

PADRAIG O'MORAIN

PSICOTERAPEUTA • AUTOR DE MINDFULNESS NO DIA A DIA

KINDFULNESS

AUTOCOMPAIXÃO
DE CONSCIÊNCIA
PLENA

Inclui
plano de 7 dias
para se tornar
o melhor amigo
de si próprio

ÍNDICE

Agradecimentos	9
1. Autocompaixão: O início da viagem	13
2. Junte um pouco de consciência plena	27
3. Aceitação: a outra metade da consciência plena	41
4. Os benefícios da autocompaixão	53
5. O conforto da nossa humanidade comum	65
6. E os meus defeitos?	77
7. O poder oculto das suas vacas sagradas	97
8. <i>Mudita</i> : prazer na sorte dos outros	109
9. A nossa natureza <i>bombu</i> : um monte de contradições	123
10. Afaste-se do stress e dos esgotamentos com <i>kindfulness</i>	137
11. Alimentação compassiva	155
12. Como a autocompaixão gera relações saudáveis	167
13. Autocompaixão e parentalidade «suficientemente boa»	181
14. Autocompaixão e identidade	197
15. Autocompaixão e a atitude de autocuidados	209
16. Autocompaixão e reabilitação	223
17. Passado, presente e futuro	235
Conclusão: Um futuro de autocompaixão	244
Sete dias de autocompaixão	249

Para o Phil

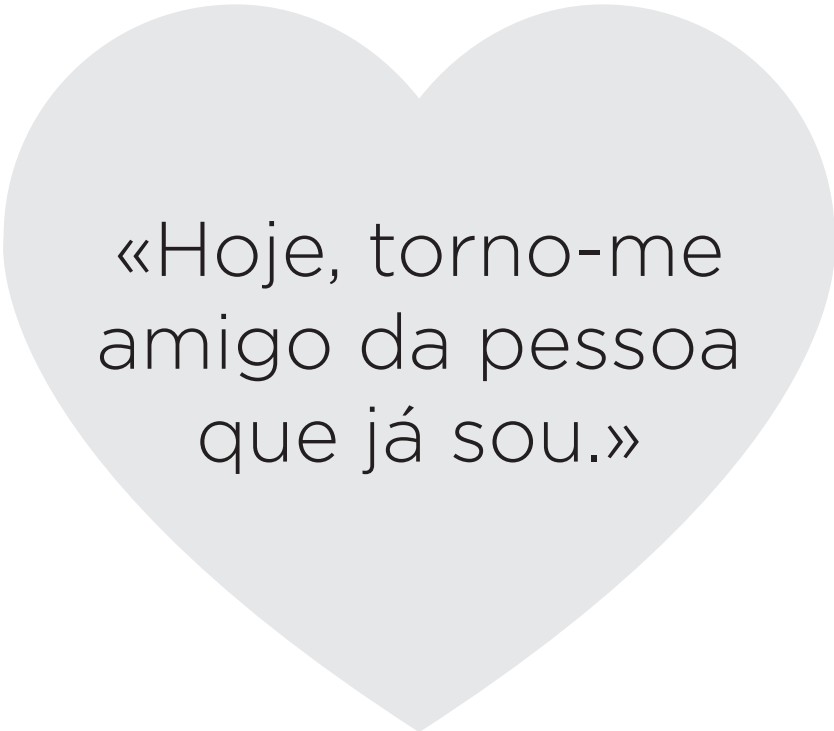
AGRADECIMENTOS

As pessoas que participaram nos meus cursos ao longo dos anos — presencialmente e na Internet — enriqueceram mais o meu entendimento da autocompaixão de consciência plena do que eu enriqueci o delas.

A minha família tolerou, de bom humor, o meu desaparecimento no processo de escrita desta obra.

A Dra. Kristin Neff, cujo trabalho menciono no texto, a par de muitas outras figuras de múltiplas disciplinas, contribuiu grandemente para o nosso entendimento da consciência plena, sobretudo através da sua investigação.

Por fim, há que atribuir o mérito à minha editora, Liz Gough, à minha revisora literária, Julia Kellaway, e à minha agente, Susan Feldstein, de fazerem chegar este livro às estantes.



«Hoje, torno-me
amigo da pessoa
que já sou.»

