

CAPÍTULO DOZE

Semana oito: sua frenética e preciosa vida

É importante que você cuide.

É importante que você sinta.

É importante que você observe.

DE "HOKUSAI DIZ", ROGER KEYES

Existe uma velha história sobre um rei que queria mudar de palácio.¹ Mas por temer que seus inimigos se aproveitassem disso para atacá-lo e roubar seus tesouros, convocou seu general de confiança. "Meu amigo", disse ele, "tenho que sair do palácio dentro de 24 horas. Tens sido meu servidor e soldado de confiança há muito tempo. Não confio em mais ninguém para me ajudar nessa tarefa. Somente tu conheces a rede de passagens subterrâneas entre este palácio e o outro. Se poderes me ajudar, carregando meus preciosos tesouros, darei a ti e a tua família a independência: poderás te aposentar do serviço e, como recompensa por tua fidelidade de tantos anos, receberás uma parte de minha riqueza e minhas terras, o que permitirá a tua família viver financeiramente segura para sempre."

Chegou o dia em que os tesouros deveriam ser transferidos. O general esforçou-se. Não era um homem jovem, mas persistiu em seus esforços. Sabia que a tarefa precisava ser cumprida em 24 horas. Após aquilo, seria arriscado prosseguir. No último momento, completou a missão. Foi ver o rei, que estava encantado. Como era homem de palavra, deu-lhe a parte prometida, e as escrituras de algumas das terras mais belas e férteis no reino.

O general voltou para casa e tomou um banho, e enquanto repousava pensou em tudo o que havia conseguido, e relaxou: sentiu uma grande satisfação por poder se aposentar, por ter conseguido realizar suas tarefas e por ter terminado o serviço. Naquele momento, teve a sensação de dever cumprido.

A história termina aqui.

Você sabe como é esse momento? Talvez tenha experimentado algo semelhante quando as coisas deram certo para você no passado. Você teve uma sensação de dever cumprido. Uma sensação de que as tarefas foram realizadas.

Um dos aspectos mais difíceis da corrida frenética pela vida é que com frequência não permitimos que a ideia de "dever cumprido" entre em nossa rotina. Costumamos correr de tarefa em tarefa, o final de uma sendo apenas o início de outra. Não há pausas intermediárias em que podemos dedicar uns poucos *segundos* para nos sentar, refletir e perceber que acabamos de completar algo. Ocorre o inverso. Quantas vezes nos ouvimos dizendo "Não realizei nada hoje"? E fazemos isso com mais frequência quando a atividade chegou ao auge. Haverá uma via alternativa?

Se você consegue cultivar a sensação de dever cumprido – ainda que um vislumbre, neste momento, em relação às pequenas coisas da vida –, existe uma chance de conseguir enfrentar a voz interior que vive dizendo que você ainda não chegou lá: ainda não está satisfeito, ainda não foi tudo realizado. Você pode descobrir que está completo, sim, do jeito que está.

Ao mergulhar nos detalhes da prática de cada semana, você pode ter descoberto que perdeu de vista o objetivo e a estrutura geral do programa. Portanto, eis um breve lembrete do que você vem praticando até aqui.

O objetivo das primeiras sessões foi proporcionar, pela prática da atenção plena formal e informal, muitas oportunidades de reconhecer o modo Atuante e começar o cultivo do modo Existente. Como a atenção costuma ser sequestrada pelas preocupações, as primeiras meditações ensinam a prestar atenção sustentada em um só objeto, usando como foco da atenção coisas que qualquer um de nós tende a considerar corriqueiras, como o gosto da comida, as sensações do corpo, a respiração

as cores e as formas de uma cena comum. Você aprendeu a ver os padrões mentais que o distraem e como o constante tagarelar da mente pode embotar os sentidos, drenando a cor do momento presente. Você aprendeu a retornar repetidas vezes ao seu objeto de concentração, sem julgamento ou autocrítica. O tema central nesse estágio foi como prestar atenção com gentileza. A prática do ato simples de dar à mente apenas uma coisa para fazer proporcionou muitas oportunidades de despertar e reconhecer que o modo Atuante está ganhando força.

