



APRENDA

A^a Amar-se

MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO
PARA OBTER MAIS CALMA E ALEGRIA

SHAUNA
SHAPIRO

nascente



Para os meus pais, Deane e Johanna

Índice

PREFÁCIO pelo Dr. Daniel J. Siegel 11

PARTE 1 Aquilo que pratica torna-se mais forte

CAPÍTULO 1 O murmúrio de um monge 17

Em busca da ciência... e um novo modelo
de *mindfulness*

PRÁTICA: Treinar a intenção

Pepita de ouro

CAPÍTULO 2 O milagre da neuroplasticidade 35

Nunca é demasiado tarde para mudar o seu
cérebro

Crescimento, conexão, poda: o desenvolvimento
da nossa mente maravilhosa

Autoestradas do hábito *versus* estradas rurais
da compaixão

A prática, não a perfeição

O princípio dos cinco por cento

Todos os momentos contam

Neuroplasticidade positiva

PRÁTICA: O que quer desenvolver?

PRÁTICA: Lembretes amáveis

Pepita de ouro

CAPÍTULO 3 *Mindfulness*: ver com clareza 55

Mindfulness

Afinal, o que é realmente o *mindfulness*?

Mitos sobre o *mindfulness*

Da reação à resposta
Viver em toda a plenitude
PRÁTICA: Ver com clareza
Pepita de ouro

CAPÍTULO 4 Os três pilares do *mindfulness*: intenção, atenção, atitude 75

Intenção: *porque* prestamos atenção
Atenção: treinar e estabilizar o nosso foco no presente
Atitude: *como* prestamos atenção
Prática formal: meditação *mindfulness*
Como iniciar uma prática de meditação
PRÁTICA: Instruções para a prática de meditação *mindfulness*
Questões comuns sobre a prática formal de *mindfulness*
Pepita de ouro

PARTE 2 Quando as dificuldades aparecem, surge a compaixão

CAPÍTULO 5 Autocompaixão: o seu aliado interior 101

Autocompaixão: o que é, o que faz e porque é radical
Os nossos dois mecanismos mais comuns (e ineficazes) de lidar com um problema
Reaprender e reensinar o encanto
PRÁTICA: Uma carta compassiva a mim mesmo
Pepita de ouro

CAPÍTULO 6 Os cinco bloqueios à autocompaixão: como os ultrapassar 117

Receios sobre a autocompaixão
Os três elementos da autocompaixão

A fita cor-de-rosa

Por que razão por vezes nos sentimos pior
antes de nos sentirmos melhor

PRÁTICA: Autocompaixão em prática

Pepita de ouro

CAPÍTULO 7 Seis práticas para tempos difíceis 129

O poder da aceitação: aquilo a que resistimos
persiste

PRÁTICA: Aceitação

O poder da regulação emocional

PRÁTICA: Regulação emocional

O poder da mudança de perspetiva

PRÁTICA: Mudança de perspetiva

O poder da compaixão para aliviar a «angústia
da empatia»

PRÁTICA: Compaixão

O poder da responsabilidade radical

PRÁTICA: Responsabilidade radical

O poder do perdão

PRÁTICA: Meditação do perdão

Pepita de ouro

PARTE 3 Desenvolver o bem em nós próprios e no nosso mundo

CAPÍTULO 8 Preparar a mente para a alegria: sete práticas 159

Exaltação ilusória: por que razão não é fácil
ser feliz

Dos estados aos traços: transformar

experiências positivas em forças duradouras

PRÁTICA: Cultivar uma atitude de gratidão

PRÁTICA: Cultivar a generosidade

PRÁTICA: Ver o bem nos outros

PRÁTICA: Cultivar a *mudita*

PRÁTICA: A pergunta da manhã mágica

PRÁTICA: Meditação da gentileza

Pepita de ouro

CAPÍTULO 9 A magia diária: do sexo *mindful* à alimentação *mindful* 181

Sexo *mindful*

Tomada de decisões *mindful*

Mindfulness no trabalho

Parentalidade *mindful*

Alimentação *mindful*

PRÁTICA: Alimentação *mindful*

Desacelerar

Pepita de ouro

CAPÍTULO 10 Um mundo mais unido e compassivo 205

A ilusão da separação

Um mundo mais unido e compassivo

PRÁTICA: Interdependência

Pepita de ouro

CAPÍTULO 11 «Bom dia, amo-te» 215

A PRÁTICA COMPLETA: «Bom dia, amo-te»