1

AUTOCOMPAIXÃO: O INÍCIO DA VIAGEM

A Kate sempre sentiu que podia ser uma pessoa melhor. Podia uma mulher bem-sucedida, confiante, generosa e popular.

Os amigos diriam que já alcançou um nível razoável de sucesso, confiança, generosidade e popularidade, mas a Kate não partilha propriamente dessa opinião.

A sensação desconfortável e persistente de que, se pudessem ver como é na realidade, as pessoas saberiam que não é suficientemente boa acompanha-a dia e noite. É como uma sombra constante: nem sempre repara nela, mas está sempre ali.

A Kate procura ideias em livros e artigos para se tornar uma pessoa de que ela própria possa gostar, que possa aprovar. Já gastou muitas horas na Internet nessa demanda.

Ao longo dos anos, muitos livros e artigos prometeram ajudá-la a tornar-se essa pessoa. Em cada ocasião, dedicou-se com esperança aos projetos de autoaperfeiçoamento sugeridos.

Infelizmente, nunca encontrou o programa certo. Ainda assim, mantém a sua demanda.

Será este o livro de que a Kate tem andado à procura?

Não, não é.

O QUE ESTE LIVRO É E O QUE NÃO É

Este livro destina-se a ajudá-lo — a si e à Kate — a praticar a autocompaixão. Ou seja, não é sobre *autoaperfeiçoamento*. Talvez não seja uma pessoa melhor quando acabar de o ler porque, à medida que percorrermos este caminho juntos, vamos passar ao lado de toda essa questão do autoaperfeiçoamento.

Não é o equivalente a dizer que o autoaperfeiçoamento é negativo. Em termos gerais, é positivo — só se torna negativo quando nunca termina, quando nunca aprende a gostar da pessoa que já é, como aquelas pessoas viciadas em operações plásticas que nunca gostam do que veem no espelho.

Esta obra vai contribuir para que goste da pessoa que chegou consigo até este ponto do percurso, aquela que está a ler este livro neste preciso momento. Vai ajudá-lo a gostar da pessoa no espelho, com defeitos e tudo.

A Kate poderia dizer-lhe que vive com alguém que não a satisfaz e de quem gostaria de se afastar. No entanto, não se pode afastar dessa pessoa, porque é a própria Kate.

Imagino que seja impossível forçar-se a abandoná-la. Passar a gostar da pessoa que já é constitui uma alternativa muito mais viável. Porque não existem mais pessoas a optar por essa alternativa com maior frequência? Será porventura mais fácil do que adiar continuamente o dia em que poderemos de facto

gostar de nós mesmos e aprovar plenamente quem somos? Aprofundarei esta questão quando abordar Sigmund Freud e outros grandes psicólogos do século passado.

A AUTOCOMPAIXÃO É UM TRABALHO INTERIOR

Este livro não é sobre autoestima. Também vamos passar ao lado desse tema. A autoestima depende muitas vezes de fatores externos, como a aprovação dos outros ou acontecimentos que o fazem sentir um vencedor, que talvez não possa controlar. Por exemplo, se trabalhar na área comercial, terá gosto (espero eu) em fazer uma venda. Fica muito contente de ver que, através das suas competências e experiência, conseguiu aumentar a probabilidade de um cliente comprar o seu produto. No entanto, em última análise, o controlo está do lado do cliente, e não do seu. Ainda assim, se isso (uma venda bem-sucedida) acontecer muitas vezes seguidas, a sua autoestima será reforçada: vai sentir-se um vencedor. Contudo, se não conseguir concretizar muitas vendas seguidas (e se baseou a autoestima nas suas capacidades de vendedor), então a sua autoestima sofrerá um tombo: vai sentir-se fracassado.

A autocompaixão não depende de forças externas. Não precisa de um público a aplaudi-lo para a sentir. Pode conceder compaixão a si próprio, mesmo com «falta de autoestima», ainda que não consiga concretizar aquelas vendas.

É uma ótima notícia para a Kate. Pode abandonar a demanda da pessoa «perfeita» concedendo o dom da compaixão ao seu eu imperfeito.

UM AMIGO DE QUEM É

Assim, o seu ponto de partida — e também o ponto de chegada — é ser amigo da pessoa que já é, com todas as suas virtudes, defeitos e pequenas fraquezas.

