

Andy Puddicombe

Especialista em Meditação • Fundador do Headspace

Gravidez e Mindfulness

10 minutos por dia vão trazer calma
e alegria a si e ao seu bebé



ÍNDICE

Headspace	9
Introdução	11

PRIMEIRA PARTE

1: MUDE A SUA MENTALIDADE	25
2: A ABORDAGEM	33
3: ONDE É QUE ESTÁ O PENSAMENTO?	44
4: OS QUATRO FUNDAMENTOS PARA O CAMINHO À SUA FRENTE	48
5: MENTE CALMA, BEBÉ CALMO	56
6: UMA QUESTÃO DE PERSPETIVA	66

SEGUNDA PARTE

7: TENTAR TER UM BEBÉ	79
8: RECEBER A NOTÍCIA	93
9: OS TRIMESTRES	109
10: RESPEITO PELO CORPO	134
11: ULTRAPASSANDO A DOR	145

12: TRABALHO DE PARTO E NASCIMENTO	154
13: REGRESSO A CASA	168
TERCEIRA PARTE	
14: EXERCÍCIOS DE MEDITAÇÃO	197
Fontes	215
Agradecimentos	219

HEADSPACE

O surgimento do Headspace remonta a 2010, com o simples objetivo de melhorar a saúde e a felicidade mundiais. Ao desmistificar a meditação e ao oferecer técnicas de *mindfulness* práticas e autênticas, temos contribuído para ajudar as pessoas a encontrarem um pouco mais de paz de espírito. No momento em que escrevo, há cerca de três milhões de pessoas a receber algum *headspace* diário. Estamos também a trabalhar em parceria com várias investigações científicas, colaborando com algumas das universidades e hospitais mais conceituados do mundo, para ajudar a aprofundar o conhecimento sobre meditação e *mindfulness*, bem como a pesquisa dos seus efeitos sobre aspetos que vão da ansiedade à depressão, da dor crónica à insónia e da empatia à fadiga por compaixão.

Quando tinha 22 anos, decidi que a minha mente estava simplesmente demasiado ocupada, pelo que abandonei a licenciatura em ciências do desporto e parti para os Himalaias para me tornar um monge budista. Dei a volta ao mundo nos dez anos seguintes, numa jornada fortuita e notável, tendo a oportunidade de estudar com alguns dos maiores mestres de meditação e obtendo sabedoria e conhecimento transmitidos ao longo de milhares de anos. Posso já não ser um monge, mas venho ensinando meditação desde então. A minha paixão pessoal reflete a missão mais ampla do Headspace: pôr

o maior número de pessoas possível a meditar, sempre que possível.

Partilhar estes benefícios é fácil. Naturalmente, irei ensinar-lhe tudo o que precisa de saber através dos exercícios apresentados no final deste livro, mas para uma experiência mais imersiva, sugiro que consulte o nosso programa *Take 10*, livre de encargos, transferindo a nossa aplicação para o telemóvel ou explorando o nosso site em www.headspace.com. O *kit* inicial de meditações guiadas — ficheiros de áudio que lhe permitem a liberdade de meditar em qualquer lugar — serve de complemento a *Gravidez e Mindfulness*; à medida que se torna mais proficiente, e se o desejar, há meditações que pode subscrever e que cobrem todas as áreas da vida.

INTRODUÇÃO

Estou muito grata por, finalmente, haver um livro — o único guia de que precisará durante a sua jornada — que aborda aquilo que todos os outros livros não abordam: a importância de cuidar da própria mente, antes, durante e depois da gravidez. Enquanto obstetra, recorri a esta abordagem e ajudei a orientar as minhas pacientes através de muitos partos de contos de fadas.

Dra. Shamsah Amersi,
médica de Ginecologia e Obstetrícia

— Então, é um homem — disse a mulher sentada ao meu lado — a escrever um livro... sobre a gravidez?

A minha mulher, Lucinda, tinha-me avisado de que isto podia acontecer.

— É verdade — disse eu, tentando ignorar a expressão de incredulidade da senhora.

— Peço desculpa — insistiu ela —, mas simplesmente não percebo como pode um homem identificar-se, quanto mais escrever sobre como é passar pela gravidez e pelo parto.

Assim, algures bem acima da América, num voo transatlântico, decidi arriscar, e comecei a explicar a esta mãe de dois filhos o que me tinha motivado a escrever tal livro, e que não se devia simplesmente ao facto de recentemente me ter

tornado pai pela primeira vez. Não, se esse fosse o único motivo, a mulher à minha direita teria toda a razão para a sua posição. De facto, o seu ponto de vista é válido, pelo menos em parte: não é possível para um homem ter a mais pálida ideia do que é uma experiência exclusivamente feminina, nem eu tenho tal pretensão. Nenhum homem jamais conhecerá o milagre da vida a crescer dentro do útero, ou a dor (e sejamos honestos aqui) de empurrar algo do tamanho de um melão para fora de algo consideravelmente mais pequeno, compreenderá o sacrifício pessoal de se transformar numa máquina de amamentação à uma, três, cinco e sete horas da manhã e depois disso, ou compreenderá a implacável montanha-russa da maternidade.

