

CAPÍTULO ONZE

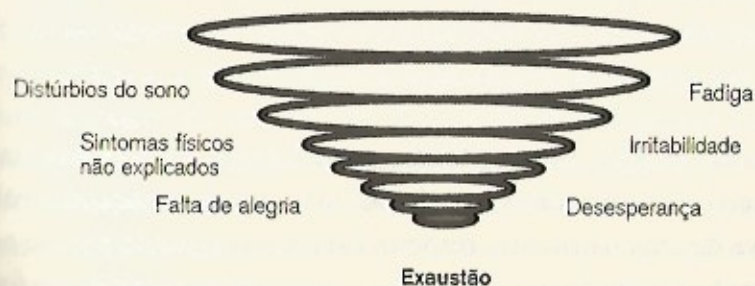
Semana sete: quando você parou de dançar?

Era onze e meia da noite e Marissa estava lutando contra a Meditação do Espaço de Respiração. Naquele dia, mais do que nunca, ela realmente precisava de uma pausa para respirar. Estava desesperada para se acalmar e ter uma boa noite de sono, mas logo que começou a meditação foi interrompida pelo toque irritante do seu celular, avisando que havia chegado uma mensagem. Ela já podia prever do que se tratava: era sua chefe, Leanne, perguntando se ela havia conferido os relatórios da empresa.

Leanne era uma mulher que nunca descansava e não entendia como as outras pessoas eram capazes de fazê-lo. Ela não conseguia separar o trabalho do resto da vida. Trabalhava doze horas por dia e vivia bombardeando os funcionários com mensagens e e-mails às altas horas da noite. Ela parecia mal-humorada, agressiva e impulsiva. E, ainda por cima, estava se tornando ineficiente, esquecida e sem criatividade. Marissa teve muitos dos problemas de Leanne até dois anos antes, quando descobriu a atenção plena. Após anos de infelicidade, estresse e exaustão, ela aprendeu a relaxar e começou a viver de novo. A atenção plena tinha melhorado muito a sua vida, mas ainda havia vários momentos de tensão – geralmente quando tinha de enfrentar as exigências da chefe. Marissa retornou a sua Meditação do Espaço de Respiração. Sentiu a tensão no pescoço e nos ombros, a pulsação nas têmporas e a respiração rápida e superficial. Eram sinais de que estava sob pressão intensa e que, se não tomasse cuidado, logo ficaria deprimida. As semanas anteriores haviam sido infernais, mas ela estava determinada a não ser atraída para o poço escuro do Funil da exaustão.

Como Marissa descobriu, muitos dos problemas da vida, como infelicidade, ansiedade e estresse, podem ser comparados a um funil por onde escorrem nossa energia e nossa vida.

Funil da exaustão



Reproduzido com permissão de Marie Åsberg.

O Funil da exaustão

Nossa colega, a professora Marie Åsberg, do Instituto Karolinska em Estocolmo, é especialista em esgotamento. Ela usa o Funil da exaustão para descrever como isso pode acontecer com qualquer um de nós.

O círculo no alto representa como as coisas são quando estamos vivendo uma vida plena e equilibrada. Com o aumento da atividade, porém, muitos de nós tendemos a abrir mão das coisas para nos concentrar no que consideramos mais "importante". O círculo se estreita, ilustrando o estreitamento de nossa vida. Se o estresse persistir, abrimos mão de mais e mais. O círculo continua se estreitando.

Observe que, com frequência, as primeiras coisas de que abrimos mão são aquelas que mais nos revigoram, mas que parecem "supérfluas". O resultado é que, cada vez mais, só nos resta o trabalho e outras atividades estressantes que esgotam nossos recursos, sem nada para nos reabastecer ou revigorar – provocando a exaustão.

A professora Åsberg sugere que as pessoas que descem mais fundo são as mais conscienciosas, cujo nível de autoconfiança depende de seu

desempenho no trabalho. O diagrama também mostra a sequência de "sintomas" acumulados por Marissa quando ela pressupunha que a vida social fosse dispensável: o funil se estreitou, e ela ficou cada vez mais exausta.