Pepita de ouro

Agradecimentos 229

Notas 233

Bibliografia 251

Prefácio

Se estiver interessado em aprender regras simples e profundas para obter mais clareza e calma na sua vida, este guia, sensato e acessível, oferece-lhe ideias e práticas apoiadas pela ciência que demonstraram trazer bem-estar mental à nossa existência. Se também tiver interesse em aprender a criar uma maneira de ser mais compassiva, gentil e amorosa — sendo mais positivo na sua vida interior e nos seus relacionamentos —, então, aqui, em *Aprenda a Amar-se*, irá descobrir exatamente isso: formas diretas, pragmáticas e bem informadas de trazer uma abordagem mais gratificante para a vida de todos os dias. Além disso, se seguir as sugestões da nossa especialista, a Dra. Shauna Shapiro, também estará a desenvolver uma atenção e uma intenção focadas, uma consciência aberta e uma atitude gentil e compassiva, que a própria autora, enquanto importante colaboradora científica, tem vindo a demonstrar como extremamente saudáveis para as nossas vidas.

As pesquisas da Dra. Shapiro e de vários outros dedicados investigadores nas últimas duas décadas demonstraram que os métodos de treino da mente presentes neste livro podem trazer uma ampla gama de alterações benéficas ao corpo e ao cérebro. Entre essas mudanças encontram-se a redução dos níveis da hormona do stress, o cortisol; a melhoria das funções imunológicas e cardiovasculares; a diminuição da inflamação; a otimização da enzima telomerase, que preserva e repara as extremidades

importantes dos cromossomas, mantendo as células mais saudáveis; e até o atraso do envelhecimento!

Nos estudos sobre o cérebro, essas práticas, que edificam a atenção, abrem a consciência e favorecem uma atitude e uma intenção de respeito e compaixão, demonstraram levar a mudanças na estrutura do cérebro. Como a mensagem da autora revela, «o que pratica torna-se mais forte» é o aforismo para a ciência da neuroplasticidade, a forma como o cérebro muda em resposta à experiência. As mudanças neuroplásticas emergem de um processo que pode ser resumido da seguinte forma: para onde se dirige a atenção, os fluxos de disparos neuronais e as conexões neuronais crescem. Este livro ensiná-lo-á a focar a sua atenção para ativar redes no seu cérebro de uma maneira específica que mudará a sua estrutura. Sem brincadeiras: a maneira como concentra a sua mente pode mudar a estrutura física do seu cérebro!

Quais são essas mudanças nas funções e estruturas cerebrais que surgem das práticas que está prestes a aprender? Podem ser resumidas numa palavra: integração. Integração, aqui, quer dizer a ligação de partes diferenciadas. No cérebro, isso significa, por exemplo, que os hemisférios esquerdo e direito ficam mais conectados graças ao crescimento das fibras que os unem, o corpo caloso. A integração também é revelada no crescimento das redes de ligações conhecidas como córtex pré-frontal e hipocampo. E, como se essas importantes regiões integradoras do cérebro não fossem suficientes, a pesquisa também demonstrou que o «conectoma» — as conexões entre as áreas bem separadas e diferenciadas do cérebro — se tornará mais interconectado. Sim, é assim que se diz: é através de um «conectoma

interconectado» que obterá mais integração lendo este livro e testando as suas práticas simples, mas poderosas.

Tudo isto significa que poderá literalmente desenvolver um cérebro mais integrado. Porque lhe importará isso? Cite um tipo de processo e a sua regulamentação, e encontrará na literatura de pesquisa que esse, assim como todos os outros, depende da integração. Podemos estar a falar da emoção e do humor, do pensamento e da argumentação, da moralidade e do comportamento relacional, da empatia e da compaixão, e até da atenção e da própria consciência — esses vários aspetos da «autorregulação» ajudam-nos não só a alcançar mais equilíbrio na vida, como são a base para o bem-estar da mente e do corpo. Com uma prática simples e regular, criamos um estado de espírito focado, gentil e aberto. Com a prática repetida, esse estado poderoso pode tornar-se uma característica. Para onde se dirige a atenção, a conexão neural cresce — e o que praticamos torna-se mais firme e apurado.

Shauna Shapiro desempenhou um papel importante na pesquisa sobre como cultivar mais empatia nos estudantes de medicina, como conceptualizar o *mindfulness* nas nossas vidas e como a autocompaixão desempenha um papel significativo na forma de ser mais consciente. Os seus estudos têm sido fundamentais para nos ajudar a ver que o entusiasmo gerado à volta do *mindfulness* na nossa cultura, educação, prática clínica e pesquisa científica é mais do que apenas o poder de aguçar a nossa atenção e aprimorar o nosso pensamento. O *mindfulness* também envolve uma atitude gentil que impregna a vida com uma qualidade afetiva que cura o coração, acalenta os nossos relacionamentos e traz resiliência à nossa abordagem

ao mundo. Além desse importante papel científico que ela desempenhou, a forma como encontrou o *mindfulness* a partir de uma experiência pessoal fez com que a aprendizagem de abrir a sua consciência com gentileza, através de um treino aprofundado, se transformasse num momento crucial do seu próprio desenvolvimento.