Ao longo dos anos, no meu trabalho de psicoterapeuta, vi que pode ser extremamente nocivo quando as pessoas não gostam de si mesmas. Como referi, é como uma sombra permanente e, à medida que for lendo esta obra, creio que perceberá até que ponto influencia a única vida de que dispõe neste mundo.

Em certa medida, querermos mudar quem somos, é uma característica da nossa cultura global — por isso, se pensa que precisa de se aperfeiçoar, não está sozinho. Por todo o mundo, imensas pessoas inscrevem-se em ginásios ou correm pelas ruas em pleno mês de janeiro. Se o fazem porque querem estar em forma e ser saudáveis, não há problema. Porém, se o fazem para conquistar a sua própria aprovação, na esperança de poderem finalmente começar a gostar de si mesmas, estão a seguir a ordem inversa — a mensagem deste livro é: comece por gostar de si mesmo.

Quem o conseguir, terá alcançado aquilo a que podemos chamar «libertação psicológica». Depois pode ir correr, se quiser.

Quando precisamos de nos esforçar para obter a nossa própria aprovação, ficamos presos a essa necessidade. Pense em tudo o que faz ou aguenta para se tornar uma pessoa de quem possa gostar. Agora, imagine que podia gostar da pessoa que já é. Não seria libertador e não alargaria o seu leque de opções na vida? Não implica que nunca mais tenha de se esforçar, mas terá um motivo diferente — talvez, por exemplo, a satisfação resultante de um trabalho bem feito.

TODOS SOMOS CRÍTICOS

Porque somos tão críticos em relação a nós mesmos? Por que motivo é necessário um livro como este? A autocrítica parece ser-nos inata a um nível desnecessário. Muitos dos nossos autores mais relevantes salientaram este facto:

- Segundo Sigmund Freud, ainda uma figura eminente da psicanálise (apesar de muitas vezes controversa), cada um de nós tem uma parte da mente que é incansavelmente crítica. Freud chamou-lhe o «superego». Pode fazer-nos sentir mal a respeito de tudo: da escolha da nossa profissão, da escolha do nosso parceiro, da nossa incapacidade de escolher um parceiro, daquela enorme fatia de bolo de chocolate que acabámos de comer, das meias ridículas que trazemos calçadas, do pensamento maldoso que tivemos agora mesmo — dispõe de um leque amplo e variado de questões passíveis de queixa.
- Albert Ellis, responsável pela «Terapia Racional Emotiva Comportamental», enumerou as inúmeras convicções irracionais que nos dificultam a vida. Entre elas, a mais comum é a ideia de que «tenho de impressionar as pessoas que considero importantes na minha vida, caso contrário será uma situação horrível». Esta noção é irracional porque não podemos impressionar toda a gente, o tempo inteiro. Além disso, muitas das pessoas que consideramos importantes prefeririam sentir uma ligação connosco do que sentir-se impressionadas por nós. Ellis reiterou essa pretensão irracional nos seguintes termos: «Seria ótimo impressionar todas as pessoas que considero importantes na minha vida, mas isso é impossível, e essa incapacidade não é de forma alguma horrível.»

- Segundo Carl Rogers, que pode ser considerado o pai do aconselhamento psicológico, criamos condições que devemos cumprir antes de nos considerarmos dignos. Chamou-lhes «condições de valor». Muitas vezes, essas condições são tão elevadas que não as conseguimos cumprir. Logo, é muito fácil passarmos a vida a considerar que não somos suficientemente bons. Neste livro, descrevo essas condições como «vacas sagradas» — a autocompaixão pode ajudá-lo a avaliar as suas vacas sagradas de forma crítica e a manter apenas as que lhe são úteis (para mais informação sobre este tema, veja o capítulo 7).

Eis uma conclusão importante a que pode chegar com base nestes teóricos:

Mesmo que, eventualmente, se torne a pessoa «perfeita» que, na sua opinião, devia ser, continuará sempre a criticar-se. Não é possível impressionar o crítico que tem na cabeça ao ponto de o calar. É por isso que precisa necessariamente de autocompaixão.

O MODO COMO A AUTOCOMPAIXÃO NOS PODE LIBERTAR

Com autocompaixão:

- Pratica a aceitação da pessoa que já é, sem se obrigar a esforços elaborados para se tornar «aceitável» aos olhos do seu crítico interior.