O funil é criado quando você estreita o círculo de sua vida para se concentrar na solução de seus problemas imediatos. Ao descer por ele, você progressivamente abre mão de coisas cada vez mais agradáveis (e que podem ser vistas como opcionais) para abrir espaço às coisas mais "importantes", como o trabalho. Ao deslizar ainda mais para baixo, fica cada vez mais exausto, hesitante e descontente, até que acaba sendo expulso no fundo, uma sombra de seu antigo eu.

É fácil ser atraído para esse processo. Se você está sobrecarregado ou tem coisas de mais em sua agenda, é natural tentar abrir espaço "enxugando" sua vida. Isso geralmente significa desistir de um hobby ou da vida social. Mas esse tiro costuma sair pela culatra. Sem as atividades que proporcionam alívio, nos tornamos menos energizados, criativos e eficientes. Para liberar ainda mais espaço para o trabalho, Marissa abandonou o clube do livro e o coral. Após mais alguns meses, as pressões no trabalho novamente a forçaram a prejudicar ainda mais sua vida. Ela passou a sair mais tarde do trabalho e, para isso, teve que matricular a filha de 9 anos num curso depois da aula. Mas aquilo também teve um efeito negativo inesperado. Ela logo passou a se sentir culpada por ver menos a filha. A culpa atrapalhava seu sono, e ela se tornou ainda menos eficiente.

Leanne bolou uma solução: um laptop. Aquilo permitiu que Marissa fizesse seus relatórios enquanto a filha via televisão. É claro que ela passou a trabalhar ainda mais. Ela começou a se alimentar basicamente de fast-food e comida congelada, para não perder tempo na cozinha. Aos poucos, a conversa entre mãe e filha foi rareando, resumindo-se a poucos comentários sobre programas de TV.

Centímetro por centímetro, Marissa vinha abrindo mão de todas as coisas que adorava e que a revigoravam, a favor daquilo que passou a detestar: o trabalho. Se antes ela adorava trabalhar, agora via o emprego como uma armadilha, que drenava sua vida e a deixava exausta e cada vez mais descontente.

Foi um terapeuta ocupacional que a libertou. Ele ministrava um curso de atenção plena que fazia parte de uma pesquisa sobre como a meditação pode ajudar pessoas saudáveis a reduzir seus níveis de estresse no trabalho. Apenas quando Marissa começou o curso é que se deu conta de como estava mal. No início do curso, ela recebeu uma folha listando os sintomas mais comuns do estresse, da depressão e da exaustão mental, e foi instruída a marcar aqueles que a identificassem. Marissa marcou quase todos. Eram coisas como:

- Tornar-se cada vez mais mal-humorada ou irritável.
- Reduzir sua vida social ou simplesmente “não querer ver as pessoas”.
- Não querer lidar com atividades corriqueiras, como abrir a correspondência, pagar as contas ou retornar as chamadas telefônicas.
- Ficar exausta com facilidade.
- Parar de fazer exercícios físicos.
- Adiar ou ultrapassar os prazos.
- Apresentar mudanças nos padrões de sono (dormindo de mais ou de menos).
- Mudar os hábitos alimentares.¹

Alguns desses sintomas lhe parecem familiares?

Exteriormente, Marissa conseguira preservar a fachada de trabalhadora ocupada e eficiente, mas por dentro estava desmoronando. De início, recusou-se a acreditar que tinha um problema. Achava que tudo o que faltava eram algumas boas noites de sono. As meditações que aprendeu permitiram que dormisse, mas quando os demais benefícios da atenção plena começaram a aparecer, Marissa percebeu quão próxima chegara de um colapso. Sua vida estava escoando pelo Funil da exaustão.

SÓ TRABALHO, SEM DIVERSÃO?

Como mostram as experiências de Marissa, algumas atividades são mais do que apenas relaxantes ou agradáveis – elas nos revigoram num

nível bem mais profundo também. Ajudam a desenvolver nossa resistência às tensões da vida e nossa capacidade de enxergar o que há de bom nela. Outras atividades nos esgotam, drenam nossa energia, tornando-nos mais fracos e vulneráveis. Em pouco tempo, essas atividades começam a monopolizar nossa rotina. Se estamos sob pressão, as coisas que nos revigoram são gradualmente abandonadas, quase sem percebermos, lançando-nos no centro do Funil da exaustão.