Conheço a professora Shapiro há mais de uma dúzia de anos e tenho dado formação com ela em vários contextos, nacional e internacionalmente; vi, por experiência própria, como as suas dádivas foram inspiradoras para uma ampla gama de participantes em seminários e em conferências públicas e profissionais. Este livro é uma excelente triagem de toda a sua poderosa jornada científica, educacional e pessoal, promotora de mais bem-estar nas nossas vidas. Ler estas páginas foi uma alegria. Aprendi muito, chorei e ri, e senti-me mais completo e livre com estas palavras sábias. Espero que o leitor também! Bem-vindo a uma maravilhosa jornada que lhe trará mais bondade e amor à sua vida, por dentro e por fora.

Dr. Daniel J. Siegel

Professor de Psiquiatria, na Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia (UCLA), e diretor do Mindsight Institute



PARTE 1

Aquilo que pratica
torna-se mais forte



1



O MURMÚRIO DE UM MONGE

Aquilo que praticas torna-se mais forte.

Um monge que conheci na Tailândia

Nunca é demasiado tarde para religar o seu cérebro e transformar a sua vida. Eu sei que isso é possível, porque o experienciei. As práticas contidas neste livro oferecem um roteiro para fortalecer o circuito cerebral de calma profunda, satisfação e clareza. O melhor de tudo é que pode começar onde quer que esteja. Como diz Kabir, um poeta indiano do século xv, «esteja onde estiver, é aí o ponto de entrada».

O meu ponto de entrada chegou num momento muito complicado: tinha 17 anos e, deitada numa cama de hospital, com uma haste de metal na coluna, via a minha vida, como eu a conhecia, a dissolver-se diante dos meus olhos.

Eu parecia estar a viver um sonho na bela Laguna Beach, na Califórnia. Tinha sido coroada princesa do baile, conduzido a nossa equipa de vólei à vitória, num campeonato estadual, e acabado de ser admitida na Universidade de Duke para jogar vólei na equipa deles, na NCAA.

Alguns meses antes da formatura, estava sentada no consultório do meu cirurgião ortopédico, à espera que

ele entrasse e fizesse o exame de rotina, que fiz inúmeras vezes, para monitorizar a minha escoliose. Essa curvatura na coluna, que existia desde que eu nascera, nunca tinha interferido na minha vida. O meu médico e eu tínhamos já um relacionamento próximo, e eu estava ansiosa para lhe contar sobre o campeonato de vôlei e a universidade.

Saltei da mesa no momento em que a porta se abriu, mas a expressão no rosto do meu médico deteve-me.

— Shauna, a radiografia mostra que a tua escoliose piorou. Os ossos da tua coluna vão perfurar os pulmões, a menos que façamos alguma coisa. Vamos ter de te operar.

Fiquei atordoada, chicoteada pelas palavras dele. Depois... fui invadida por uma maré crescente de terror.

As semanas antes da cirurgia foram uma eternidade no purgatório. Ficava apavorada só com a imagem daquela grande haste de metal a entrar-me na coluna. A minha mente encontrava-se trancada num futuro de horror e desespero.

Quando acordei após a operação, fui do purgatório ao inferno: estava com dores excruciantes e mal me conseguia mexer. Percebi que a minha vida tal como a conhecia — e o meu futuro como o sonhara — tinha acabado.

Durante meses de reabilitação, lutei para viver no corpo de um estranho e, pior ainda, na mente de alguém que eu não conhecia. Acabara-se a adolescente atlética e corajosa. No seu lugar, havia uma menina mansa e assustada. Qualquer movimento era incómodo e doloroso.

Mas a minha mente ainda me torturava mais. Deitada, sentia-me cada vez mais desesperada e aterrorizada. *Sentirei sempre dor? Nunca mais vou voltar a jogar vôlei. Ninguém na faculdade vai gostar de mim. Quem alguma vez me irá amar?*

Ninguém será atraído por este corpo defeituoso, com enormes cicatrizes vermelhas.

Tentei afastar esses pensamentos. Forcei-me a pensar positivo, mas não conseguia reprimir o tremendo medo e a dor interior. Tentei distrair-me com visitas de amigos e a ver filmes, mas nada acalmou as preocupações que assolavam a minha cabeça.

Foi então que a esperança chegou de onde eu menos esperava. Embora eu e o meu pai partilhássemos um profundo amor, entrávamos muitas vezes em conflito e discutíamos por quase tudo.

