

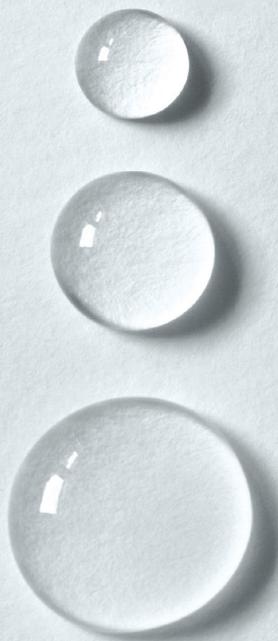
MARK WILLIAMS E DANNY PENMAN

Autores de *Atenção plena*, mais de 1,5 milhão de livros vendidos

ATENÇÃO PLENA PROFUNDA

DEEPER MINDFULNESS

Um novo plano de
oito semanas para
aumentar o poder
da meditação e
renovar sua vida



DEDICATÓRIAS

DANNY

Para Sasha e Luka

MARK

Para Elliot e Sebastian

CAPÍTULO 1

Essa era a minha vida... e eu não aproveitava

Todas as manhãs, um homem passeava com seus quatro cachorros em um parque. Três deles estavam sempre correndo, latindo cheios de alegria e abanando o rabo. O quarto cachorro parecia feliz, mas corria em pequenos círculos (embora alcançasse uma boa distância) e ficava sempre perto do homem. Dia após dia, o guarda do parque reparava naquele estranho comportamento. Um dia tomou coragem e perguntou por que o cachorro se comportava de maneira tão curiosa.¹

– Ah! – respondeu o homem. – É que essa cachorrinha foi resgatada. Passou quase toda a vida presa. Ela só corre até onde o antigo cercado permitia.

COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ age como essa cachorrinha? Livre, mas sempre andando em círculos em sua mente. Livre para ser feliz, mas aprisionado aos mesmos pensamentos repetitivos e sombrios. Livre para se sentir em paz com você mesmo e com o mundo, mas ainda assim atado à ansiedade, à infelicidade e à exaustão.

Tão livre quanto um cachorro em um cercado.

Quantas vidas desperdiçadas por causa de pequenas tragédias como essa! No fundo, sabemos que somos capazes de viver de maneira feliz e plena, embora algo sempre nos impeça de alcançar esse objetivo. Como se a vida estivesse ao nosso alcance e ainda assim escapasse por entre os dedos. Embora períodos de angústia pareçam surgir do nada, eles nas-

cem de forças psicológicas profundamente arraigadas. Neurocientistas começaram a entender como esses processos guiam nossos pensamentos, sentimentos e emoções – e o mais importante, descobriram por que eles às vezes falham e deixam nossa vida muito aquém de seu verdadeiro potencial. Essas novas descobertas, além de mostrarem por que a atenção plena é tão eficaz no alívio do estresse, abrem portas para métodos sutilmente diferentes que podem até ser mais eficientes. A atenção plena não foi substituída – ao contrário, pode ser expandida para incluir uma dimensão nova e transformadora.

Este livro reúne novos avanços que vão ajudá-lo a deixar de lado as preocupações e oferecer as ferramentas necessárias para lidar com a ansiedade, o estresse, a infelicidade, a exaustão e até mesmo a depressão. Quando essas emoções desagradáveis evaporarem, você redescobrirá um espaço interno de profunda calma, a partir do qual poderá reconstruir a vida.

Podemos ajudar você a fazer isso porque nós – e nossos colegas da Universidade de Oxford e outras instituições ao redor do mundo – passamos muitos anos desenvolvendo tratamentos para ansiedade, estresse, depressão e exaustão. Juntos, criamos a terapia cognitiva baseada na atenção plena (também conhecida pela sigla em inglês MBCT, *mindfulness-based cognitive therapy*), comprovada clinicamente como um dos tratamentos mais eficazes contra a depressão nos dias de hoje.² Deste trabalho surgiu nosso livro *Atenção plena (Mindfulness): Como encontrar a paz em um mundo frenético*. Conforme atestam pesquisas médicas na Universidade de Cambridge e em outras instituições, este livro e seu programa de atenção plena constituem um tratamento bastante eficaz contra ansiedade, estresse e depressão. Tanto que passou a ser recomendado por médicos e psiquiatras em todo o mundo para ajudar pessoas a lidar com uma grande diversidade de condições de saúde mental, inclusive com a infelicidade generalizada e a insatisfação com a vida.