Faça o teste a seguir para ver quanto de sua vida é dedicado a atividades que o revigoram e àquelas que o exaurem. Primeiro, percorra mentalmente suas diferentes tarefas de um dia típico. Sinta-se livre para fechar os olhos a fim de ajudar a trazê-las à mente. Se você passa grande parte do dia fazendo a mesma coisa, tente decompor as atividades em partes menores, como falar com colegas, preparar o café, escrever textos, almoçar. Que coisas costuma fazer à noite ou num fim de semana típico?¹

Agora anote tudo, listando entre dez e quinze atividades de um dia típico na coluna no lado esquerdo da página.

[illegible]

Quando tiver completado a lista, faça a si mesmo estas perguntas:

1. Das coisas que você anotou, quais o revigoram? O que levanta seu astral, energiza você, faz com que se sinta calmo e centrado? O que aumenta sua sensação de estar vivo e presente? Essas são atividades revigorantes.
2. Das coisas que você anotou, quais o esgotam? O que o derruba, drena sua energia, faz com que se sinta tenso e vazio? O que reduz sua sensação de estar vivo e presente, o que faz você sentir que está meramente existindo? Essas são atividades desgastantes.

Agora complete o exercício colocando um "R" para "revigorante" ou "D" para "desgastante" no lado direito, correspondendo a cada atividade. Se uma atividade for ambas as coisas, anote sua primeira reação, ou se não conseguir escolher, coloque R/D ou D/R. Às vezes você vai querer dizer "depende". Nesses casos, talvez seja útil se perguntar: depende de quê? O objetivo deste exercício não é chocá-lo nem perturbá-lo, mas dar uma ideia do equilíbrio entre aquilo que o energiza e o que o esgota. O equilíbrio não precisa ser perfeito, já que uma atividade revigorante que você adora pode facilmente sobrepujar qualquer número de atividades esgotantes. Mesmo assim, convém dispor de ao menos algumas atividades revigorantes (e preferivelmente realizar ao menos uma por dia) para contrabalançar as desgastantes. Pode ser algo simples como tomar um longo banho de banheira, ler um livro, sair para um breve passeio ou entregar-se ao seu hobby. O velho ditado "Nem só de pão vive o homem" contém mais que um fundo de verdade. Em algumas culturas, os médicos não perguntam "Quando você começou a se sentir deprimido?", e sim "Quando você parou de dançar?".

REAPRENDER A DANÇAR

Entender que percentual de sua vida é dedicado a atividades desgastantes é importante, mas é fundamental tomar a iniciativa de dedicar

menos tempo a elas – ou dedicar mais esforço aos passatempos revigorantes. Um foco central do curso de atenção plena na semana sete é restabelecer o equilíbrio entre as coisas que o revigoram e aquelas que o esgotam.

Passo 1: reequilibrar sua vida diária

Passe alguns minutos refletindo sobre como você pode começar a restabelecer o equilíbrio entre as atividades revigorantes e as desgastantes que listou na tabela anterior. Talvez você possa fazer isso junto com alguém com quem compartilhe sua vida – um parente ou amigo, por exemplo.

Haverá alguns aspectos que você não pode mudar por enquanto. Se o trabalho for uma de suas grandes fontes de dificuldade, talvez você não possa dar-se o luxo de pedir demissão (ainda que esta seja a solução mais apropriada). Se você não pode mudar uma situação, ainda assim há duas opções: você pode tentar dedicar mais tempo às atividades revigorantes e reduzir o tempo que dedica às atividades desgastantes, ou pode estar plenamente presente enquanto executa as tarefas desgastantes. Você pode tentar se tornar plenamente consciente delas, em vez de julgá-las ou desejar se livrar delas. Estando presente em mais momentos, e tomando decisões conscientes sobre o que realmente quer nesses momentos, você pode aceitar melhor os pontos bons e ruins de seu dia. Também descobrirá caminhos inesperados para a felicidade e a realização.