O nosso relacionamento mudou, depois da minha cirurgia. Nunca esquecerei o dia em que ele entrou no meu quarto, com os olhos cheios de amor e preocupação paterna, e me entregou um livro. Era um exemplar de *Para Onde Quer Que Vás, Aí Estarás*, de Jon Kabat-Zinn, pioneiro no campo do *mindfulness*.

Sobressaltei-me ao ler o parágrafo inicial: «Seja o que for que lhe tenha acontecido, já aconteceu. A pergunta importante é: como lidar com isso?»¹

Eu continuava a ler, muitas vezes a chorar, pois este livro sábio revelava uma possibilidade que me escapava há tanto tempo: *eu podia ser feliz novamente*. A minha resiliência, embrulhada em meses de medo e dor, começou a despertar. Senti um lampejo de esperança de que me poderia curar.

Li todos os livros, artigos e ensaios sobre *mindfulness* que consegui encontrar. Quanto mais lia e praticava, mais começava a notar pequenas mudanças. Em vez de me debruçar sobre o passado ou ficar obcecada com o futuro, comecei a descobrir pequenos momentos de paz no presente.

Esses pequenos momentos — os intermédios — começaram a importar: quando a minha mãe abria a janela e o cheiro do oceano me envolvia, quando o último raio de sol se retirava para a noite. Até ouvia magia quando o meu pai tocava a sua flauta de prata, que apenas alguns meses antes me fazia envergonhar em frente aos meus amigos.

Quando a minha mente se acalmou, a dor no meu corpo começou a mudar. A minha relação com as sensações era diferente. Já não era «a minha dor», mas antes «a dor». E, quando não exacerbava as coisas com os meus medos, comecei a notar momentos de paz. Embora a dor permanecesse, sofria menos.

O meu progresso foi gradual, às vezes quase imperceptível, mas senti cada melhoria intensamente. Cada novo pequeno ganho motivou-me a continuar.

A minha mãe ainda chora quando conta o momento em que, quatro meses após a cirurgia, percebeu que eu iria ficar bem. Eu estava em casa, ainda numa cama de hospital, mas as minhas cicatrizes estavam a sarar e finalmente conseguia andar sem ajuda.

Por capricho, anunciei que ia nadar para a praia. Tirei o desmazelado fato de treino cinzento, que tinha sido o meu uniforme, e vesti o meu fato de banho azul favorito. A minha mãe observou o meu corpo emagrecido a deslizar com cuidado pela areia, ao ver-me caminhar em direção à água. Ela lembra-se de prender a respiração, enquanto as minhas cicatrizes vermelhas se acalmavam na espuma esbranquiçada das ondas.

No momento em que a água passou sobre a minha cabeça, pouco antes de emergir para abrir os olhos, senti uma centelha de vida a passar por mim. Uma sensação

de renascimento e a força para começar de novo. Naquele segundo, de alguma forma, a minha mãe e eu ficámos a saber que eu iria ficar bem.

Aquele mergulho foi o começo de uma metamorfose. Embora o meu progresso diário ainda fosse pouco visível, a minha fé, alegria e esperança foram restauradas. Eu sabia que, apesar de tudo o que havia acontecido, e o que quer que acontecesse, havia algo dentro de mim que era indestrutível. A minha jornada começara.

Avancemos quatro anos: estou a andar de moto, num calor tropical, com os braços em volta da cintura da minha amiga Robyn, numa estrada sinuosa de cascalho com visibilidade quase zero. É o nosso terceiro dia na Tailândia. Andamos à procura de um templo escondido debaixo de uma cascata.

Conheci a Robyn em Duke, onde frequentávamos o infame curso de Psicologia Anormal do Dr. Craighead, às 8 horas da manhã. Eu era uma caloiira diligente e ela era uma estudante «fixe» do segundo ano, mas éramos almas gémeas e formámos o que se tornaria uma amizade para sempre, através de conversas sobre psicologia, rapazes e o significado da vida.

Durante o meu último ano na universidade, a Robyn ligou-me de Londres, onde trabalhava. Estava a planear uma viagem ao Nepal e à Tailândia e queria que eu também fosse.

Juntar-me à minha melhor amiga numa aventura em que poderia continuar o meu estudo do *mindfulness*, num lugar em que este era praticado há séculos? Gritei um entusiasmado «SIM!», obviamente.

Apesar do suor a arder nos nossos olhos, enquanto passávamos pela estrada, a Robyn de alguma forma avistou

a pequena placa de madeira que marcava o trilho do mosteiro da cascata.