- O seu objetivo é assumir uma atitude amistosa em relação a si mesmo e saber que pode contar com a sua própria amizade, aconteça o que acontecer.
- Se precisar de fazer alterações ao seu comportamento, irá fazê-lo a partir de uma perspetiva de amizade para consigo mesmo, não de hostilidade.

É este o nosso ponto de partida: adotar uma atitude de amizade para consigo mesmo, com todos os defeitos que tem neste preciso momento, ciente de que, mesmo nos piores fracassos, continuará a ser esse amigo.

Será que isso o vai transformar num monstro egoísta? Não, não vai. A investigação realizada mostra que as pessoas autocompassivas têm mais propensão para ter um bom comportamento para com os outros. Além disso, gostar de si mesmo não o privará de todas as ambições — na verdade, as pessoas com autocompaixão estão mais dispostas a correr riscos. Porquê? Porque sabem que não se vão atacar impiedosamente a si mesmas se falharem.

DE QUE FORMA A CONSCIÊNCIA PLENA PODE AJUDAR

- A prática da consciência plena reforça a sua capacidade de compaixão. Este facto foi estabelecido através de estudos realizados por neurocientistas. Este livro irá ajudá-lo a dedicar alguma dessa compaixão a si mesmo. Além disso, ao longo desta obra, aprenderá muitas práticas simples de consciência plena — adote as poucas que mais o cativarem e torne-as parte constante da sua vida.

- A consciência plena permite-nos ter noção de quando não estamos a ser autocompassivos. Estarmos cientes (um aspeto crucial da consciência plena) permite-nos detetar padrões de raciocínio nocivos e alterá-los. A nossa percepção melhora à medida que praticamos a consciência plena com base nos métodos simples que ensinarei ao longo deste livro.

A consciência plena e a autocompaixão funcionam em harmonia, conjugando-se em *kindfulness*¹. Espero que vivencie essa evolução agradável em si mesmo quando avançar na leitura deste livro.

Ao longo desta obra, vai encontrar práticas e afirmações. Ambas irão ajudá-lo a retirar o máximo proveito das «lições» que exponho em cada capítulo. Se as experimentar, perceberá quais são as suas práticas e afirmações preferidas e poderá incorporá-las no seu processo de fomento da autocompaixão.

Muitas das práticas destinam-se especificamente a ajudá-lo a desenvolver o *mindfulness* ou consciência plena. Outras visam contribuir especificamente para que pratique a autocompaixão. Adicione a consciência plena à autocompaixão e obterá a combinação poderosa chamada *kindfulness*.

As afirmações são apenas pensamentos que apresenta à sua mente porque são úteis e podem mudar o tom do seu raciocínio de negativo para positivo. Não são místicas nem mágicas, mas a sua utilização justifica-se bastante, devido à relevância dos pensamentos para o modo como vivenciamos o mundo e enfrentamos desafios.

¹ Neologismo inglês baseado na combinação dos termos *mindfulness* (consciência plena) e *kindness* (bondade). [N.T.]

O QUE É AFINAL *KINDFULNESS*?

As três componentes do *kindfulness* (da autocompaixão de consciência plena) são inerentes ao que leu até agora. Adaptei-as com base na descrição de autocompaixão da Dra. Kristin Neff, uma investigadora internacionalmente reconhecida na área. São elas:

1. Dedicar amizade à pessoa que já é.
2. Estar atento para poder detetar padrões de raciocínio destrutivos que o induzam a tratar-se a si mesmo como um inimigo, de modo a poder criar espaço para a autocompaixão.
3. Manter presente a nossa humanidade comum, mais especificamente que partilhamos os nossos defeitos e virtudes com milhões de outras pessoas.

Lerá muito mais sobre tudo isto neste livro, mas primeiro vamos experimentar algumas práticas de autocompaixão e consciência plena.

Práticas de autocompaixão e consciência plena

Experimente as seguintes práticas nos próximos dias:

RESPIRAÇÃO DE CONSCIÊNCIA PLENA

Pelo menos três vezes por dia, faça uma pausa durante cerca de um minuto e preste atenção à sensação da sua respiração ao inalar pelas narinas.

Não precisa de forçar a respiração nem de fazer nada de especial. Basta prestar atenção à mesma.

Quando perder a concentração durante este exercício simples (o que é normal), diga a palavra «pensamento» silenciosamente e volte a dedicar atenção à respiração. Faça-o com compaixão e sem autocrítica. É normal distrair-se. Basta retomar a sua atenção quando perceber que a perdeu.

