



2

POR QUE PRATICAR MINDFULNESS? QUAIS OS BENEFÍCIOS?

Há duas coisas, oh discípulo, que convém evitar:

Uma vida de prazeres; é ignóbil e vã.

Uma vida de mortificações; é inútil e vã.

Buda



ANALISANDO NOSSA MOTIVAÇÃO

Tudo o que nós, seres humanos fazemos, tem uma motivação, uma razão de ser. Às vezes as motivações são inconscientes; em outras ocasiões, enganamos a nós mesmos porque as verdadeiras razões de nossos atos nos parecem inadequadas e, em outros casos – a minoria – realmente conhecemos o verdadeiro motivo que nos levou a agir. No momento em que iniciamos nossa prática de mindfulness, também temos uma motivação. Quando nos grupos de prática perguntamos qual seria essa motivação, as respostas são semelhantes às resumidas na Tabela 1.



Tabela 1. Algumas das motivações mais frequentemente apontadas para começar a praticar mindfulness

<ul style="list-style-type: none">• Ser mais feliz• Promover o bem-estar psicológico• Melhorar a concentração• Controlar as emoções	<ul style="list-style-type: none">• Ter mais paz interior• Não ter pensamentos• Melhorar a saúde• Diminuir o estresse
--	--

Um exercício habitual nos cursos de introdução à prática de mindfulness – além do questionamento da motivação –, consiste em pedir aos participantes que observem os três primeiros minutos de sua prática. A ideia é que cada um responda a si próprio a seguinte pergunta: “Como quero que seja minha meditação? O que espero dela?”

O PROBLEMA DA MOTIVAÇÃO EM MINDFULNESS

Conforme vimos no capítulo introdutório, existem duas formas principais de funcionamento mental: o *modo fazer* e o *modo ser*. O *modo fazer* é o que estamos acostumados a utilizar sempre e caracteriza-se pela existência de um objetivo, de algo a conquistar ou a solucionar. Estamos tão habituados a manipular a realidade, a modificá-la para atingir nossas expectativas e objetivos, que com mindfulness faremos o mesmo: de acordo com nossas expectativas, moldaremos o processo meditativo para alcançar o que queremos. Assim, em nossas práticas tentaremos buscar a paz, o bem-estar, a felicidade ou o controle das emoções e dos pensamentos.

Entretanto, por definição, mindfulness constitui o *modo ser*, que se caracteriza por não ter um objetivo. Não queremos que o mundo ou nossa mente sejam ou funcionem de uma determinada forma. Apenas queremos experimentar o que são, de forma natural, sem artifícios

ou construções mentais. As expectativas distorcem e manipulam a realidade e, portanto, é importante não se prender a uma motivação especial durante as práticas de mindfulness, simplesmente devemos estar abertos à prática. É um aparente paradoxo: para que as práticas de mindfulness sejam benéficas não devemos ter expectativas ou buscar algo de especial em cada uma delas.

A explicação é que se alguém procura algo concreto ou tem um objetivo especial na prática, já não está praticando mindfulness. Em outras palavras, já não está presente na experiência com abertura e curiosidade.

A ATITUDE CORRETA EM MINDFULNESS

Qual a atitude correta para praticar mindfulness? Quais devem ser nossas expectativas? Podemos resumir da seguinte forma:

Não esperar nada

Este é um dos aspectos mais importantes na tradição budista e se denomina, em japonês, *mushotoku*. Não devemos ter uma expectativa concreta, devemos nos despojar de nossas imagens, nossas representações e nossas interpretações, porque não são a realidade.

Na meditação queremos descobrir a realidade tal como ela é, e não como gostaríamos que fosse. Dado que a meditação é um processo de observação participativa, nossas expectativas modificam a realidade. Assim, se tivermos uma expectativa definida de como queremos que nossa meditação aconteça, já a estaremos distorcendo.

Não pensar/não julgar

Liberte-se do pensamento conceitual, pois nossos pensamentos não são a realidade. A realidade é experiência pura, direta, sem palavras. Os conceitos e argumentações não são mais do que obstáculos no caminho.