Afastar insetos e abrir caminho pela selva exuberante com os nossos sarongues e de chinelos não foi fácil, mas finalmente vimo-la: o sol iluminando a água iridescente que descia por uma ribombante cascata. Isso significava que o mosteiro estava logo ali.

Descemos as escadas de pedra escorregadias e cobertas de musgo. No fundo, havia um monge com roupas amarelo-açafrão. Sem uma pitada de surpresa pela nossa chegada, recebeu-nos e convidou-nos a meditar com ele. Quando entrámos em pontas dos pés no humilde edifício de pedra, o cheiro a incenso envolveu-nos. Paredes formidáveis cobertas de videira encerravam um modesto altar, com uma pequena estátua de Buda e uma única vela acesa, cercado por uma variedade de almofadas de meditação.

A minha mente disparou. *Oh, meu deus, isto é real: um monge real, um templo real, almofadas de meditação reais!* E começou a sessão de meditação.

Até hoje, consigo sentir como o meu corpo e a minha respiração se expandiram no momento em que fechei os olhos. O tempo desapareceu, quando um manto de simplicidade, clareza e calma envolveu a minha mente. E, então, algo surpreendente aconteceu. Pela primeira vez desde a minha cirurgia, quase quatro anos antes, senti total conforto no meu corpo. Sem dor. Sem medo. Os limites do meu corpo dissolveram-se. Senti-me conectada a tudo, com uma sensação absoluta de paz.

A campainha tocou, sinalizando o final da sessão. Olhei para a Robyn. Ela ergueu o relógio e murmurou: «Já passou uma hora!» Pareceu um instante.

Quando saí do templo, ainda envolta em felicidade, o monge fitou-me nos olhos e sussurrou uma frase simples, mas potente: «Continue a praticar.»

Uma semana depois, com a força do murmúrio do monge, atravessei os portões de um mosteiro tailandês para começar o meu primeiro retiro de meditação. Os monges não falavam muito inglês e eu não falava tailandês, mas sabia que o *mindfulness* estava presente e, depois da minha experiência no mosteiro da cascata, sentia-me confiante e animada para começar.

Na primeira manhã, reunimo-nos no grande salão de meditação que tinha vista para um belo lago cheio de flores de lótus. Não conseguia imaginar um cenário mais perfeito para começar o meu primeiro retiro.

As instruções iniciais, dadas num inglês rudimentar, eram simples e diretas: sentir o ar da minha respiração a entrar e a sair do meu nariz. Comecei. Uma respiração. Duas respirações. A minha mente partiu à aventura. Trouxe-a de volta. Uma respiração. Bolas! Perdeu-se outra vez.

Até aí, grande parte do meu estudo do *mindfulness* tinha sido teórico. A realidade estava a mostrar-se muito diferente do que eu havia imaginado. Eu esperava que a meditação fosse semelhante à experiência pacífica e curativa que tivera no templo da cascata, no entanto, ali estava eu a lutar apenas para manter a minha mente presente, que estava a ser sugada para o passado — *Se eu tivesse... Quem me dera não ter...* — ou saltava para o futuro — *E se...? Como é que eu...? O que farei quando...?*

Quanto mais tentava forçar a minha mente a acalmar, mais a minha atenção passava de um pensamento para outro. Finalmente, percebi o significado de «mente de

macaco», uma expressão com que sempre me deparei nas leituras sobre *mindfulness* para descrever como a nossa mente saltita de pensamento em pensamento, como um macaco a balançar de ramo em ramo. As minhas esperanças de fazer um retiro de meditação «perfeito», nesse cenário «perfeito», desabaram.

Dada a barreira da língua e o facto de ser um retiro silencioso, não consegui conversar com os monges sobre as minhas lutas. Deixada por minha conta, mergulhei num abismo de autojulgamento. *O que se passa contigo? És terrível nisto. Porque é que ainda estás aqui? Pensas que és tão espiritual, mas és uma farsa.*

Pior ainda: comecei a julgar todos ao meu redor. Até os monges. *Porque é que eles estão aqui apenas sentados? Não deveriam estar a fazer alguma coisa?*

Felizmente, no dia seguinte, chegou um monge de Londres e eu tive uma reunião com ele. Quando partilhei o quanto estava a esforçar-me e o quão terrível estava a ser a minha experiência, ele respondeu com uma risada sincera: «Oh, querida, não estás a praticar *mindfulness*. Estás a praticar julgamento, impaciência e frustração.»

E, depois, disse uma frase que nunca esquecerei: «Aquilo que praticas torna-se mais forte.»