Você aprendeu que o modo Atuante não é errado nem um inimigo do qual precisa se livrar. Só se torna problemático quando se apresenta para uma tarefa que não consegue realizar, depois se recusa a largá-la, fazendo com que você continue atacando um problema quando já está cansado demais para fazer qualquer progresso. Seus projetos e preocupações se tornam exaustivos, e você não consegue abandoná-los.

Assim, o treinamento das últimas sessões concentrou-se em ampliar sua consciência para que você pudesse reconhecer quando o estresse do dia a dia está começando a desencadear o uso excessivo do modo Atuante. Você aprendeu a sair desse modo e entrar no modo Existente. Aprendeu estratégias para reagir mais habilmente quando se sente esmagado pelo excesso de atividade, pelo estresse e pela exaustão. O principal de tudo isso foi a capacidade de desligar o modo Atuante para *vencer* sua mente – e cultivar a gentileza para consigo mesmo e os outros.

A prática da atenção plena não nos *obriga* a abandonar o modo Atuante, mas nos dá a opção e as habilidades para fazê-lo se quisermos.

ENCONTRANDO A PAZ NUM MUNDO FRENÉTICO

Encontrar a paz num mundo frenético não é fácil. Nas horas mais sombrias, pode parecer que o mundo foi projetado para aumentar nossa aflição. O estresse e a ansiedade podem ser esmagadores, a depressão a um passo de distância. Embora essa atitude de que “o mundo está contra mim” seja compreensível, ela também nos limita. Faz com que não percebamos que muitos de nossos problemas resultam do *nosso* modo

de vida. Resumindo, nós mesmos nos prejudicamos. Ansiedade, estresse, infelicidade e exaustão costumam ser sintomas de uma doença maior e mais profunda. Não são aflições independentes, mas sintomas da maneira como nos relacionamos conosco mesmos, com as outras pessoas e com o próprio mundo. São sinais de que algo está errado em nossa vida. São avisos aos quais precisamos dar atenção.

Se você aceita tudo isso, a porta está aberta para uma abordagem da vida radicalmente diferente – que o encoraja, momento a momento, a viver sua vida *agora*, em vez de adiá-la para amanhã. Todos temos a tendência a adiar nossa vida. Quantas vezes você disse a si mesmo: “Vou colocar o sono em dia no fim de semana”, “Quando as coisas acalmarem, vou visitar meus pais” ou “No próximo verão vou tirar umas férias”?

Bem, eis a verdade: *agora* é o futuro que você se prometeu no ano passado, no mês passado, na semana passada. *Agora* é o único momento de que você dispõe. A atenção plena significa despertar para isso. Significa conscientizar-se plenamente da vida que você já tem, em vez de focar na vida que gostaria de ter.

A atenção plena não é uma versão alternativa da psicoterapia ou uma abordagem de autoajuda para melhorar sua vida. Não é uma técnica para entender o passado ou corrigir as formas “incorretas” de pensar no presente. Não encobre as fissuras, mas busca padrões nelas, vendo-as como nossos mestres. A atenção plena não “trata” nossas dificuldades, mas as revela e traz uma consciência penetrante às suas forças propulsoras. Lida com os temas subliminares de nossa vida. E quando eles são expostos à luz da consciência, algo notável acontece: os temas negativos começam a se dissolver aos poucos, por si só. Nossa incessante luta, visão de túnel e lucubrações, nossa tendência a nos perder em pensamentos, a ser guiados pelo piloto automático, a ser consumidos pela negatividade e abandonar as coisas que revigoram nossa alma, tudo isso representa o esforço da mente Atuante. Quando deixamos de ver isso como um inimigo, todas essas tendências se dissolvem.

Podemos lhe dizer tudo isso – podemos até provar com as mais poderosas ferramentas que a ciência tem a oferecer –, mas você precisa experimentar pessoalmente para entender.