Julgamentos do tipo “bom/mau”, “gosto/não gosto”, “a prática foi boa ou ruim” revelam o surgimento de um pensamento conceitual.

Aceitar/não rejeitar

Tudo o que vier à mente será bem-vindo. Aceite seus pensamentos e emoções, por mais desagradáveis, negativos ou constrangedores que lhe pareçam. Não se julgue nem se critique por ter tais pensamentos, ou pelos fracassos que teve na vida e que poderão emergir na meditação. Embora você também seja essas emoções e pensamentos negativos, você não é só isso – você é muito mais. Sua vida é um presente contínuo e qualquer coisa que lhe tenha ocorrido no presente, não determina seu futuro.

Não forçar

Não é preciso forçar nada na meditação, não deve fazer uso da força.

Não deve haver violência nem rigidez. O esforço deve ser contínuo, porém tranquilo e suave.

Não resistir/soltar

Não rejeite nada que apareça na mente, sobretudo eventos negativos, tampouco se afeire aos positivos. São dois lados da mesma moeda. Se você se apegar ao positivo, tenderá a rejeitar o negativo, já que desde o momento em que há julgamento, surge o apego ou a aversão. Flua com tudo o que vem à mente, “surfando” os fenômenos mentais sem se deixar agarrar por eles. Por mais estranho que pareça, não se aferrar ao positivo costuma ser mais difícil do que deixar de rejeitar o negativo.

Atitude amável em relação a si próprio

Um dos elementos-chave de mindfulness é a atitude de compaixão e amabilidade que devemos ter perante nós mesmos. Não devemos



2 – POR QUE PRATICAR MINDFULNESS? QUAIS OS BENEFÍCIOS?

nos irritar por perder a concentração ou pelo surgimento de qualquer tipo de pensamento ou emoção. Nas tradições orientais, a mente é comparada a um macaco ou a uma criança pequena. Quem teria raiva de um macaco ou de uma criança pequena por suas travessuras, já que, em princípio, não são responsáveis por seus atos? Tampouco a mente é responsável. Pensar continuamente é sua natureza.

Mente de principiante

Deveríamos ser capazes de experimentar cada nova situação ou relação interpessoal como se fosse a primeira vez que a vivemos, ou seja, livres da lembrança de nossos estereótipos e preconceitos, consequências de nossas experiências prévias, que nos impedem de ver a realidade como ela é. Assim, cada prática de mindfulness traz, na realidade, uma nova experiência e precisamos estar abertos e curiosos em relação a tudo.

Paciência

Os estudos mostram que uma prática regular de 20 a 30 minutos por dia começa a produzir mudanças psicológicas significativas em 8 a 12 semanas. Entretanto, não devemos ter pressa. As coisas importantes na vida são obtidas apenas de forma gradual.

OS BENEFÍCIOS DE MINDFULNESS

Apesar de praticarmos mindfulness com a atitude correta de desapego, é certo que a meditação possui uma série de benefícios objetivos. Descreveremos esses efeitos positivos de mindfulness, porém sempre tendo-se em conta que não devem ser o único motivo de nossa prática. A eficácia de mindfulness já foi comprovada nos âmbitos educacional, empresarial e laboral. A tabela a seguir mostrará esses aspectos em mais detalhes.



Tabela 2. Âmbitos em que mindfulness tem se mostrado eficaz

SAÚDE

- Tratamento de doenças fisiológicas (como a dor crônica, as doenças cardiovasculares, o câncer e para tratar portadores do vírus da imunodeficiência).
- Tratamento de doenças psiquiátricas (por exemplo, depressão, ansiedade, dependência, transtornos de conduta alimentar, obsessivos ou de personalidade).
- Prevenção de estresse e de mal-estar psicológico / desenvolvimento de bem-estar psicológico.

EDUCAÇÃO

- Aumento da capacidade de concentração e do rendimento acadêmico.
- Aprimoramento das relações interpessoais.
- Melhor ambiente nas salas de aula.