Vejamos o caso de Beth. Ela era uma escriturária no escritório de um grande banco, e vivia correndo de um lado para outro. Não havia tempo para relaxar, muito menos para meditar. Após umas semanas de prática de atenção plena em casa, ela começou a prestar mais atenção à agitação de seu dia. Observou que pequenos intervalos se abriam mesmo nos momentos mais frenéticos. Por exemplo, ela percebeu que passava um tempo enorme tentando falar com outras pessoas da empresa, e que essa era uma das partes mais irritantes de seu trabalho – esperar pela resposta dos outros. Frequentemente se via resmungando com raiva: "Por que eles não estão nas suas mesas realizando seu trabalho, como eu?"

Foi aí que ela teve um lampejo: ali estava um momento que ela poderia reivindicar para si. Um momento de silêncio que poderia usar para

se ancorar e se reconectar consigo mesma. Ela começou a usar aqueles intervalos como espaços de respiração, nos quais podia se afastar mentalmente do alvoroço. Após um tempo, descobriu outros momentos em que podia recuar – por exemplo, esperando o computador ligar de manhã, esperando a máquina preparar o café, indo para as reuniões ou na hora do almoço. Agora ela podia procurar lacunas ao longo do dia, usando aqueles momentos para transformar seus pensamentos, sentimentos e comportamento. Não foi necessário aumentar substancialmente o tempo dedicado às atividades revigorantes ou reduzir a quantidade de tempo gasta nas desgastantes – ela apenas alterou seu relacionamento com as coisas desagradáveis porém inevitáveis. Havia descoberto que, mesmo nos dias mais ocupados, havia “rachaduras” na muralha impenetrável de trabalho.

À sua própria maneira, Beth encontrou um meio de se “voltar para” as experiências, em vez de evitá-las ou de fugir delas. Esta é a atenção plena que você também vem aprendendo: observar os aspectos difíceis de sua vida diária, bem como suas crenças e expectativas a respeito deles, e aproximá-los de você. É isso que as seis semanas anteriores de prática ensinaram.

Agora está na hora de traçar o próprio mapa para alterar o equilíbrio entre suas atividades. Na tabela a seguir anote cinco maneiras de alterar esse equilíbrio. Não se preocupe se não conseguir pensar em cinco, apenas complete a tabela quando as outras lhe vierem à mente. Concentre-se nas pequenas coisas da vida. Esta é uma parte crucial da prática. Não escreva “Mudar de emprego” ou “Praticar alpinismo”, por exemplo. Escolha coisas que você possa facilmente realizar, como “Fazer uma pausa para o café a cada duas horas”, “Levar os filhos a pé à escola, em vez de ir de carro”, “Comer menos fast-food e cozinhar ao menos uma vez por semana”. Você pode tentar decompor as coisas em blocos menores também. Por exemplo, limpar um armário ou arrumar um canto de sua escrivaninha por cinco minutos, em vez de arrumar tudo até ficar perfeito. Ou pode encerrar o trabalho de uma forma diferente, desligando o computador quinze minutos antes para ter tempo de examinar a agenda do dia seguinte, em vez de responder aos e-mails até o último minuto.

Note como é possível lidar mais habilmente com uma atividade desgastante apenas reservando tempo suficiente para ela. Veja se é possível fazer uma pequena pausa antes e depois, para que ela tenha seu espaço. Tenha em mente que o que considera desgastante é pessoal, portanto não compare sua lista com as atividades que os outros consideram revigorantes ou desgastantes.

Alterarei o equilíbrio entre atividades revigorantes e desgastantes tomando estas medidas:

E o mais importante de tudo: veja se consegue manter a atenção plena ao realizar tanto as atividades revigorantes como as desgastantes – em especial quando estiver conscientemente mudando o equilíbrio entre elas. Tente sentir como mesmo as mudanças mais ínfimas podem alterar como você pensa e sente, e como isso afeta seu corpo.

Retorne à tabela com frequência, talvez semanalmente, ou quando sentir que seu humor está piorando. E lembre-se de que você não precisa fazer grandes mudanças de direção: andar na ponta dos pés está ótimo.

Muitas pessoas arranjam desculpas para evitar ou protelar a mudança do equilíbrio, em geral por motivos “sensatos” e “altruístas”. Algumas dizem: “Estou me dividindo entre ser mãe, profissional, esposa e dona de casa. Não dá mesmo para encontrar um tempo para mim.” Outros apontam os grandes projetos e dizem: “Não posso me divertir agora. Talvez quando este projeto terminar.”