Este monge tinha compreendido verdades fundamentais sobre o cérebro que os neurocientistas estavam apenas a começar a descobrir na época: tudo o que praticamos momento a momento altera fisicamente o nosso cérebro. *Aquilo que praticamos torna-se mais forte.*

O monge continuou a explicar que, se praticarmos *mindfulness* com julgamento, estaremos a aumentar o julgamento. Se praticarmos com frustração, estaremos

a aumentar a frustração. Ele ensinou-me que o *mindfulness* não é apenas sobre prestar atenção; é sobre *como* prestamos atenção.

*O mindfulness não é apenas
sobre prestar atenção:
é sobre **como** prestamos atenção.*

O verdadeiro *mindfulness* envolve uma atitude de bondade e curiosidade. Esse monge sábio explicou que a prática de *mindfulness* era como sentir o abraço amoroso de um amigo querido a acolher toda a nossa vivência. Mesmo as partes confusas e imperfeitas.

O que vislumbrei naquela altura — mas que se tornou o foco da minha investigação e do trabalho da minha vida — é que cultivar uma atitude de bondade e compaixão é o «ingrediente secreto» do *mindfulness*.

Para ser mais clara: essa atitude de bondade não se resume a safarmo-nos ou encobrirmos coisas difíceis. Em vez disso, é uma maneira de nos tornarmos verdadeiramente responsáveis por todas as nossas emoções, pensamentos e ações. Aprendemos a compreender e a curar, em vez de culpar e envergonhar.

Percebi, em resumo, que a maneira *como* prestávamos atenção — a nossa atitude — era tão importante quanto a própria atenção.

Mas havia um terceiro elemento do *mindfulness* que eu ainda tinha de aprender. No final dessa semana, o monge destacou que estamos constantemente a praticar algo. Não

apenas quando estamos a meditar, mas a cada momento, o que significa que estamos a cultivar algo o tempo todo.

Então, a pergunta mais importante é: o que quer fazer crescer? Esta é a sua **intenção**: o que mais lhe interessa, os seus valores, objetivos e aspirações pessoais.

*Estamos constantemente a praticar algo.
Não apenas quando estamos a meditar, mas
a cada momento, o que significa que estamos a
cultivar algo o tempo todo. Então, a pergunta
mais importante é: O que quer fazer crescer?*

Gradualmente, com a ajuda do monge, a minha prática mudou. Comecei a observar a minha voz de julgamento, em vez de acreditar nela. Parei de tentar controlar as minhas experiências e abordei-as com curiosidade, interesse e bondade. Comecei a relaxar um pouco mais na minha experiência, em vez de tentar «fazer o que está certo». Percebi que a prática de *mindfulness* era exatamente isso: tratava-se **de prática, não de perfeição**.

Ao despedir-me do mosteiro e começar a minha viagem de regresso a casa, senti-me profundamente feliz. Não a felicidade efémera baseada em acontecimentos externos, mas um profundo sentimento de satisfação decorrente de mudanças na minha paisagem interna. Só mais tarde soube que os investigadores estavam a provar em laboratório o que eu havia descoberto no mosteiro: as mudanças **externas** não nos tornarão mais felizes a longo prazo, mas as mudanças **internas** podem tornar.

Em busca da ciência... e um novo modelo de *mindfulness*

Voltei para os EUA determinada a entender o que havia experimentado e a partilhá-lo com os outros. Após formar-me na Universidade de Duke, passei os seis anos seguintes a estudar a ciência por detrás do *mindfulness*, concentrando-me na importância de incorporar *intenção e atitude* à prática.

Em mais de 20 anos de trabalho clínico e estudo científico, testemunhei os efeitos positivos das práticas de *mindfulness* em milhares de pessoas – de CEO exigentes a estudantes universitários stressados, de novas mães sobrecarregadas a mulheres com cancro da mama, de crianças ansiosas a ex-militares com perturbação de stress pós-traumático e a pacientes em cuidados paliativos.

Embora o tema continue a evoluir com novas pesquisas e conhecimentos, há duas descobertas principais que vemos repetidas vezes sem conta:

- 1. A prática de *mindfulness* funciona.** É boa para si. Fortalece a função imunológica, reduz o stress, melhora o sono e oferece inúmeros outros benefícios para si e para a sua família, local de trabalho e comunidade.
- 2. Ter a atitude e a intenção corretas é essencial.** A bondade e a curiosidade servem como tijolos de construção básicos para mudanças significativas e duradouras.

A segunda descoberta é muitas vezes esquecida, mas é essencial para libertar todo o poder da nossa prática de

mindfulness. No meu trabalho com pessoas de todas as esferas da vida, encontrei uma constante surpreendente: independentemente das nossas circunstâncias económicas, educacionais, sociais ou pessoais, todos lutamos contra o autojulgamento e a autocrítica — um sentimento subjacente de «eu não sou bom o suficiente».