Tecemos sonhos falsos para nós, mas o que precisamos realmente é ter um paraquedas para usar quando a vida começar a ficar difícil. A atenção plena tem sido comparada à produção desse paraquedas.² Mas não faz sentido tecê-lo quando estamos em queda livre. Temos que costurá-lo todos os dias, para que esteja disponível em uma emergência. As primeiras sete semanas do programa de atenção plena ajudaram a começar esse processo, mas a semana oito é tão importante quanto todas elas.

A semana oito é o resto de sua vida.

A tarefa agora é aplicar as práticas em sua rotina de forma que seja sustentável a longo prazo.

Tecer o próprio paraquedas: atenção plena para manter sua paz em um mundo frenético³

A atenção plena pode servir como um paraquedas de emergência. Eis algumas dicas de como tecê-lo no dia a dia:

- **Comece o dia com atenção plena** Ao abrir os olhos, pare suavemente e faça cinco respirações deliberadas. Essa é sua chance de se reconectar com seu corpo. Caso se sinta cansado, ansioso, infeliz ou incomodado, veja esses sentimentos e pensamentos como eventos mentais se condensando e dissolvendo no espaço da consciência. Se seu corpo dói, reconheça essas sensações como sensações. Veja se consegue aceitar todos os pensamentos, sentimentos e sensações de forma suave e compassiva. Não há necessidade de tentar mudá-los. Aceite-os – pois já estão aqui. Depois que sair do piloto automático, explore o corpo por um ou dois minutos, concentre-se na respiração, ou faça alongamentos suaves antes de sair da cama.
- **Use espaços de respiração para marcar seu dia** Usar espaços de respiração em horários predeterminados ajuda a restabelecer seu foco no

aqui e agora, para que possa reagir com sabedoria e compaixão aos pensamentos, aos sentimentos e às sensações corporais ao longo do dia.

- **Mantenha sua prática de atenção plena** Na medida do possível, continue sua prática de meditação formal. É ela que respalda seus Espaços de Respiração e ajuda a manter a atenção plena pelo maior tempo possível durante o dia.
- **Seja amigo de seus sentimentos** Sinta o que sentir, tente levar uma consciência aberta e gentil a todos os seus sentimentos. Lembre-se do poema "A hospedaria" de Rumi (ver p. 132). Lembre-se de estender o tapete de boas-vindas mesmo aos pensamentos mais dolorosos, à fadiga, ao medo, à frustração, à perda, à culpa ou à tristeza. Isso dissipará suas reações automáticas e transformará uma cascata de reações em uma série de opções.
- **Quando se sentir cansado, frustrado, ansioso, zangado ou com qualquer outra emoção poderosa pratique um espaço de respiração** Isso ajudará a "ancorar" seus pensamentos, dissipará suas emoções negativas e o reconectará com suas sensações corporais. Você será capaz de tomar decisões melhores. Por exemplo, caso se sinta cansado, poderá optar por fazer alguns alongamentos para despertar e reenergizar seu corpo.
- **Atividades plenamente atentas** Faça o que fizer, permaneça plenamente atento durante o máximo de tempo que puder. Por exemplo, ao lavar a louça, tente sentir a água, os pratos e as sensações nas mãos. Quando estiver ao ar livre, olhe ao redor e observe a paisagem, os sons e os cheiros do mundo a sua volta. Consegue sentir a calçada sob seus sapatos? Consegue sentir o gosto do ar? Consegue senti-lo passando por seus cabelos e acariciando sua pele?
- **Aumente seu nível de exercício físico** Caminhar, andar de bicicleta, fazer musculação – qualquer atividade física serve para ajudar a tecer seu paraquedas. Veja se consegue trazer uma atitude atenta e curiosa

no seu corpo durante o exercício. Perceba os pensamentos e sentimentos surgindo. Observe atentamente se sente necessidade de "ranger os dentes" ou se começa a sentir os primeiros sinais de pensamentos ou sensações negativos. Veja se consegue ver essas sensações se desenvolvendo. Respire para dentro dessa intensidade. Aos poucos aumente a pressão dos exercícios, mas sempre plenamente atento.

