção plena em poucas palavras



**10 Minutos por dia para uma vida
mais tranquila e menos estressante**

Dra. Patrizia Collard

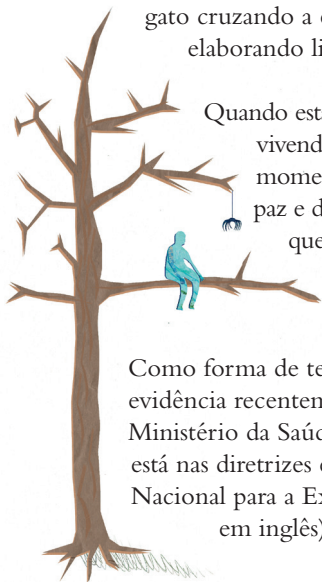


SEXTANTE

Introdução

O que é atenção plena?

Atenção plena é estar atento ou trazer o foco para este momento, de maneira deliberada e sem julgar a experiência. Por exemplo, quando estamos atentos e saímos para uma caminhada (veja página 42), nós de fato prestamos atenção em tudo o que encontramos – árvores, carros, flores brotando em pequenas fendas, um gato cruzando a estrada –, em vez de ficarmos elaborando listas de coisas para fazer.



Quando estamos assim, reconectados, vivendo de maneira autêntica cada momento, descobrimos a sensação de paz e de encantamento. Isso permite que nos sintamos, ao menos de vez em quando, verdadeiramente maravilhados com a vida.

Como forma de terapia, a atenção plena esteve em evidência recentemente. Ela é recomendada pelo Ministério da Saúde dos Estados Unidos e também está nas diretrizes estabelecidas pelo Instituto Nacional para a Excelência Clínica (NICE, na sigla em inglês). Muitos veem essa prática como

uma intervenção simples, eficiente e barata para aliviar o estresse do dia a dia, além de uma habilidade que, uma vez incorporada ao cotidiano, pode evitar que entremos em colapso ou que fiquemos doentes.

Existem mais de 10 mil teses sobre terapias baseadas na atenção plena, caso você queira se aprofundar no assunto, bem como diversos vídeos e artigos na internet. A aplicação da atenção plena abrange várias situações, tais como treinamentos para pais e mães sobre como educar os filhos, tratamentos de transtornos mentais e terapias de bem-estar. Essa técnica também é utilizada como reforço para o sistema imunológico, com resultados positivos em pacientes com HIV, síndrome da fadiga crônica, fibromialgia e esclerose múltipla.

Os benefícios da prática da atenção plena

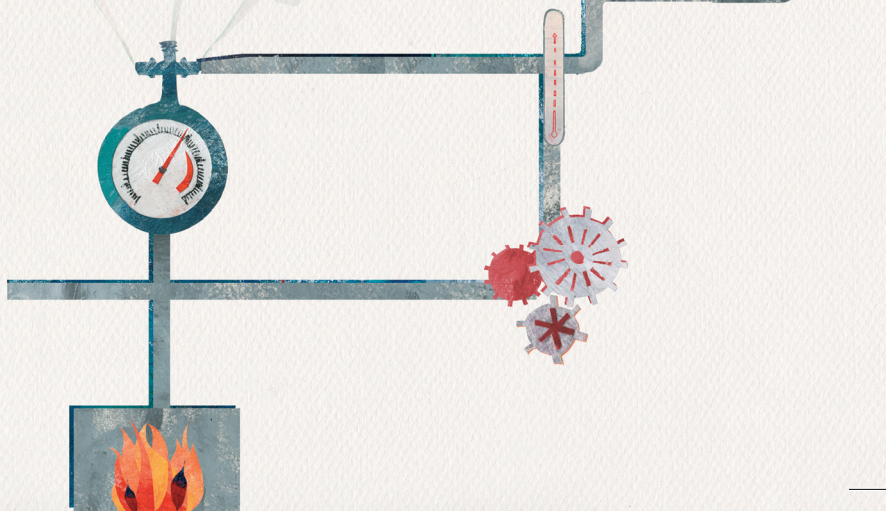
A prática frequente da atenção plena traz diversos benefícios físicos e psicológicos, entre eles:

- ~ Aumenta a sensação de calma e relaxamento.
- ~ Melhora os níveis de energia e de entusiasmo pela vida.
- ~ Reduz o risco de estresse, depressão, ansiedade, dor crônica, dependência química e baixa imunidade.
- ~ Ajuda a aumentar a compaixão por nós mesmos, pelos outros e pelo planeta.