À primeira vista, essa abordagem parece razoável, mas não é viável a longo prazo. Com o tempo, se não reequilibrarmos nossa vida, aca-

haremos menos eficazes em tudo o que fazemos. Veja outros motivos comuns que as pessoas usam como desculpa para não reequilibrar suas vidas:¹

- Existem coisas sobre as quais não tenho escolha, como ir trabalhar.
- Se eu não continuar neste ritmo, vou ficar para trás.
- É vergonhoso mostrar fraqueza no trabalho.
- Não fui criado para reservar tempo para mim mesmo.
- Só consigo me divertir depois que todas as minhas obrigações forem cumpridas.
- Sou responsável por cuidar de muita gente. Seria errado me colocar em primeiro lugar.

Se qualquer um desses motivos lhe diz alguma coisa, talvez você precise perceber que muitos deles dependem de velhos hábitos de pensamento. A atenção plena ajuda a ir além dos extremos, a ver como você pode achar meios criativos de se revigorar de muitas formas. Como Beth, você pode começar a encontrar lacunas em seu dia. E, ao longo do tempo, conquistar um equilíbrio maior entre atividades revigorantes e desgastantes.

Ver claramente o equilíbrio entre as coisas que o revigoram e aquelas que o esgotam é importante. Mas elas também trazem uma mensagem subjacente mais profunda. Primeiro, ajudam a explorar as ligações entre suas ações e seu estado de espírito. No fundo, quando estamos descontentes, estressados ou exaustos, sentimos que não há nada que possamos fazer a respeito. Parece não ter solução. Se nos sentimos dominados pelo estresse, *estamos estressados e ponto final*. De forma semelhante, se você se sente exausto, sem energia ou sem vigor, acha que “é assim que as coisas são” e que “não há nada que eu possa fazer para mudar isso”.

Dedicar tempo a encontrar meios de reequilibrar sua vida diária encoraja-o a ver esses pensamentos como meros pensamentos – e não como reflexos da realidade. Além disso, detectar uma mudança nesse equilíbrio pode servir como sinal de alerta para a mudança de humor e como um mapa para voltar a ter uma vida equilibrada e feliz. Se você sabe que

atividades o revigoram, pode fazê-las com mais frequência quando se sentir estressado ou infeliz. Isso pode ser de grande importância, porque a infelicidade difusa, o estresse e a exaustão crônica solapam sua capacidade de tomar decisões. Mas se você se planejou para enfrentá-la, uma pequena queda do humor pode se tornar um trampolim para a felicidade, em vez de um degrau para o sofrimento. Pensamentos negativos fazem parte da vida, o que não significa que você tenha de se entregar a eles.

Passo 2: Espaço de Respiração e atitude

O primeiro tema deste capítulo foi conscientizá-lo do equilíbrio entre atividades desgastantes e revigorantes. O segundo tema desenvolve o primeiro, combinando o Espaço de Respiração de três minutos com uma ação concreta para fazer uma diferença imediata e significativa na forma como você se sente. O Espaço de Respiração pode ser mais do que um meio de reconectá-lo com sua consciência expandida: pode também agir como um trampolim para ajudá-lo a agir habilmente.

Você já deve ter experimentado, por meio de sua prática de atenção plena, que as lentes pelas quais enxerga o mundo se tornaram mais claras, permitindo que você examine a realidade com mais objetividade. Com isso em mente, após se “ancorar” pela meditação, você pode começar a tomar atitudes mais sensatas. Portanto, esta semana, quando se sentir estressado, pratique um espaço de respiração primeiro, depois pense em que atitude você pode tomar. Não precisa ser nada produtivo do ponto de vista profissional, mas deve ser algo que pareça correto e apropriado. Não deve ser impulsivo nem habitual, e sim uma atividade que vá de fato melhorar sua vida.