O propósito deste exercício é ajudá-lo a desenvolver a sua capacidade geral de alcançar o *mindfulness*.

NÃO ESTÁ SOZINHO

Da próxima vez que perceber que está a ter pensamentos auto-críticos, faça uma pausa para se consciencializar de que muitas centenas, milhares ou milhões de pessoas estão a ter um pensamento semelhante ao seu:

«Porque não fiz algo diferente com a minha vida?»

«Não devia ter comido aquele gelado italiano ontem à noite.»

«Preferia não ter feito aquele comentário tolo e ofensivo.»

Não é a única pessoa a ter estes pensamentos ou outros muito semelhantes. A consciência de que não é o único a sentir isso constitui um passo necessário no sentido da autocompaixão.

AFIRMAÇÃO

**«Hoje vou tornar-me amigo
da pessoa que já sou.»**

Se estabelecer condições à amizade que dedica a si mesmo, o que sucederá se não as conseguir cumprir?

Deverão os pais negar amizade aos filhos por não serem perfeitos? É claro que não. Sabemos que recusar a amizade nessas condições criará um elemento de dor desnecessário e inútil na vida emocional da criança. Então porque o faz a si mesmo?

E que tal utilizar esta afirmação quando acorda? É uma forma muito melhor de começar a jornada do que resmungar a respeito de si mesmo ou do que terá de fazer antes de regressar à cama ao fim do dia!

LEMBRE-SE...

A pessoa a quem precisa de dedicar autocompaixão é a pessoa que já é neste momento. Se adiar até atingir a perfeição, a espera pode ser longa! Além disso, a pessoa perfeita não precisa da sua compaixão — é a pessoa imperfeita que o leitor é neste momento que precisa dela.

A autocompaixão não consiste em tornar-se uma pessoa melhor e gostar dessa pessoa — trata-se de gostar de quem é realmente.

NOTAS

- **Albert Ellis** concebeu a Terapia Racional Emotiva Comportamental. Apesar de ser uma figura frequentemente controversa, muitas pessoas consideram-no responsável pelo desenvolvimento da terapia cognitiva comportamental. Acreditava que vivemos com base em regras irracionais, do tipo «tenho de ser bem-sucedido, se não não valho nada». A sua terapia inclui a identificação e questionamento dessas regras. Para mais informações, consulte: www.albertellis.org.
- **Sigmund Freud**, o grandioso e controverso psicanalista, considerava que a mente humana é constituída pelo «superego» moralista e exigente, pelo «id», que procura a gratificação imediata e não quer saber da moralidade, e pelo «ego», que tenta equilibrar o conflito entre o superego e o id. Normalmente, identificamo-nos com o ego. Para mais informações, consulte: www.simplypsychology.org/psyche.html.
- A **Dra. Kristin Neff** leciona, investiga e escreve sobre autocompaixão. É professora associada no Departamento de Psicologia Educacional da Universidade do Texas, em Austin. Escreveu a obra *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* e é uma figura de relevo no processo de disseminação da prática da autocompaixão. Para mais informações, consulte: www.self-compassion.org.



«Vinte mil
respirações. Esta
é compassiva.»

2

JUNTE UM POUCO DE CONSCIÊNCIA PLENA

○ George gosta de ir direto ao assunto. Não é pessoa para perder tempo com rodeios. Só veio a um *workshop* de consciência plena e autocompaixão porque o seu empregador a incluiu numa «semana de bem-estar» para os funcionários. Admitia o valor da autocompaixão, mas resistia claramente à ideia de tornar a prática da consciência plena parte essencial desse processo.

«De que me vale», perguntou, «estar ali sentado a concentrar-me na respiração, se o que quero na realidade é sentir-me bem comigo mesmo? Não há qualquer ligação entre uma coisa e a outra.»

Expliquei-lhe que os dados de investigação disponíveis revelam uma ligação muito clara entre a consciência plena e a compaixão. O *mindfulness* estimula uma maior atividade da ínsula, uma parte do cérebro que desempenha um papel crucial na criação de empatia. A empatia conduz à compaixão e, se for essa a nossa vontade, podemos dedicar parte dessa compaixão a nós mesmos.