Como se tudo isto não fosse suficiente para me impedir de embarcar neste projeto, há também o pequeno detalhe de ter passado um tempo considerável a viver como monge num mosteiro budista, dificilmente o melhor lugar para adquirir conhecimentos sobre gravidez, parto e paternidade, muito menos concepção! Mas eis o que pedi à minha companheira de viagem para ter em consideração por um momento:

Este livro não é sobre o útero, é sobre a mente.

É sobre a condição humana.

A minha área de especialização é meditação e *mindfulness*, não obstetrícia. A minha paixão consiste em compreender de que forma podemos aprender a sair do interminável diálogo interno que domina a nossa vida, deixando-nos frequentemente assoberbados ou descontrolados. Que melhor altura para descobrir um lugar de calma e contentamento do que durante a gravidez? Que presente melhor para oferecer ao seu futuro filho do que paz de espírito — tanto a sua como a dele?

Foi como expliquei ao meu público cativo composto por uma pessoa durante o voo: este livro vai ensinar as pessoas a manterem a cabeça no lugar e a permanecerem sãs enquanto

percorrem uma das jornadas mais memoráveis (todavia, tremendamente exigente) da vida.

Porque, sejamos realistas, a gravidez pode ser um momento extremamente angustiante e assustador, independentemente de todo o entusiasmo natural. Assim, se este livro conseguir ajudá-la a compreender melhor o modo como a mente funciona — com os seus pensamentos, emoções, narrativas e padrões habituais —, então terá a oportunidade de se libertar do peso da insegurança, ansiedade, dúvida, nervosismo, medo e irritabilidade, já para não mencionar o facto de que pode utilizar o *mindfulness* para controlar a dor pélvica e lombar durante os trimestres ou a própria dor do parto. É verdade, conforme descobrirá num capítulo mais à frente, a ciência começa finalmente a compreender os efeitos do *mindfulness* no alívio da dor.

Este livro pode ser encarado como a sua válvula de escape — o sítio a que recorrer quando o stress e a tensão se tornam intoleráveis ou quando o volume da tagarelice interior aumenta. Mesmo que seja uma mãe recente ou esteja a lidar com a transição de um para dois filhos, o *mindfulness* baseado na meditação é uma ferramenta para permanecer ancorada, ligada a si e àqueles que a rodeiam de uma forma saudável e harmoniosa, e o melhor de aprender *mindfulness* agora é que vai tê-lo consigo pelo resto da sua vida.

Algumas leitoras estarão a ler este livro no início da gravidez — a altura mais favorável para começar —, porém, como todos sabemos, e conforme recordarei constantemente, as circunstâncias ótimas ou «ideais» nem sempre são possíveis; não devemos desejar estar noutra lugar além daquele onde estamos: aqui e agora. Nesse sentido, qualquer que seja o trimestre em que está, ou mesmo se já tiver um bebé nos braços, o seu momento é perfeito.

O melhor da meditação e do *mindfulness* é que nunca é tarde para começar. Não há ponto de partida ou de chegada.

É claro que podem ser de grande auxílio durante a gravidez, mas também estou a incentivá-la a ir além da gravidez para a vida do bebê, para o seu relacionamento com ele ou ela. Afinal, como qualquer progenitor confirmará, os desafios tornar-se-ão infinitos à medida que crescem! A sua mente pensante estará eternamente consigo, a precisar de ser domada. Assim sendo, por favor, encare isto como o início de uma jornada consciente que trará benefícios para o resto da sua vida, em vez de apenas algo para a ajudar durante a gravidez.

Se ainda não se tinha deparado com a palavra *mindfulness*, saiba que esta significa simplesmente estar presente no aqui e agora, plenamente envolvida com o que está a acontecer, livre de distrações, com uma mente calma, aberta e curiosa. Significa não estar preso ao fardo do passado, não ser refém do medo do futuro, mas estar simplesmente presente, observando a vida a desenrolar-se com uma sensação de tranquilidade e perspetiva.

Escrever acerca de uma experiência universal é difícil, porque não há duas gravidezes iguais; as circunstâncias e a experiência de cada pessoa serão diferentes. Felizmente, o *mindfulness* prepara-a para qualquer eventualidade, ajudando-a a compreender que se trata menos da situação e mais de como se relaciona com esta. Assim sendo, quer esteja a ter dificuldade em conceber, a meio do segundo trimestre, prestes a dar à luz ou tenha acabado de chegar a casa com o seu filho recém-nascido, o *mindfulness* vai ajudar, talvez de formas que nunca imaginou.

Estou ciente de que para algumas mulheres os nove meses de gravidez decorrem muito facilmente, porém, com base nas histórias de amigas, familiares, médicos, parteiras, além das respostas que obtive enquanto pesquisava para este livro, a maternidade não é assim tão fácil para a maioria das mulheres. É árdua, muito árdua, o que não diminui em nada a magia da experiência, o sentimento de reverência e o milagre do nascimento, mas significa que é importante uma preparação correta,

de forma a proporcionar as melhores condições possíveis para a mãe, o bebé... e o parceiro.