Como já vimos, com frequência a melhor atitude é permanecer plenamente atento e deixar que a situação se resolva por si só. Porém, durante esta semana em particular, concentre-se em uma ação específica, quase como um experimento comportamental. Mais uma vez, você não precisa *sentir vontade* de fazer – simplesmente *precisa* fazer! Isso porque pesquisas constataram que, quando nosso humor está ruim, nosso processo de motivação habitual se reverte. Em geral, somos motivados a

fazer algo e depois fazemos. Mas quando estamos tristes ou deprimidos, precisamos fazer algo *antes* que a motivação venha. A motivação sucede a ação, e não vice-versa. Você pode ter percebido isso em uma ocasião em que não queria sair com seus amigos, mas acabou saindo e se divertindo muito. Em suma, quando você se sente cansado, estressado ou ansioso, esperar até que se sinta motivado pode não ser a solução mais sábia. Você precisa pôr a ação em primeiro lugar.

Quando o astral está baixo, a motivação sucede a ação, e não vice-versa. Quando você coloca a ação primeiro, a motivação vem em seguida.

Portanto, após ter usado o Espaço de Respiração em momentos de estresse esta semana, pare um pouco e pergunte a si mesmo:

- De que preciso neste momento?
- Como posso cuidar melhor de mim neste momento?

Você dispõe de três opções para a ação hábil:

- Pode fazer algo prazeroso.
- Pode fazer algo que dará uma sensação de satisfação ou domínio sobre sua vida.
- Ou pode continuar agindo com atenção plena.

Por que essas três opções? Porque o tipo de exaustão e estresse que pode ser mais danoso a sua qualidade de vida afeta particularmente estas três coisas: sua capacidade de se divertir, sua capacidade de controle e sua motivação para a atenção plena. Vamos ver cada uma delas.

Fazer algo prazeroso¹ A exaustão, o estresse e o mau humor fazem com que, em vez de curtir a vida, você experimente "anedonia" – ou seja, você não consegue ver *prazer* na vida. As coisas de que costumava gostar não lhe despertam mais interesse, como se um nevoeiro denso

tivesse formado uma barreira entre você e os prazeres simples, e quase nada mais parece gratificante. Pesquisas indicam que grande parte disso ocorre porque os “centros da recompensa” do cérebro se tornaram insensíveis às coisas que costumavam ativá-los. Assim, pouco a pouco, ao praticar uma ação consciente, você começa a despertar esses caminhos negligenciados, selecionando atividades de que você gostava ou que poderia gostar agora, e descobrir se lhe dão prazer.

Aumentar as sensações de domínio ou controle Ansiedade, estresse, exaustão e infelicidade reduzem sua sensação de *controle* sobre sua vida. Pesquisas descobriram que, quando nos sentimos fora de controle numa área da vida, essa sensação se espalha feito um vírus, afetando outras áreas também. Acabamos nos sentindo impotentes, dizendo a nós mesmos “Não há nada que eu possa fazer” ou “Simplesmente me falta a energia”.

Quando esse “vírus da impotência” entra em ação, afeta até mesmo as pequenas coisas. Você pode ficar sem ânimo até para sair de casa e pagar uma conta. Mas essa pendência fica acusando-o a cada dia, lembrando que você não está dando conta do recado. Aos poucos, essas pequenas coisas não realizadas dão a impressão de que você perdeu o controle sobre tudo. Então, em passos delicados, selecione ações minúsculas que *possam* ser realizadas e, feito isso, você verá que não é tão impotente quanto se julgava.

Aumentar a atenção plena¹ Como você viu ao longo deste curso, o estresse e a exaustão surgem do (e contribuem para o) modo Atuar da mente, que se apresenta para “ajudar” quando você está estressado, mas, como efeito colateral, estreita sua vida, enchendo-a com excesso de análise, esforço, piloto automático, desatenção. Assim, após o Espaço de Respiração desta semana, você dispõe de outra ação – agir com atenção plena e retornar aos seus sentidos: O que seus olhos veem, seus ouvidos ouvem, seu nariz cheira? O que você pode tocar? Como está sua postura, sua expressão facial? O que existe a sua volta, se você tiver um momento de atenção plena?

Escolhendo as ações – seja específico

Apresentamos algumas ideias a seguir, mas não se sinta limitado a elas. Faça o que for melhor para você. Não se sinta culpado por fazer algo por puro capricho. E não espere milagres. Veja se consegue realizar o que planejou. Aumentar a pressão esperando que isso altere as coisas pode ser ilusório. Pelo contrário, atividades são experimentos úteis para recuperar sua sensação geral de prazer, controle e atenção plena diante das mudanças de humor.