- **Lembre-se da respiração** A respiração está sempre ali para você. Ela o ancora no presente. É como um bom amigo, lembrando que você está bem da maneira como é.

É importante ser realista. Cada um de nós necessita de uma motivação positiva para continuar meditando. Mas a palavra "positiva" não capta o pleno potencial do que está disponível para nós. Se você chegou até este ponto do programa, provavelmente já sabe por que deseja continuar, mas mesmo assim é importante indagar, *realmente indagar*, por que poderia ser importante continuar praticando.

Uma boa forma de fazê-lo é fechar os olhos e se imaginar lançando uma pedra num poço profundo. A pedra representa a pergunta: *O que de mais importante em minha vida pode ser beneficiado pela meditação?*

Sinta a pedra caindo poço abaixo e batendo na superfície da água. Não há pressa para achar respostas. Se uma resposta surgir, deixe a pedra cair ainda mais. Veja se outras respostas surgem. Ao ouvir algumas respostas – ainda que sejam apenas hesitantes – dedique algum tempo a refletir sobre elas, depois anote-as e mantenha-as num local seguro, prontas para serem consultadas se você alguma vez desanimar. Você pode achar diversas respostas para a pergunta. Talvez:

- Meus pais;
- Meus filhos;
- Minha felicidade;

- Minha calma e energia;
- Meu estado de espírito.

O objetivo de permitir que a pergunta seja formulada é mostrar como a prática sustentada ajudará a recuperar sua vida de forma profunda, dia após dia, em vez de vê-la como mais uma "tarefa a ser realizada". A maioria de nós não precisa de mais uma obrigação para acrescentar à longa lista de afazeres diários. Portanto, escrever as próprias respostas num papel e mantê-lo guardado proporciona um lembrete de suas *descobertas positivas* na prática da atenção plena. Elas o encorajam a ir mais fundo. Muitas vezes seu compromisso perderá a força ou se desgastará. Nesses momentos, é bom dar uma olhada em suas motivações.

FAZENDO A ESCOLHA

É hora de decidir qual prática ou combinação de práticas serão sustentáveis para *você* a longo prazo. Você deve ser realista e lembrar que sua escolha não é uma verdade absoluta. É possível mudá-la de um dia para o outro, de uma semana para a outra, ou de um ano para o outro, para corresponder às exigências da sua vida naquele momento. Às vezes, você poderá sentir a necessidade de se reconectar com o corpo na Exploração do Corpo (ver p. 84-87), enquanto outras vezes talvez opte por trazer uma preocupação ao centro de sua consciência, usando a Meditação de Explorar as Dificuldades, da semana cinco (ver p. 135-137). A escolha é sua. Você agora dispõe das habilidades para decidir por si próprio.

Durante quanto tempo você deve meditar? A própria prática ensinará. Lembre-se de que a meditação foi originalmente desenvolvida quando o ser humano vivia pelos campos. De fato, uma das palavras traduzidas como "meditação" significa "cultivo" na língua páli original. Referia-se ao cultivo de alimentos nos campos e flores no jardim. Portanto, quanto tempo deveria durar o cultivo do jardim da atenção plena? Melhor ir ao jardim e ver por si mesmo. Às vezes dez minutos

no jardim da prática da meditação serão necessários, mas você pode descobrir que seu cultivo se estenderá facilmente para vinte ou trinta minutos. Não existe um tempo mínimo ou máximo. O tempo do relógio é diferente do tempo da meditação. Você pode simplesmente testar o que lhe parece apropriado e lhe dá a melhor chance de se renovar e revigorar. Cada minuto conta.

A maioria das pessoas constata que é melhor combinar alguma prática formal regular (diária) com a atenção plena no mundo. Existe algo sobre a "cotidianidade" da prática que é importante. Por cotidiano queremos dizer que, na maioria dos dias de cada semana, você ficará sozinho por um período, por mais curto que seja.