Por falar em parceiro, este livro também será um apoio para ele.

De forma a ajudá-la a si e ao bebé, o seu parceiro também precisa de se manter são. Ainda que não passe pelas mesmas mudanças físicas, pode ter a certeza de que é muito provável que esteja a viver a sua própria montanha-russa de ansiedade, medo, desamparo e dúvida, só para citar algumas das emoções que nem sempre serão prontamente verbalizadas. A paternidade pode ser assustadora e frequentemente alienadora. Com tanta atenção concentrada na mãe — e com razão —, é comum os homens sentirem-se postos de lado ou alheados, sentindo que não são escutados ou que estão desligados da experiência.

Para muitas mães, seja por circunstância ou escolha, é possível que o pai biológico não esteja presente, pelo que vale a pena mencionar que, quando me refiro no texto a um «parceiro», tal inclui todas as possibilidades, seja homem, mulher, amante, amigo, doula, parente ou qualquer outra pessoa que caminhe ao seu lado nesta jornada. Dito isto, no âmbito dos propósitos deste livro e para simplificação da narrativa, escrevi como se o «parceiro» se tratasse de um homem. Quaisquer que sejam as suas circunstâncias, certifique-se de que inclui o seu parceiro, rede de apoio e profissionais de saúde sempre que possível quando se trate de contribuir para tornar esta gravidez a melhor experiência possível.

Quanto mais ambos praticarem *mindfulness*, maior será a vossa compreensão relativamente ao que cada um está a passar, algo que é belo e raro. No final do livro incluí alguns exercícios de meditação que não somente promovem mais calma, como também cultivam mais compaixão, aproximando-vos mais.

Acima de tudo, uma gravidez consciente considera os interesses supremos do bebé, do útero ao momento do nascimento

e ao exercício da maternidade e paternidade. Se conseguirmos proporcionar-lhe a si e ao seu parceiro algum espaço mental, o bem-estar e contentamento do seu filho ocorrerão naturalmente — e a sanidade reinará em toda a parte. Imagine-se menos envolvida com a voz que gosta de plantar preocupações na sua cabeça, ou saber como manter a harmonia interior quando o seu bebé não para de chorar, faça o que fizer, ou saber como alimentar o relacionamento com o seu parceiro, ao mesmo tempo que se desenvolve o vínculo entre mãe e filho. Tudo isto é passível de ser atingido, e este livro vai revelar-lhe a forma de o fazer.

A ciência do *mindfulness* — referida ao longo dos capítulos seguintes — suporta em grande medida o feedback empírico recebido dos utilizadores do *Headspace*. De facto, os dados são tão categóricos que o Barts Hospital em Londres fez uma parceria com o Headspace num ensaio clínico que recorre ao *mindfulness* para lidar com a dor pélvica crónica. De forma semelhante, a fundação Guy's & St Thomas uniu-se a nós num estudo com o objetivo de combater a insónia. Com o tempo, estou confiante de que o NHS,¹ os obstetras e as parteiras um pouco por todo o lado irão incorporar aspetos fundamentais do *mindfulness* nos seus programas de saúde, se é que ainda não estão a fazê-lo.

Em 2009, um artigo sobre *mindfulness* publicado na *British Journal of Midwifery* afirmava que «era a altura certa para explorar o potencial mais abrangente desta abordagem». Apontava benefícios em três áreas principais: controlo da dor, diminuição do risco de depressão pré-natal e aumento da «disponibilidade» dos pais perante um bebé ou criança. O artigo concluía: «Uma vez que o *mindfulness* ajuda os participantes a perceberem mais

¹ Sigla pela qual é conhecido o sistema de saúde público britânico, ou National Health System. [N. T.]

claramente os padrões da mente, contribui para interromper quer a escalada de pensamento negativo, que pode agravar a dor ou o humor deprimido, como a tendência para funcionar em “piloto automático”. Para os pais, é uma grande oportunidade de dissolução da tendência habitual de se preocuparem com questões que podem negar ao bebê a atenção de que este precisa para prosperar.»

Há muitos bons livros e «bíblias» que oferecem conselhos práticos para mães e pais: o que é saudável e o que não é, o que comer e o que evitar, como criar um vínculo, aconchegar, acalmar, nutrir, alimentar e tudo o resto que consiga imaginar. De muitas formas, esta montanha de papel de conselhos sobre como fazer, juntamente com a adição mais recente de blogues, aplicações e sites, pode ser avassaladora por si só, alimentando a ansiedade e deixando a cabeça à roda muito antes de o bebê chegar. Longe vão os dias em que os nossos pais e avós «apenas faziam o que tinham de fazer» e «deixavam a natureza seguir o seu curso». Talvez a ignorância fosse uma bênção naquela altura, mas certamente não havia a mesma pressão social para «não errar» e para se ser o mítico progenitor «perfeito», o que quer que isso seja. Os nossos pais não tinham revistas lustrosas, pejudas de sessões fotográficas realizadas na casa de celebridades que haviam sido mães pela primeira vez, com o aspeto de quem está pronto para atravessar a passadeira vermelha apenas alguns dias a seguir ao parto, servindo para reforçar o mito em torno de como é a maternidade perfeita. Tal é a magia do *Photoshop*!