1. Fazer algo agradável¹

- *Seja gentil com seu corpo.* Tome um bom banho morno; tire uma soneca de até trinta minutos;² saboreie sua comida favorita sem sentir culpa; beba sua bebida preferida.
- *Envolva-se em uma atividade agradável.* Saia para caminhar; visite um amigo; providencie os materiais para realizar seu hobby; pratique exercícios; ligue para um amigo com quem perdeu o contato faz tempo; veja algo engraçado ou edificante na TV; vá ao cinema; leia algo que lhe dê prazer (nada de leitura “séria”); ouça uma música que não tem ouvido faz muito tempo; pratique um dos Liberadores de Hábitos de um capítulo anterior.

Quais coisas você pode acrescentar a esta lista?

Ser gentil com meu corpo	Atividades agradáveis

2. Fazer algo que dê uma sensação de domínio, satisfação, realização ou controle³

Estas coisas às vezes são difíceis de fazer, porque podem cansá-lo ainda mais em vez de aliviar a exaustão. Por isso, sugerimos quantidades

pequenas de uma atividade, como um *experimento*, especificamente quando você se sente impotente ou sem controle. Tente não julgar como se sentirá depois de completar a tarefa. Mantenha a mente aberta. Pode ser algo como limpar seu quarto, arrumar um armário ou gaveta, escrever uma carta de agradecimento, pagar uma conta, fazer algo que vem adiando, malhar. Se quiser, decomponha a atividade em etapas menores e enfrente apenas uma de cada vez. É especialmente importante congratular-se sempre que completar uma tarefa ou mesmo *parte* de uma. Por exemplo, se você resolve limpar um quarto, faça-o por apenas cinco minutos em vez de dez ou vinte. Saboreie as sensações de satisfação, realização e controle que isso lhe dá.

Quais coisas você pode acrescentar a esta lista?

O que me dá uma sensação de domínio, satisfação, realização ou controle?

3. Agir com atenção plena³

Seja lá o que estiver fazendo, a atenção plena estará a apenas uma respiração de distância. É fácil: basta concentrar toda a sua atenção somente naquilo que já está fazendo *agora*. Assim, veja se é possível trazer sua mente para o momento presente, por exemplo: “Agora estou parado na fila... Agora estou avançando... Agora vou pegar minha sacola...” Esteja atento a sua respiração enquanto faz outras coisas. Esteja atento ao contato dos seus pés com o solo enquanto está parado e ao andar. Ninguém mais precisa saber que você está realizando uma prática de atenção plena, e ela pode mudar todo o seu dia.

A verdade é que muitas vezes mudanças minúsculas no que você faz – com ou sem vontade – podem alterar profundamente a maneira como você se sente. Você pode se reenergizar, desestressar ou melhorar seu astral dando poucos passos à frente. Por exemplo, uma curta caminhada pode dissolver a exaustão, uma xícara de chá pode ajudá-lo a relaxar ou dez minutos lendo sua revista favorita podem reduzir o estresse. Agir com atenção plena nos faz descobrir quais atividades acalmam nossos nervos em momentos de crise. Muitas vezes parecerão passos minúsculos, quase inconsequentes. Porém, quando você combina essas pequenas ações com a Meditação do Espaço de Respiração, produz algo com profundo poder e importância. E essa é uma coisa que você deve sentir pessoalmente. Você pode ter ouvido isso mil vezes, mas nada se compara a sentir por si mesmo. Esta é a mensagem central da semana sete:

Ações minúsculas podem alterar fundamentalmente para melhor seu relacionamento com o mundo.

Sinos da atenção plena

Pegue algumas atividades comuns de sua vida diária e transforme em "Sinos da atenção plena", ou seja, lembretes para parar e prestar atenção. Sugerimos uma série de atividades que você pode transformar em sinos. Que tal tirar uma cópia desta página e colá-la na sua geladeira como um lembrete?

- **Preparar a comida** Cozinhar é uma ótima oportunidade para despertar a atenção plena: visão, audição, paladar, olfato, tato, tudo está presente. Concentre-se na sensação da faca ao descascar verduras de diferentes texturas, no cheiro liberado por cada alimento cortado.
- **Comer** Tente participar de uma refeição em silêncio ou sem a distração da TV ou do celular. Realmente concentre-se na comida: cores, formas,

sensações, o caminho que o alimento percorreu até chegar a você. Veja o que sente quando dá a primeira garfada. Qual o gosto da quarta?