Pior ainda: quando vemos as nossas falhas ou cometemos um erro, tendemos a derrotar-nos, pensando que isso nos ajudará a melhorar. Mas a autoflagelação é totalmente contraproducente. Além de nos fazer sentir horrivelmente, as pesquisas mostram que a vergonha não nos ajuda a aprender novos comportamentos e a mudar. A vergonha não pode funcionar, porque desliga os centros do cérebro responsáveis pela aprendizagem e pelo crescimento.

A vergonha não pode funcionar, porque desliga os centros do cérebro responsáveis pela aprendizagem e pelo crescimento.

Por outro lado, as atitudes de bondade e curiosidade libertam uma série de produtos químicos que ativam os centros de aprendizagem do cérebro, fornecendo-nos os recursos necessários para uma transformação duradoura.

Em 2000, eu e o meu orientador de doutoramento, o professor Gary Schwartz, publicámos um novo paradigma para o *mindfulness*.² Foi o primeiro modelo científico que incluiu explicitamente a intenção, a atenção e a atitude — os principais elementos do *mindfulness* que descobri na Tailândia:

1. A **intenção** dirige a bússola do nosso coração, refletindo a nossa esperança e valores mais profundos.
2. A **atenção** treina e estabiliza a nossa mente no momento presente.
3. A **atitude** refere-se à forma como prestamos atenção — com uma atitude de bondade e curiosidade.

Enquanto continuava a investigar o *mindfulness*, as palavras do monge ecoavam nos meus ouvidos: *aquilo que praticas torna-se mais forte*. Como exploraremos no próximo capítulo, a neurociência está a alcançar a sabedoria antiga. Descobertas sobre a capacidade vitalícia de o cérebro mudar e crescer revelaram que podemos, de facto, fortalecer e reconectar o cérebro através da prática.

Podemos inclusive religar o nosso cérebro para o tornar mais feliz.

Até há pouco tempo, psicólogos e investigadores acreditavam que os nossos níveis de felicidade não mudavam muito ao longo da vida, regressando sempre a um nível de base, independentemente do que acontecesse connosco. A investigação descobriu, por exemplo, que as pessoas que ganham a lotaria têm uma onda inicial de felicidade, mas que dentro de um ano regressam ao seu nível inicial. Ainda mais surpreendente: as pessoas que ficam paralisadas para toda a vida num acidente devastador têm uma queda inicial no seu índice de felicidade, mas no período de um ano também elas regressam aos seus níveis de base.³

Esta *teoria do ponto de ajuste da felicidade* sugeria que toda a nossa linha de base da felicidade é determinada principalmente pelos traços de hereditariedade e personalidade enraizados no início da nossa vida, não podendo ser alterada.

Contudo, o nosso cérebro é muito mais plástico do que pensávamos. Embora nem todos nasçamos igualmente felizes, todos podemos tornar-nos mais felizes. Descobertas revolucionárias em neurociência demonstraram que podemos mudar o nosso ponto de ajuste da felicidade — não através da mudança da nossa vida externa, mas através da mudança do nosso cenário interno.

Embora ainda não entendesse a ciência que o explicava, eu tinha vivenciado isso no mosteiro na Tailândia. As minhas experiências recentes de felicidade e paz eram devidas a mudanças internas nos meus modos de perceber, experimentar e relacionar-me com a vida, não a quaisquer mudanças externas.

Em síntese: as mudanças **externas** (como ganhar a lotaria) não mudam a nossa felicidade básica, mas as mudanças **internas** podem mudar. «A felicidade pode ser treinada, porque a própria estrutura do nosso cérebro pode ser modificada», diz o neurocientista Richard Davidson.⁴

Treine o seu cérebro para a felicidade

Treinar o cérebro para a felicidade é o objetivo deste livro.

Nos próximos capítulos, entrelaçaremos a sabedoria antiga com a investigação científica para formularmos as práticas mais potentes para poder usufruir de uma vida feliz e profunda. Irá aprender a usar o *mindfulness* e a compaixão, não apenas pela paz de espírito desejável em tempos

difíceis, mas também para adicionar mais profundidade e alegria à vida quotidiana.

Este livro dar-lhe-á as chaves para aprender e crescer de uma maneira que nunca se atreveria a esperar. No meu caso, estas práticas levaram-me a ter uma nova perspectiva da vida. Acabei por perceber que a minha escoliose e a cirurgia, que eu pensei que haviam destruído os meus sonhos, na realidade levaram-me a uma felicidade mais duradoura do que alguma vez conheci.

Irá aprender práticas em cada capítulo que o ajudarão em todos os aspetos da sua vida: família, relacionamentos, trabalho e saúde, assim como na sua busca pela felicidade.