Além disso, na sociedade atual, não estou certo de que exista a mesma cultura familiar ou sentido de comunidade que costumava existir. Vidas e carreiras mais ocupadas estão a afastar-nos cada vez mais das nossas raízes, pelo que a paternidade pode fazer-se acompanhar de um sentimento de maior

isolamento, sem a garantia de haver pais e irmãos a viver ao virar da esquina.

Depois, há o facto de que vivemos numa época em que é considerado normal que a mãe tenha uma carreira em tempo integral ao mesmo tempo que cria um filho. Como resultado, o ónus sobre as mulheres é indubitavelmente muito maior do que costumava ser e, por conseguinte, precisamos de encontrar uma forma nova de nos relacionarmos com a experiência.

A minha cunhada deve ter dado à Lucinda cerca de dez livros para ler nas primeiras semanas de gravidez, e observei a minha mulher a devorar minuciosamente cada um deles. Continham algumas verdades reveladoras para nós, juntamente com muitas informações úteis que nos permitiram ser realistas acerca do caminho que tínhamos diante de nós. No entanto, em última análise, descobrimos que havia muitos conselhos ambivalentes e divergentes, e foi aí que me ocorreu: não pode haver um caminho certo ou errado quando tantos especialistas e culturas diferentes reivindicam o crédito de criarem bebés saudáveis e felizes.

Depois de lermos um grande manancial de informação, a Lucinda e eu sentimos que a ênfase era sempre colocada no exterior (o papel e a logística da maternidade), sem abordar de forma completa e adequada o aspeto interior (a mente e a nossa sanidade). Conforme tenho sido informado por inúmeras mães, o que permanece sempre no fundo da mente, independentemente do número de livros lidos, são aqueles pensamentos que raramente desejam expressar: serei uma mãe suficientemente boa? Será que vou aguentar? Será que o meu bebé vai ser saudável? Será que alguma vez recuperarei a forma? Até que ponto a minha vida vai mudar — e *como* será essa mudança?

Valha o que vale, uma boa parte dessas questões e preocupações também pode ser vivenciada pelo parceiro, isto porque

existe um abismo entre a ideia de paternidade e a realidade em si mesma. Muito antes do parto a mente tem uma tendência a olhar para o passado através das experiências de amigos e familiares (concentrando-se previsivelmente na bizarra história de terror), bem como para a terra do hipotético futuro, numa tentativa de antecipar cada passo ao longo do caminho.

O *mindfulness* permite-lhe abandonar essa ruminação interminável e, em vez disso, satisfazer-se com o que está a acontecer no imediato, ao mesmo tempo que abraça a incerteza do futuro. É claro que, de um ponto de vista prático, precisa de planejar com antecedência e há princípios básicos para aprender e rotinas para adotar, mas se não estiver mentalmente pronta e não tiver um mecanismo saudável para enfrentar as situações quando se sentir um fracasso, ou sentir vontade de extravasar a sua frustração, ou estiver prestes a ter um colapso, estará a dificultar muito mais a sua própria vida.

Não subestimando o quão difícil pode ser a adaptação, também não deve subestimar a capacidade de a mente ser o seu pior inimigo em tais momentos, transportando-a para vales profundos de pensamentos negativos e derrotistas. Qualquer montanhista se certifica de que tem o equipamento certo ao montar o acampamento base, mas também disporá de tempo para se tornar mentalmente forte. Aplica-se o mesmo a todas as mães e pais que desejam escalar a Montanha da Paternidade.

Sim, podem saborear a antecipação e reorganizar a vossa vida — decorar o quarto, montar o berço, comprar um guarda-roupa de bebé, investir num carrinho de bebé e assistir a todas as aulas pré-natais que conseguirem —, mas a preparação mais sábia, antes ou depois do nascimento, é passar algum tempo com a mente, aprendendo a abandonar os padrões habituais de pensamento, porque, confie em mim, não há nenhuma quantidade de bonecos de peluche que vos vá proporcionar paz de espírito quando o vosso bebé gritar noite dentro,

porém, um momento de *mindfulness* pode impedir-vos de cair do precipício.

Quando nos libertamos desta forma, encontramos a calma. Nessa calma adquirimos maior clareza. Ao vermos com maior clareza, obtemos um melhor sentido de perspetiva, o que, por sua vez, conduz ao contentamento. Com mais contentamento, temos tendência a libertar as nossas próprias coisas e a ter mais compaixão — mais tempo e espaço para nós próprios e para os outros. Estes são elementos essenciais do *mindfulness* e a chave para uma experiência mais harmoniosa. Ao longo do livro referir-me-ei a estes elementos como os quatro C: calma, clareza, contentamento e compaixão.