EMPRESARIAL OU LABORAL

- Redução e prevenção de estresse relacionado ao trabalho e de outros riscos psicossociais (por exemplo, esgotamento laboral ou *burnout*, assédio moral ou *mobbing*).
- Aumento da satisfação no trabalho e melhora do ambiente laboral.
- Maior rendimento no trabalho.
- Melhora da empatia com clientes/pacientes.

MINDFULNESS E ESPIRITUALIDADE

Obviamente, as tradições religiosas que desenvolveram mindfulness não o fizeram para obter os benefícios “materiais” que descrevemos, mas sim como parte essencial do desenvolvimento espiritual. A medicina e a psicologia sempre consideraram a espiritualidade um tema marginal, ou até mesmo um tabu dentro de suas práticas habituais. No entanto, nos últimos anos a Organização Mundial de Saúde reconheceu a importância do tema ao definir *saúde* como “o estado de bem-estar físico, psicológico, social e espiritual”.

A imensa maioria das pessoas que pratica mindfulness na atualidade não o faz por motivos espirituais, mas sim pelas razões descritas na Tabela 1. Entretanto, a experiência nos mostra que as motivações vão mudando com o tempo. A prática contínua da meditação vai modificando a perspectiva do eu nos meditantes e muda também a sua concepção do mundo.

A passagem do “modo fazer” (com uma busca incessante por objetivos externos) para o “modo ser” (no qual o importante é simplesmente ser) faz com que se vá desenvolvendo um sentimento de espiritualidade natural, não atrelado a uma religião específica, mas inerente ao ser humano. Uma das consequências mais frequentes da prática é o desenvolvimento do que chamamos de “interser” – um sentimento de conexão e de pertencimento, que nos faz sentir unos com toda a humanidade e com o cosmos.

Após anos de meditação, não é raro que alguns praticantes de mindfulness voltem seus olhos à tradição e mostrem afinidade com o budismo ou com outras tradições religiosas.

PRÁTICA: COMO ENTRAR E SAIR DA MEDITAÇÃO

→ Segundo a tradição budista, mais importante que aquilo que ocorre durante a meditação é o que acontece ao entrar e sair dela. Sempre que começar a meditar, pergunte-se qual é sua motivação. O que você quer alcançar? Se quiser algo concreto, forçará a meditação para conquistá-lo. É melhor não ter uma expectativa específica e que a motivação seja “simplesmente praticar” (“estar presente”, “modo ser”) ou simplesmente a compaixão (ver o capítulo específico sobre o tema), ou seja, desejar que todos os seres, inclusive você mesmo, possam alcançar a felicidade.

→ A saída da meditação também é uma chave. Normalmente, quando terminamos a meditação formal, pensamos de maneira mais ou menos consciente: “Pronto, acabei. Já posso voltar à vida normal” (em outras palavras, não observar a mente). A prática meditativa informal, ou seja, trazer a ideia de mindfulness para nossas atividades diárias (caminhar com atenção plena ao deslocar-se, por exemplo) é ainda mais importante que a prática formal. O modo de reforçar é incorporá-la, percebendo que não há diferença entre período de meditação e de não meditação. Assim, a saída do período formal de meditação deve ser progressiva, com o propósito de não esquecer que, embora a meditação formal tenha terminado, continuamos meditando na vida diária.

PONTOS-CHAVE

- O mais importante na meditação não é tanto o que ocorre durante a meditação, mas como entramos e saímos dela.
- A principal motivação que deve guiar nossa meditação é a compaixão, ou seja, querer que todos os seres (inclusive nós mesmos, obviamente) possam alcançar a felicidade e escapar do sofrimento.
- Ao meditar a expectativa deveria ser simplesmente conhecer a realidade, aceitar as coisas como são.
- A saída da meditação deve ser gradativa, sem rupturas entre meditação formal e informal. Deste modo, nos habituamos a que não haja diferença entre o momento de meditação e a vida diária.