As práticas que apresentamos no livro *Atenção plena (Mindfulness)*, ao lado de técnicas semelhantes ensinadas em cursos sobre redução do estresse com base na atenção plena (*Mindfulness-based Stress Reduction* – MBSR), são apenas os primeiros passos para um caminho

mais longo e proveitoso. Embora formem a base para uma vida mais significativa, feliz e transformadora, há quem nos pergunte se existe algo além que possa ser feito para aperfeiçoar as práticas e resolver outros problemas.

A resposta é *sim*. Existe uma maneira de aperfeiçoar a atenção plena, de se aprofundar e liberar mais de seu potencial, explorando outra fronteira conhecida como *vedanā*, ou *tom de sentimento*. Você não precisa de uma ampla experiência em meditação para desfrutar essas práticas. Pesquisas revelam que meditadores iniciantes podem se beneficiar tanto quanto aqueles que praticam a meditação há muito tempo.

Embora o tom de sentimento costume ser desconsiderado na meditação, ele é um dos quatro fundamentos originais da atenção plena. São eles: atenção plena do corpo e da respiração; atenção plena dos sentimentos e das sensações (ou *vedanā*); atenção plena da mente ou da consciência; atenção plena da natureza mutável do mundo e do que ajuda ou atrapalha sua jornada por ele. Cada um desses aspectos é cultivado por meio de um conjunto diferente de práticas que, somadas, produzem efeitos bem diversos na mente e no corpo. Os cursos de atenção plena se concentram na primeira camada de cada um desses quatro fundamentos. Este livro adota novas meditações sobre tons de sentimento de modo a acessar as camadas mais profundas dos quatro aspectos da atenção plena. São meditações que aproximam você de sua essência, de quaisquer dificuldades e, especialmente, de suas soluções.

NÃO HÁ UMA TRADUÇÃO precisa para a antiga palavra em sânscrito *vedanā*.³

É um tipo de consciência que só pode ser vivenciado, e não definido com exatidão. É a sensação, quase uma “cor de fundo”, que matiza nossa experiência do mundo e da própria atenção plena. Por esse motivo, a palavra *vedanā* costuma ser traduzida como *tom de sentimento*. Vamos usar os dois termos alternadamente, e é sempre bom lembrar que estamos nos referindo a uma forma de consciência, não a um conceito rígido que pode ser limitado por palavras e definições. Tom de sentimento

é algo que você sente na mente, no corpo e no espírito, mas sua essência real permanecerá meio indefinida – o que pode ser frustrante.

Uma típica meditação de tom de sentimento consiste em aquietar a mente com uma simples respiração ou meditação corporal e, em seguida, prestar atenção nas suas experiências de maneira sutilmente diferente do que é exigido por outras meditações. Ela pede uma concentração muito específica nos sentimentos e nas sensações que surgem no momento em que a mente inconsciente se cristaliza na mente consciente. Esses momentos, embora fugazes, costumam ser os mais importantes da vida. Isso acontece porque *vedanā* é o ponto de equilíbrio na mente que dá o tom para o fluxo de pensamentos, sentimentos e emoções que se seguem. Costuma ser sutil, mas se você prestar atenção vai senti-lo na mente, no corpo e no espírito – até mesmo nos ossos. O tom de sentimento tem profunda importância porque direciona os pensamentos, sentimentos e emoções que virão a seguir. Se ele for agradável, você se sentirá positivo, dinâmico e no controle da vida (pelo menos por um tempo). Se for desagradável, se sentirá meio triste, desanimado e sem forças. Meditações de tom de sentimento ensinam a ver, ou melhor, a *sentir* como o cotidiano está sendo guiado por forças que você quase não percebe. Às vezes essas forças agem de maneira favorável, outras vezes não – mas o principal é que não estão sob seu controle imediato. Sob a influência delas, seu dia a dia não lhe pertence.

Para ajudar essas ideias a se fixarem na mente, que tal tentar a prática a seguir para compreender os tons de sentimento? Se for conveniente, reserve uns momentos para olhar em volta: a sala, a janela, o interior do trem ou do ônibus, a rua, o campo ou a mata adiante. Conforme os olhos observam coisas diferentes e os ouvidos captam sons variados, você pode registrar a sensação sutil que cada um deles traz – agradável, desagradável ou neutra. Se estiver em casa, observe um cartão, um presente ou uma lembrança de um amigo muito querido. Você terá como resposta a sensação de aconchego de um tom de sentimento agradável. Mas, se olhar para a louça suja na pia ou para algo que pegou emprestado e ainda não devolveu, perceberá um tom de sentimento desagradável. Caso esteja ao ar livre, pode observar o sol atravessando a copa de

uma árvore ou um pedaço de papel descartado voando por aí. Se conseguir captar os momentos, talvez sinta ondas de sentimentos agradáveis ou desagradáveis. E não é apenas o mundo externo que tem um impacto sobre você. Você também pode se dar conta das sensações do corpo – como dores e incômodos, ou uma percepção de calma relaxante. Essas ondas são perceptíveis nas mesmas dimensões de agradável, desagradável ou neutra. Com o tempo, você notará pensamentos ou emoções que surgem ou desaparecem logo após os tons de sentimento.