Repare que a «calma» precede tudo, é a semente a partir da qual a realização (e a sanidade) cresce. Se não encontrarmos primeiro uma sensação de tranquilidade, tudo o resto não passará de pensamento ilusório. Um estado de calma será para sempre o nosso ponto de partida. Para que fique claro, tal não significa uma mente sem pensamentos, mas uma mente tranquila. (Mais informação adiante.) Nem a meditação nem o *mindfulness* podem mudar o que nos acontece na vida — não é uma pílula mágica que extrai as dificuldades —, mas podem mudar fundamentalmente a forma como a *vivenciamos*.

Não importa se já experimentou e teve dificuldade em meditar antes. Deixe isso para trás. Passe um pano sobre a mesa. No Headspace desmistificamos a meditação e o *mindfulness* para milhões de pessoas de todas as idades e podemos fazer o mesmo por si aqui e agora.

Dez minutos por dia — é tudo o que requer. Esta é uma abordagem curta e frequente, apoiada em evidências científicas substanciais (sobre as quais irá ler mais adiante), que demonstram os benefícios de sessões de meditação curtas e regulares. É a razão pela qual o programa *Headspace Take10* foi criado. Lenta, mas seguramente, quer o pratique religiosamente durante

os nove meses de gravidez ou todos os dias pelo resto da sua vida, as diferenças positivas serão drásticas.

Aqui reside a magia de uma gravidez consciente: é uma abordagem para todos, quer esteja a aderir a um determinado método ou a aplicá-lo livremente. Além disso, ela também se aplica a todas as outras áreas da sua vida, porque não distingue entre circunstâncias. Encare-a como uma nova lente na sua câmara, porque, depois de ver algo através do filtro límpido do *mindfulness*, verá tudo dessa forma.

Voltando à minha companheira de viagem naquele voo, enquanto debatia estas ideias com ela, rebatendo-as para a frente e para trás, consegui perceber que o seu ceticismo inicial relativamente a um livro sobre gravidez escrito por um homem estava a começar a desvanecer-se. De repente, como se pegasse numa deixa:

— Talvez o compre para a minha filha — admitiu ela. — Anda muito tensa desde que se tornou mãe.

— Sim, pensar faz-nos isso — disse eu com um sorriso. — Este livro virá mesmo a calhar para ela.

Pois bem, seja bem-vindo à mais recente oferta do Headspace, e prepare-se para abraçar uma gravidez consciente. Conforme está prestes a descobrir, tudo o que precisa de fazer é parar de atrapalhar o seu próprio caminho. É muito simples, o melhor início de vida para o seu bebé começa na sua própria mente.

Andy Puddicombe, 2015

Como a maioria das coisas no Headspace, este livro é um esforço colaborativo, reunindo a experiência de muitas pessoas diferentes. Todavia, enquanto homem que entra em águas inexploradas, há três mulheres em particular para com as quais estou profundamente em dívida. Sem a sua visão inestimável e apoio

bondoso, nunca teria conseguido produzir este livro. Encontrará a voz delas em toda a parte, assim, passo a apresentar-lhe a mulher, a obstetra e a neurocientista.

A mulher: Lucinda Puddicombe — amiga, amante, parceira e mãe do nosso filho Harley. Estamos casados há três anos, juntos há sete. Além de ser uma mãe fantástica, a Lucinda é fisiologista do exercício, especializada em *fitness* e nutrição. Com muita experiência, vive o que prega, tendo competido em duatlo pela Grã-Bretanha, tanto no campeonato europeu quanto no mundial.

A obstetra: Dra. Shamsah Amersi, MD — a quem seremos eternamente gratos pelo seu cuidado, apoio e amizade durante a nossa gravidez. Médica especialista e altamente respeitada em Obstetrícia e Ginecologia, a Dra. Amersi licenciou-se em Psicobiologia na UCLA² e formou-se com honras na Faculdade de Medicina da UC San Francisco. Mãe orgulhosa, com consultório privado em Santa Monica, tem orientado inúmeras famílias durante a gravidez.

A neurocientista: Dra. Claudia Aguirre — neurocientista residente do Headspace e génio da vida real, a Dra. Aguirre investiga e comunica a ciência por detrás do *mindfulness* de uma forma que todos nós conseguimos entender — o que não é uma tarefa fácil. Com um bacharelato pela UCLA e um doutoramento pela USC,³ também é conferencista profissional e escritora de monta, e tem sido destaque em publicações de saúde e bem-estar em todo o mundo.

² University of California, Los Angeles [N. T.]

³ University of Southern California [N. T.]