Individualmente, estas práticas ajudá-lo-ão a esculpir *neurocaminhos* de clareza e bondade; coletivamente, permitirão viver num mundo mais unido e compassivo.

Talvez o melhor de tudo seja o facto de não precisar de esperar para começar. Como Jon Kabat-Zinn me lembrou nos meus tempos mais sombrios, podemos começar a praticar aqui e **agora**.

PRÁTICA **Treinar a intenção**

É essencial começar este livro compreendendo a razão pela qual está a lê-lo. *Do que está à espera?* É aqui que entra o poder da intenção. A nossa intenção prepara o terreno para o que é possível, ajudando-nos a permanecer conectados com o nosso plano pessoal para o que mais valorizamos na vida.

Do que está à espera? Em algum nível profundo, já sabe a resposta para esta pergunta. A prática seguinte fornece um espaço para que esse conhecimento suba à superfície, para que possa evocá-lo, enquanto lê os capítulos a seguir e aplica as práticas à sua vida.

Comece por se sentar em silêncio e deixar a sua atenção repousar no fluxo natural da respiração a subir e a descer no corpo. Sinta-se enraizado e presente. Convide uma intenção para esta jornada.

Pergunte a si próprio: o que realmente me motiva neste momento? O que é que me preocupa? Em que direção quero seguir na bússola do meu coração?

Por exemplo: «Encontrar mais felicidade.» «Tornar-me um pai mais compassivo e sábio.» «Sentir-me em paz na minha vida.»

Dica: Não faça disto uma atividade mental em que se esteja a esforçar para escolher a intenção «certa» ou a «mais perfeita». Simplesmente ouça, sinta e abra-se para o que surgir. Mantenha-se curioso e gentil.

Quando estiver pronto, deixe os seus olhos abrirem-se e anote a sua intenção. Se nenhuma intenção clara lhe ocorreu, simplesmente defina a intenção de continuar a ouvir com gentileza e curiosidade.

Sugiro que mantenha um diário (em papel ou eletrónico) para essa exploração interna e para as práticas dos próximos capítulos.

PEPITA DE OURO Em vez de um resumo seco e didático, terminaremos cada capítulo com uma *pepita de ouro* — a lição fundamental que deve levar consigo. Segundo o psicólogo Daniel Kahneman, vencedor do Prémio Nobel, a «regra do fim e do pico» ensina-nos que nos lembramos do pico e do fim de uma experiência. É por isso que sugiro refletir sobre os «picos» do capítulo e escolher um pico mais memorável para que o possa escrever no «fim» de cada capítulo, para ajudar a reforçar os destaques e a gravá-los na sua memória de longo prazo.

Portanto, reserve um momento para refletir sobre os principais ensinamentos deste capítulo. Algumas pepitas de ouro podem incluir:

- Aquilo que pratica torna-se mais forte.
- Prática, não perfeição.
- A bondade é importante.
- A felicidade é baseada em fatores internos e não em fatores externos.

Depois de refletir sobre os destaques deste capítulo, escolha uma pepita de ouro que lhe diga algo de relevante e escreva-a no seu diário. No final do livro, terá colecionado 11 pepitas de ouro para levar consigo para a vida.

«Que proezal Este é um dos livros mais envolventes e poderosos que já li sobre como viver melhor as nossas vidas. Será um clássico no campo do *mindfulness* e da autocompaixão. Admirável, fundamental e profundo.»

Dr. James R. Doty
neurocirurgião e autor de *Dentro da Loja Mágica*

Todos queremos ser felizes, mas por que razão resistimos tanto à mudança? Será apenas falta de força de vontade? De acordo com a ciência, a resposta é não. O «ingrediente secreto» que está a faltar é a prática da autocompaixão.

Independentemente das nossas circunstâncias, todos lutamos contra o autojulgamento e a autocrítica – aquele sentimento subjacente de «eu não sou bom o suficiente». A Dra. Shauna Shapiro explica-nos como esta propensão para a negatividade condiciona a nossa experiência de vida e como a vergonha desliga os centros do cérebro responsáveis pela aprendizagem e pelo crescimento pessoal.

As práticas contidas neste livro irão ensiná-lo a focar a sua atenção e a ativar as ligações cerebrais capazes de o ajudar a desenvolver uma atitude gentil e compassiva, a fomentar o perdão, a resiliência e a alegria, dia após dia.

«UM LIVRO MARAVILHOSO, ESCRITO COM UMA CLAREZA E UM AFETO IRRESISTÍVEIS.»

Prof. Mark Williams,
autor do bestseller *Mindfulness*


inascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-706-4



Saúde e Bem-Estar