- **Lavar louças** Uma ótima oportunidade de explorar sensações, constantemente voltando ao momento presente: enxaguando o prato, água fluindo, sensação da temperatura, etc.
- **Dirigir** Observe o que pensa enquanto dirige. Pensou na próxima reunião do trabalho? Se você decide se concentrar em algo que não seja o próprio ato de dirigir, observe se consegue trazer a direção para primeiro plano quando a situação exigir. Dedique parte do tempo a fazer da direção seu foco primário – todas as sensações, o movimento de suas mãos, de seus pés, etc., o exame visual que está fazendo, a mudança de foco visual para longe e perto, e assim por diante.
- **Caminhar** Preste atenção nas sensações de caminhar. Observe quando a mente vai para outro lugar, e volte a "apenas caminhar".
- **Tornar-se um cidadão modelo** Ao atravessar a rua, use os sinais de pedestre como uma oportunidade de ficar parado e concentrar-se na respiração.
- **Escutar** Quando conversar com alguém, observe quando não estiver mais escutando – quando começar a pensar em algo diferente, o que irá dizer em resposta, etc. Retorne a realmente escutar.

QUANDO O ESTRESSE E A EXAUSTÃO SÃO ESMAGADORES – O QUE MARISSA PERCEBEU

Às vezes Marissa constatava que, apesar de sua prática de atenção plena, sensações de ser esmagada pela vida surgiam do nada. Tudo parecia transcorrer perfeitamente quando, de repente, sentia-se muito cansada, com pensamentos tristes passando por sua mente.

Quando coisas surgiam assim do nada, sempre desencadeavam pa-

drões de pensamento que se baseavam em sua história singular. Porque ela estivera desanimada no passado, seu cansaço de *agora* desencadeava velhos hábitos de pensamento daquele passado cheios de lembranças generalizadas.

Ela descobriu que aqueles padrões eram tenazes. Eram difíceis de abandonar, mas, após algum tempo, passou a reconhecê-los por meio de um aspecto que todos compartilhavam: *eles destruíam sua motivação para agir e se reerguer*. Quando isso ocorria, ela dizia a si mesma: “Só porque estou me sentindo assim não significa que as coisas tenham de permanecer assim.”

Marissa se indagava: “Como posso cuidar de mim de forma a suportar esse período difícil?” Praticava um espaço de respiração para ajudar a concentrar as energias. Achou útil usar a prática da semana cinco de dirigir sua atenção para o corpo a fim de ver como seu humor se refletia nas sensações físicas e permitir que sua atenção permanecesse ali. Isso ajudou a ver sua situação de uma perspectiva mais ampla, o que, por sua vez, permitiu que ela percebesse a força de seus velhos hábitos de pensar e descobrisse que atitudes tomar para se sentir melhor nos momentos mais vulneráveis.

*A vida diária oferece inúmeras oportunidades
para você parar, concentrar-se, lembrar de estar
plenamente desperto e ancorado no momento presente.*

Práticas para a semana sete

Na próxima semana, sugerimos que você realize três meditações em seis dos sete dias. Adapte sua prática de meditação formal escolhendo duas das meditações do CD que tenha realizado antes.

Escolha uma meditação que tenha trazido benefícios revigorantes, como ajudá-lo a relaxar ou fazer com que se sinta bem em relação ao mundo. Escolha outra que você não tenha conseguido dominar plena-

mente da primeira vez e que considera interessante tentar de novo. Dedique uns vinte a trinta minutos às duas meditações combinadas.

Você pode realizá-las em sequência enquanto ouve as faixas correspondentes no CD ou em diferentes momentos do dia. A ordem em que as realiza não é importante. Tente lembrar que é o espírito da meditação que importa, não os detalhes.

Escreva as duas meditações que planeja fazer aqui (você pode refletir sobre a decisão por uns momentos se quiser):

1. _____
2. _____
3. A Meditação do Espaço de Respiração de três minutos (duas vezes ao dia em horários marcados e quando necessário – ver p. 109)