PRIMEIRA PARTE

CAPÍTULO UM

MUDE A SUA MENTALIDADE

Quando comecei a estudar *mindfulness* nos mosteiros, em 1994, a orientação recebida desde o início era no sentido de que nunca deveríamos acreditar em algo simplesmente por ter tido origem numa fonte confiável; em vez disso, éramos ensinados a agir apenas se, com base na nossa própria experiência, tal fosse benéfico para o nosso bem-estar e para os que estão à nossa volta. Não sigam relatórios, lendas, tradições, probabilidades, disseram-nos, e, acima de tudo, não prestem atenção a uma lição só porque vem de um professor. (Nos dias de hoje, provavelmente podíamos acrescentar «e só porque vem num artigo científico».)

É desta maneira que gostaria que abordasse a prática do *mindfulness* e da meditação neste livro: trate-a como se eu tivesse acabado de chegar ao pé de si na rua e lhe dissesse, «olhe, existe isto, experimente; funcionou comigo e também com muitas outras pessoas. Fornecer-lhe-ei as instruções e, se sentir os benefícios, tratar-se-á de uma confiança e convicção por si formadas, em vez de fé cega». Este é o ponto de partida.

Naturalmente, precisará de esperar algum tempo, mas finalmente acabará por perceber o meu ponto de vista. A meditação é algo que tem de ser vivenciado — precisa de a *sentir* para conhecer o seu valor. Gostaria também de acrescentar que não oferece nenhuma solução rápida, e haverá obstáculos ao longo

do caminho, tal como acontece quando se pratica qualquer nova competência. Tenha sempre presente, porém, que os obstáculos nada mais são do que o processo de aprendizagem em si mesmo — são, de facto, parte daquilo que faz com que funcione e existe sempre um antídoto —, por conseguinte, persista, vivencie por si própria os exercícios, fáceis de aprender, e acabará por sofrer uma mudança real e perceptível, quer seja passado um dia, uma semana ou um mês.

É possível que tenha chegado a este livro sem saber nada acerca do Headspace ou do que fazemos. Talvez o seu parceiro o tenha colocado nas suas mãos, talvez tenha ido parar à sua mesa de cabeceira por recomendação, talvez esteja a lê-lo, mas permaneça cínica, não acreditando realmente nesta coisa de que todos falam, ou talvez esteja bastante habituada ao *mindfulness* e procure apenas uma reciclagem. Seja qual for o caso, a prática de *mindfulness* não consiste em tornar-se uma pessoa diferente, uma nova pessoa ou inclusivamente uma pessoa melhor. Consiste em treinar a consciência, compreender porque é que pensa e sente de determinada forma, aprender a aceitar a mente tal como é, independentemente do que esteja a acontecer na sua vida, e encontrar um pouco mais de espaço na sua cabeça, para seu próprio bem, do seu parceiro, família e bebé.

A resposta para uma mente mais calma e, por conseguinte, uma maior realização na vida, é simplesmente passar mais tempo no aqui e agora. Todavia, a mente — irracional, não confiável, neurótica e errática — recusa-se frequentemente a aceitar a simplicidade desta verdade, procurando, em vez disso, dissecar, complicar e analisar, criando mais ruído. No momento em que nos libertamos de tudo isso e escolhemos ficar com o que está a acontecer agora, no presente, não há qualquer outro lugar para onde a mente ir, e este é um lugar muito tranquilo onde se estar.

A vida não é o que aconteceu lá atrás ou o que poderá acontecer à frente.

A vida é como o ritmo do coração, de cada respiração, de cada piscar de olhos; batida a batida, momento a momento.

Isto... é tudo o que existe. Isto... é tudo o que precisamos.

MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

Atualmente, a sociedade já não encara o *mindfulness* e a meditação como um mercado de nicho, distante, inteiramente reservado a iogues, *hippies* e gurus. Ambos os temas são hoje universalmente aceites e discutidos, a tal ponto que os média relatam frequentemente a sua ampla aceitação nas áreas da saúde, estilo de vida, desporto, negócios e, é claro, entre as celebridades. Um artigo de capa da revista *TIME* em 2014, intitulado «The Mindful Revolution», confirmou claramente isto mesmo, porém, no âmago desta grande cobertura, a distinção subtil entre meditação e *mindfulness* perde-se por vezes, pelo que é útil dispor de algum tempo para explicar essa diferença.

A *meditação* exige que nos sentemos por um período limitado de tempo. É uma ferramenta de treino e cultivo da mente, permitindo que os pensamentos apareçam e desapareçam — sem os rotularmos, sem nos envolvermos neles, sem os ignorarmos ou lhes resistirmos —, observando-os apenas. Ao meditarmos, aprendemos gradualmente a ir além dos pensamentos, compreendendo melhor o seu fluxo e refluxo e natureza transitória, o que estabelece as bases para o *mindfulness*. Pense no *mindfulness* como meditação em ação, em tempo real, de olhos abertos, aplicando os mesmos princípios à vida quotidiana.