Você não precisa saber *como* identificar esses tons de sentimento – você apenas sabe. De alguma forma, existe na mente e no corpo um tipo de “leitor” que mede do agradável ao desagradável. É uma intuição. Não é necessário pensar ou buscar informações sobre o assunto – é como provar algo cujo sabor já conhecemos. Por exemplo, você não precisa pensar duas vezes para saber que leite azedo é desagradável.

Tons de sentimento são muito importantes. Lembra-se da última vez que esteve em um café e de repente se sentiu infeliz sem motivo palpável? Se você pudesse voltar no tempo e observar em detalhes o que estava acontecendo quando a sensação de infelicidade surgiu, perceberia que a emoção foi precedida por uma breve pausa. Como se a mente estivesse por um fio; um momento em que era possível detectar se aquela situação era *agradável*, *desagradável* ou *neutra*. Um momento de *vedanā*.

Vedanā, portanto, costuma ser um ponto de virada na mente que influencia como você vivencia o mundo no dia a dia. Pode ser de maneira boa, ruim ou indiferente. Mas o que acontece a seguir é de suma importância – o que chamamos de “pulsão de reatividade”. Funciona assim: quando um sentimento agradável surge na mente, é natural querer retê-lo, por medo de que desapareça ou escape por entre os dedos. Se for um sentimento desagradável, é comum querer se livrar dele por medo de que permaneça e nunca mais vá embora. Já as sensações neutras costumam ser entediadas, por isso nos desligamos delas e partimos para algo mais interessante. Esses tons de sentimento são primitivos e podem desencadear uma sucessão de reações na mente e no corpo. Nós as experimentamos como emoções e desejos que nos

induzem a reter os tons de sentimento agradáveis, afastar os desagradáveis e se desligar dos neutros. Ou seja, a pulsão de reatividade é a reação automática da mente aos tons de sentimento. Quando é o tom de sentimento que monta o cenário, a pulsão de reatividade seleciona os atores e o figurino e escreve o roteiro do que acontecerá a seguir. Ela pode criar um roteiro e dirigir uma cena capaz de acabar facilmente com o seu dia – e, às vezes, muito mais que isso.

Quase todas as dificuldades emocionais começam com a reação da mente aos tons de sentimento – a pulsão de reatividade. No entanto, o problema não é a pulsão em si, mas a ignorância de sua existência e de sua natureza. Costumamos não perceber quando ocorre, ignorando o tom de sentimento que a acionou e sua tendência a desaparecer por conta própria. Tudo que notamos é a enxurrada de pensamentos, sentimentos e emoções que vem depois.

Aprender a perceber os tons de sentimento – trazendo-os à luz –, além de facilitar a identificação do estado mental subjacente, ajuda a reconhecer suas sensibilidades, bem como suas impressões e reações naturais. Isso abre espaço para a resposta em vez da reação. E fará você aceitar com compaixão que, apesar de estressado, ansioso, raivoso ou deprimido *neste* momento, essa não é a totalidade de seu cotidiano. Não significa que haja um futuro sombrio à sua espera. Você sempre pode mudar de direção. Futuros alternativos estão igualmente ao seu dispor.

Conectar-se com um futuro alternativo é tão fácil quanto sentir o fluxo subjacente dos tons de sentimento. Ou perceber a pulsão de reatividade; notar que o problema está no *desejo* de que as coisas sejam diferentes; desejar o fim dos sentimentos desagradáveis, a permanência de sentimentos agradáveis e acabar com o tédio. São ideias comuns a muitas tradições antigas, agora com o aval da neurociência.

Por que cultivar a percepção dos tons de sentimento das emoções, das lembranças e dos pensamentos?

Pensamentos, sentimentos, lembranças e emoções não são o problema, por mais que sejam desagradavelmente reais e viscerais. Emoções são sinais de que algo significativo requer sua atenção:

- Sentimos tristeza quando perdemos algo ou alguém importante.
- Sentimos medo quando uma ameaça aparece no horizonte.
- Sentimos raiva quando um objetivo é frustrado.
- Sentimos preocupação quando precisamos ser hábeis para resolver um projeto de longo prazo.