Recorde o conselho dos mestres de ioga: o movimento mais difícil da ioga é o caminho até o seu tapete. Da mesma forma, o aspecto mais difícil da prática formal de atenção plena é se sentar na cadeira e começar. Portanto, se você descobrir que tem sentido falta de praticar, que tal se sentar por um minuto?

Só um minuto.

Ouça a reação de sua mente. *O quê? Só um minuto! Não adianta nada. Não adianta fazer as coisas de qualquer maneira.* Ouça o tom de voz que surgiu em sua mente. Seu perfeccionismo está ajudando ou atrapalhando suas boas intenções?

Venha. Apenas venha – por um minuto. Não precisa tentar silenciar a voz importuna. Traga-a consigo e dê a si mesmo a bênção de um minuto precioso sentado – um momento para lembrar a sua mente e ao seu corpo que existe uma voz diferente, mais sábia, mais tranquila, para ser ouvida. E isso basta por hoje.

Quaisquer que sejam as práticas que você escolher, faça o Espaço de Respiração em algum momento, pois ele é uma grande bênção. Está sempre disponível nos momentos de estresse ou infelicidade. É a forma perfeita de fazer contato consigo mesmo durante o dia. De várias formas, a prática de meditação pela qual você se decidir existe para apoiar seus espaços de respiração. Ele é seu paraquedas.

*Pratique como se sua vida dependesse disso,
pois de várias formas, com certeza depende.
Então você será capaz de viver a vida que tem – e
vivê-la como se ela realmente importasse.*

Hokusai diz⁴

Hokusai diz

Olhe com atenção.

Ele diz preste atenção, observe.

Ele diz continue olhando, permaneça curioso.

Ele diz que a visão é ilimitada.

Ele diz pense na velhice.

Ele diz continue mudando,

você simplesmente obtém mais de seu verdadeiro ser.

Ele diz detenha-se, aceite-o, repita-se

enquanto for interessante.

Ele diz continue fazendo o que você adora.

Ele diz continue orando.

Ele diz cada um de nós é uma criança,

cada um de nós é antigo,

cada um de nós possui um corpo.

Ele diz cada um de nós está assustado.

Ele diz cada um de nós precisa encontrar um meio de conviver com o medo.

Ele diz tudo está vivo –

conchas, prédios, pessoas, peixes, montanhas, árvores.

A madeira está viva.

A água está viva.

Tudo tem a própria vida.

Tudo vive dentro de nós.

Ele diz viva com o mundo dentro de você.

Ele diz não importa se você desenha ou escreve livros.
 Não importa se você serra lenha ou pesca peixes.
 Não importa se você fica sentado em casa
 e contempla as formigas em sua varanda ou as sombras das árvores
 e relvas em seu jardim.
 É importante que você cuide.
 É importante que você sinta.
 É importante que você observe.
 É importante que a vida viva através de você.
 Contentamento é vida vivendo através de você.
 Alegria é vida vivendo através de você.
 Satisfação e força
 são vida vivendo através de você.
 Paz é vida vivendo através de você.
 Não tenha medo.
 Olhe, sinta, deixe a vida levá-lo pela mão.
 Deixe a vida viver através de você.

1. Ivanow, S. "The Role of the Clinical Psychologist in the Treatment of the Client with a Mental Disorder." *Journal of Clinical Psychology*, 1978, 34(1), 1-10.
2. Fredrick, S. "The Role of the Clinical Psychologist in the Treatment of the Client with a Mental Disorder." *Journal of Clinical Psychology*, 1978, 34(1), 1-10.
3. Baer, R. "Using the Clinical Assessment Interview." *Journal of Clinical Psychology*, 1978, 34(1), 1-10.
4. Jha, A. "The Role of the Clinical Psychologist in the Treatment of the Client with a Mental Disorder." *Journal of Clinical Psychology*, 1978, 34(1), 1-10.