A meditação é algo que fazemos no campo da prática, aprimorando a capacidade. O *mindfulness* é a aplicação da capacidade trazida para cada dia. Embora as condições para cada um sejam

diferentes, a sua essência é a mesma, e aplicamos consciência, bondade e curiosidade a ambos. Simplificando, a prática consiste em deixar de pensar em como a vida *deveria ser* e vivê-la *como ela é*. Não quero dizer com isto deitar a toalha ao chão e desistir ou não ter uma coluna dorsal. O desapego não significa pôr de lado aspirações, sonhos ou intenções positivas; em vez disso, trata-se de libertar toda a bagagem mental para criar na mente um espaço no qual possamos encontrar mais clareza, de modo a ver melhor um curso de ação mais hábil. Teremos sempre a oportunidade de mudar certas circunstâncias, porém, naquelas situações sobre as quais não temos controlo, o *mindfulness* ajuda-nos a encontrar um lugar de aceitação tranquila.

Quanto mais permanecemos no presente, não nos atolando em pensamentos, mais somos capazes de aceitar a vida, evitando a reatividade interna e o julgamento de nós próprios e dos outros. Embora passemos todos os dias com os nossos pensamentos e emoções, geralmente sabemos muito pouco acerca deles ou acerca de como estes nos influenciam; por conseguinte, observar a mente sem julgamento, crítica ou censura requer coragem, abertura e honestidade. À medida que a nossa prática evolui, a parte de «descanso e digestão» do nosso sistema nervoso torna-se mais ativa, contribuindo para que nos sintamos mais confortáveis e descontraídos. Com a repetição da prática sentimo-nos mais leves, menos preocupados e mais espaçosos — algo a que demos o nome de «headspace». Cada um de nós possui esta capacidade mental inata. Pense nas qualidades do *mindfulness*: uma mente que é mais calma, mais clara, mais pacífica, mais amável e mais aberta e recetiva; uma mente que conhece apreço, compaixão e gratidão. Pare um momento para imaginar as implicações positivas destas qualidades sobre a fertilidade, gravidez, parto e maternidade — uma mente que é menos reativa, mais estável e contente.

VIVER PLENAMENTE CONSCIENTE

A diferença entre viver plenamente consciente e não viver plenamente consciente é significativa. Neste último caso, estamos constantemente a lidar com pensamentos e emoções que nos distraem ou nos dominam. É um pouco como estarmos ao ar livre e sermos golpeados por uma tempestade em que não nos devíamos ter aventurado, deixando-nos preocupados com a sua intensidade. Quando estamos conscientes, é como se estivéssemos dentro de portas, sentados num bar acolhedor e aconchegante, a observar a tempestade, mas sem nos envolvermos, sentindo a calma do refúgio escolhido. É a diferença entre ficarmos enredados em algo e testemunhá-lo. Repare que o evento externo — neste caso, a tempestade — não se altera, ainda ocorre, mas a nossa experiência é drasticamente diferente.

Digamos que entra no mesmo bar na rude e selvagem região rural de Inglaterra. Chamemos a este espaço *O Pisteiro Consciente*. Despe o casaco e percebe que a atmosfera é jovial e acolhedora. Dentro de uma hora ou mais o burburinho de piadas e gargalhadas coletivas invade o *pub*. Toda a gente à sua volta está consigo, em sintonia; nada pode atrapalhar esta partilha. Quanto mais pessoas estiverem envolvidas em algo — seja riso, consciência ou compaixão —, maior o número de pessoas que desejam envolver-se. Um estudo de 2015, que utilizou a aplicação *Headspace* durante a intervenção, demonstrou que o comportamento pró-social é apenas um dos muitos benefícios do *mindfulness*. Depois de avaliar 56 participantes da Northeastern University de Boston, o estudo revelou que houve um aumento de 23% no comportamento compassivo daqueles que meditaram, comparativamente àqueles que não meditaram. «Estas descobertas apontam para o potencial da meditação enquanto técnica para construir uma sociedade mais compassiva», descrevia o artigo. Tais são os efeitos contagiantes

do *mindfulness* na nossa casa, família ou comunidade. Ao experimentarmos os benefícios internamente, começamos a manifestá-los externamente.

Com base na minha limitada experiência enquanto pai, posso afirmar que o *mindfulness* ajuda enormemente. Ao tornar-me pai, enfrentei os mesmos desafios que qualquer pai recente enfrenta, e atualmente consigo compreender melhor porque é que muitos o acham tão difícil, antes, durante e depois da gravidez. Porém, ao mesmo tempo posso afirmar a partir da minha experiência pessoal que o *mindfulness* pode mudar a forma como abordamos o processo. Funciona mesmo, não somente num mosteiro silencioso nos Himalaias, como também durante a viagem de montanha-russa em que todos ficamos enredados.

Lembro-me de uma história sobre um professor de um dos mosteiros da Tailândia que foi convidado a visitar alguém que vivia longe. Os amigos foram buscá-lo num velho jipe maltratado para o levar numa viagem que implicava atravessar um terreno bastante assustador. Quando o jipe se aproximou do sopé de uma montanha ameaçadora, os outros passageiros começaram a ficar indecisos entre arriscarem ou voltarem para trás. A estrada em frente ou, mais corretamente, a pista de terra, era traiçoeira — do lado direito havia uma parede de rocha, à esquerda, uma inclinação íngreme —, mas o motorista permaneceu imperturbável, e o professor, sentado no banco da frente, não disse nada, mas manteve-se alerta. Ao chegarem ao cume, saiu do jipe, olhou para o caminho que tinham percorrido e disse com uma gargalhada, «ufa, foi bem assustador».