De muitas formas, o problema real é a pulsão de reatividade desencadeada pelas flutuações dos tons de sentimento subjacentes. Isso cria uma narrativa tão convincente que ficamos presos em pensamentos, sentimentos, emoções e lembranças e não conseguimos escapar deles.

Aprender a notar os tons de sentimento que precedem a pulsão de reatividade oferece uma informação extra. Sinaliza o exato momento em que pensamentos, sentimentos, emoções ou lembranças estão prestes a assumir o controle de maneira caótica. O programa que apresentamos ensina a identificar esses momentos para que você tome as rédeas e abandone velhos hábitos destrutivos. Vai ajudar ainda a redescobrir a calma, o vigor e a alegria que moram dentro de você.

COMO ESTE LIVRO PODE AJUDAR?

Nosso livro anterior, *Atenção plena (Mindfulness)*, tornou-se uma referência porque ajudou muitas pessoas a se libertarem do sofrimento

físico e emocional. Nele, fomos francos em relação aos benefícios da atenção plena e alertamos os leitores de que a jornada não seria rápida nem fácil. Pedimos que se certificassem de estar no momento certo da vida para começar as práticas e destacamos que precisariam reservar um tempo todos os dias para realizá-las. Apesar desses alertas, centenas de milhares de pessoas – talvez milhões – concluíram o programa do livro (ou os cursos baseados nele). Muitas dessas pessoas ficaram tão fascinadas pelos efeitos da meditação que quiseram ampliar e aprofundar as práticas. Talvez você seja uma delas. Se quiser ir além do programa de oito semanas que ensinamos no livro *Atenção plena (Mindfulness)* ou de nossos cursos de meditação MBCT ou MBSR, e ampliar sua prática para absorver muitos benefícios, este livro é ideal para começar.

Pode ser que você tenha reconhecido a utilidade do livro *Atenção plena (Mindfulness)* ou dos cursos de meditação, mas não tenha ido longe o bastante para abandonar por completo hábitos negativos ou destrutivos. Talvez tenha vislumbrado a liberdade, mas a perdeu de vista na correria diária e agora quer recuperá-la. Ou talvez as habilidades de atenção aprendidas em cursos ou por meio de livros não tenham funcionado e agora você quer tentar uma abordagem diferente. Caso se identifique com alguma dessas situações, este livro irá ajudá-lo.

Em *Atenção plena profunda*, e nas meditações que acompanham este livro, vamos mostrar o programa Tom de Sentimento. Não é uma simples continuação do nosso primeiro livro ou de outros cursos e aulas de meditação. Esse novo programa levará sua prática para uma direção ainda mais proveitosa. Não ter experiência em meditação não é motivo para desanimar. Um estudo provou que esse programa é eficaz para meditadores experientes e novatos, inclusive para aqueles que procuram uma combinação entre rigor científico e sabedoria milenar.

Se você está entusiasmado para começar esse novo programa de meditação agora mesmo, sugerimos que vá para o Capítulo 4. Caso queira saber mais sobre as ideias que são a base do programa, vá para os Capítulos 2 e 3. A prática de reconhecer os tons de sentimento, como a da atenção plena, se torna ainda mais significativa quando você compreende como e por que os diferentes tipos de meditação funcionam.

Também é útil (e fascinante) explorar os níveis mais profundos do funcionamento da mente e compreender as raízes da ansiedade, do estresse, da depressão, da exaustão e de outros problemas. Quer você leia esses capítulos primeiro ou na ordem do sumário, o resultado será o mesmo. Os últimos oito capítulos (5 ao 12) contêm o programa semanal.

Desejamos sucesso em sua jornada.

Os links para meditações podem ser encontrados nos quadros “Práticas para a semana” nos Capítulos 5 a 12. Sugerimos que leia as instruções de meditação conforme descritas no livro antes de ouvir as versões em áudio e seguir as orientações.

CONHEÇA OS LIVROS DE MARK WILLIAMS E DANNY PENMAN

Atenção plena

Atenção plena profunda

CONHEÇA OUTROS LIVROS DA EDITORA SEXTANTE

A arte de respirar, de Danny Penman

*Atenção plena para iniciantes e Aonde quer que você vá, é você
que está lá*, de Jon Kabat-Zinn

Atenção plena em poucas palavras, da Dra. Patrizia Collard

Atenção plena para todos os dias, de Elisha Goldstein e Bob Stahl

*As coisas que você só vê quando desacelera e Amor pelas coisas
imperfeitas*, de Haemin Sunim

*Comece onde você está, Palavras essenciais, Os lugares que nos assustam
e Confortável com a incerteza*, de Pema Chödrön

A magia do silêncio e Em busca do tempo presente, de Kankyo Tannier

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