Como tudo começou

Há pouco mais de 30 anos, um biólogo molecular, enquanto meditava, teve a ideia de testar a prática da meditação no ambiente hospitalar. Em 1979, Jon Kabat-Zinn abriu mão da carreira de cientista para montar uma clínica de redução do estresse no Hospital Universitário de Massachusetts. Ele tinha estudado ioga e a tradição do zen coreano e meditava com regularidade.

No início dos anos 1990, um programa de TV de 40 minutos apresentou para uma grande audiência a técnica da atenção plena. Milhares de pessoas ficaram interessadas em aprender mais sobre os seus fundamentos depois que assistiram ao programa. Nessa época, Kabat-Zinn escreveu *Full Catastrophe Living*



(Vivendo a catástrofe total) – título baseado na frase dita pelo personagem principal do filme *Zorba, o Grego*, interpretado por Anthony Quinn: “Não sou um homem? E homens não são burros? Sou homem. Então, me casei. Mulher, filhos, casa, tudo. A catástrofe total!”



Uma década depois, psicoterapeutas do Canadá e da Inglaterra perceberam que a atenção plena também podia ser útil no tratamento de transtornos psicológicos. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for Depression* (Terapia cognitiva baseada na atenção plena para tratar a depressão) foi a primeira publicação, lançada em 2002, na qual a antiga sabedoria foi incorporada à terapia cognitiva para ajudar os pacientes a não terem recaídas após crises de depressão.

Atualmente, a MBCT e a MBSR (redução do estresse baseada na atenção plena) são usadas para tratar doenças como ansiedade, estresse, dor crônica, alguns tipos de câncer, transtornos alimentares, dependência química e transtorno bipolar.

Introdução 9

Aprendendo na hora do almoço

Em 2008, escrevi um ensaio (Collard e Walsh) baseado na minha experiência de ensinar a atenção plena a funcionários da universidade. Os participantes eram acadêmicos, técnicos e administradores. O “treinamento de conscientização” que dei no horário do almoço, uma hora por dia durante uma semana, se baseava num conjunto de técnicas para ajudar a equipe a alcançar o equilíbrio entre a vida pessoal e o trabalho. As pessoas foram instruídas a se conectar regularmente com os cinco sentidos e a se concentrar, sem julgamento, no aqui e agora. Os exercícios que escolhi não são difíceis de ensinar, muito menos de aprender. Enfatizei, no entanto, que o ideal seria que os participantes estabelecessem uma rotina regular de práticas para que a mudança ocorresse.

Essas breves sessões semanais ajudaram a produzir mudanças visíveis, além de causar melhorias na saúde dos participantes. O lema era: somos todos diferentes e especiais, então não precisamos nos tornar outras pessoas, e sim nos conectar mais profundamente com o nosso eu verdadeiro.

O nível de estresse de todo mundo diminuiu, a comunicação e o apoio entre os integrantes do grupo melhoraram bastante e, de modo geral, todos ficaram mais alegres e com a sensação de que a vida era uma grande aventura.

10 Introdução



A atenção plena é um novo jeito de ser,
de viver e de melhorar o equilíbrio
entre o trabalho e a vida pessoal.

Introdução 11

Agradecimentos

A Helen Stephenson, que sugeriu e contribuiu para as práticas aqui apresentadas. Eu me sinto honrada por ela ter compartilhado tanto comigo. Obrigada, Christopher Titmuss, por me autorizar a usar sua Meditação diária, e ao maravilhoso Coleman Barks, por sua tradução de *A casa de hóspedes*, de Rumi.

A Dan, Toby, Bernhard e Tybalt.

Obrigada a todos da Octopus – especialmente a Abi Read, por suas lindas ilustrações, e a Liz Dean, publisher e consultora da Gaia Books, que esteve presente em cada passo do caminho.