E aqui reside a mensagem: não ficou no sopé, a olhar para cima, preocupado com o que tinha diante de si, nem olhou para trás, arrependido por estar onde estava. Claramente, não tinha previsto uma viagem ao estilo Indiana Jones, mas fora uma consequência da situação. Claro que, pragmaticamente, teve pensamentos legítimos sobre o que estava prestes a fazer

e sentiu sem dúvida o perigo, mas não alimentou qualquer preocupação ou pânico.

O mesmo se aplica à jornada da gravidez. É impossível planejar com precisão o caminho à sua frente, e a rota terá inevitavelmente as suas próprias reviravoltas. Tudo o que pode fazer é estar presente em cada momento e não entrar em pânico, recorrendo ao *mindfulness* para incutir confiança na sua capacidade de lidar com qualquer situação.

Se costuma utilizar a *Headspace*, saberá que uma das minhas analogias favoritas é aquela de que a mente é um pouco como um lago: cada pensamento que atiramos cria uma onda; quanto mais pensamos, mais ondulações são criadas, perturbando constantemente a superfície. Quando meditamos, e à medida que os nossos pensamentos diminuem, essas ondulações começam a dissipar-se até que haja quietude, e é então que percebemos que a água é tão cristalina que conseguimos ver o que jaz sob a superfície.

É claro que, com uma mente inquieta, é impossível manter eternamente aquela superfície espelhada, mas de cada vez que uma ondulação for produzida — de cada vez que um pensamento for atirado durante a meditação —, deixe simplesmente que passe, e o lago tornar-se-á novamente cristalino.

A meditação não consiste em mergulhar a mão na água e revolver o fundo, escavando o sedimento de antigas memórias para as analisar; faça-o e dará por si a pensar novamente! É perfeitamente possível que veja coisas que estiveram esquecidas durante muito tempo ou das quais não gosta a subirem *naturalmente* à superfície, mas nisso consiste o processo de deixar ir. Ao ser capaz de simplesmente testemunhar este processo, resta-lhe o lago cristalino. É útil lembrar que a clareza surge da quietude, da mesma forma que a confusão surge do caos.

Ironicamente, é graças à quietude que percebemos que o *mindfulness* não faz com que tudo corra bem subitamente. Longe disso. Apenas vemos as coisas mais claramente e sentimos-nos mais confortáveis, especialmente quando as coisas não correm bem. É por isso que enfatizo sempre a diferença entre contentamento e felicidade. Debato-me frequentemente com a palavra «felicidade», porque promove a ideia de que tudo deve funcionar conforme foi planeado, que a vida consiste em andar por aí com um rosto sorridente e que a felicidade é, de alguma forma, o nosso modo padrão. Porém, «a busca da felicidade» conduz frequentemente ao desapontamento, uma vez que, pelo facto de ser uma emoção, não pode ser eterna. A paz de espírito não consiste na obtenção de felicidade; consiste em permanecer contente e tranquilo face àquilo com que somos confrontados, quer tal se traduza num momento maravilhoso ou num momento extremamente difícil. De facto, ter a clarividência para reconhecer o que é útil e a capacidade de abandonar aquilo que não é útil, é uma coisa maravilhosa.



«Estou muito grata por, finalmente, haver um livro — o único guia de que precisará durante a sua jornada — que aborda aquilo que todos os outros livros não abordam: a importância de cuidar da própria mente, antes, durante e depois da gravidez. Enquanto obstetra, recorri a esta abordagem e ajudei a orientar as minhas pacientes através de muitos partos de contos de fadas.»

Dra. Shamsah Amersi,
médica de Ginecologia e Obstetrícia, *in* Prefácio

Se acredita que o *mindfulness* é essencial para a proteger do stress e de emoções negativas, naturalmente que quererá oferecer o mesmo bem-estar ao seu filho, que absorve as suas perturbações. Eis o maior objetivo deste livro: criar as condições mais favoráveis para o conforto do bebé.

Quer esteja a tentar engravidar, já esteja grávida ou tenha chegado a casa com o seu bebé recém-nascido, este guia prático e tranquilizador irá ensinar-lhe, a si e ao seu parceiro, a ultrapassar as ansiedades e as exigências desta aventura, dando-lhe as ferramentas para viver de forma consciente a preciosa oportunidade de gerar um bebé calmo e feliz.

.....



**O melhor presente para oferecer ao seu futuro filho
é a paz de espírito — tanto a sua como a dele.**

.....

Inclui:

Exercícios de respiração e de meditação adequados a momentos específicos da gravidez, parto, primeiro bebé ou perda.



	ISBN 978-989-564-326-4  9 789895 643264 Saúde e Bem-Estar
---	---