CONSCIÊNCIA PLENA: NÃO É SÓ ESTAR SENTADO

«Mas a consciência plena não é só estar ali na posição de lótus sem fazer nada, a olhar para o vazio, durante horas?» Não, não é, apesar de ser provavelmente a imagem preferida dos meios de comunicação para retratar a consciência plena — pessoas bonitas em posições de yoga perfeitas a verem nascer o Sol, ou até executivos de fato sentados em cima da secretária, a meditar. É uma imagem ridícula e nada tem a ver com a realidade.

A grande maioria das pessoas que praticaram o *mindfulness* ao longo da História nunca se sentou na posição de lótus nem meditou durante horas — entre outros aspetos, esses indivíduos estavam demasiado ocupados a garantir o seu sustento. Além disso, muitas pessoas considerariam a posição de lótus muito dolorosa passado algum tempo!

Como o George viria a descobrir, cultivar a consciência plena pode fazer toda a diferença para a autocompaixão.

DÊ MEIO PASSO PARA TRÁS

O George admitiu que tendia a julgar os outros (e a si mesmo) com muita rapidez. Sugeri que, se era uma pessoa que fazia juízos precipitados, talvez pudesse aceitar que estava a fazer exatamente o mesmo em relação ao *mindfulness*.

Ao praticar a consciência plena, aprenderia a «dar meio passo para trás» (recorrendo a um conceito do budismo *zen*) em vez de se precipitar a fazer um juízo extremamente crítico de si mesmo ou de qualquer outra pessoa.

Esse «meio passo para trás» também faria que o George detetasse mais facilmente quando não está a ser compassivo consigo mesmo. Essa consciência, em si, contribuiria grandemente para mudar a percepção de si mesmo.

À medida que íamos trabalhando no âmbito da consciência plena, percebi que o George se ia tornando menos crítico e menos precipitado nos seus juízos. Além disso, comecei a ver uma faceta mais branda nele. O próprio ainda não descobrira essa faceta, pois ainda não começara a dedicar compaixão a si mesmo.

DA CONSCIÊNCIA PLENA À COMPAIXÃO

Gradualmente, e com algum ceticismo, o George começou a considerar-se merecedor de pelo menos alguma da sua compaixão e não tardou a declarar que os seus sentimentos para consigo mesmo tinham começado a mudar de forma muito positiva. Na verdade, depressa se tornou um praticante muito dedicado da consciência plena.

Mas o que é a consciência plena e porquê praticá-la?

- Enquanto prática, o *mindfulness* significa deixar-se de divagações e devolver a atenção ao que está a acontecer no momento presente.
- Ao voltar a atenção compassivamente para si mesmo, estará a fomentar bondade e, por conseguinte, *kindfulness* (uma autocompaixão de consciência plena) para consigo.
- Porque conduziria a consciência plena à autocompaixão? Porque, como referi no início deste capítulo, o *mindfulness* aumenta a empatia — uma noção do que as outras pessoas estão

a sentir — devido ao seu efeito no cérebro. E a empatia é uma componente da compaixão, talvez até o seu cerne.

CONSCIÊNCIA PLENA E ACEITAÇÃO

Analise este aspeto com um pouco mais de pormenor, sobretudo no respeitante à aceitação, que é um elemento crucial do *mindfulness*.

Como referi, a consciência plena consiste em devolver repetidamente a atenção ao que se estiver a passar naquele instante.

- Onde andava a nossa atenção? Nos pensamentos, que tão facilmente nos podem cativar com as suas histórias, bem como nas autocríticas, que tão facilmente podem acompanhar essas histórias. A mente está sempre a gerar pensamentos, e tendemos a segui-los e a perdermo-nos neles. Isto acontece, apesar de normalmente serem pensamentos que já tivemos muitas vezes e apesar de muitas vezes não ganharmos nada em permitir que nos afastem da nossa consciência do momento presente.
- Para onde regressa a nossa atenção? À nossa respiração, aos nossos passos, à lavagem da loiça, à condução... a seja o que for que esteja a ocorrer naquele instante. Parece simples, mas, como temos uma tendência natural para divagar, a consciência plena exige uma prática constante. Além disso, o momento presente nem sempre é divertido e estimulante: lavar a loiça ou estar numa fila à espera do autocarro raramente é divertido. No entanto, esta prática simples é o que nos concede

os benefícios da consciência plena. Os instantes enfadonhos também são seus e fazem parte da sua vida.

Quando devolve a atenção à prática do *mindfulness*, fá-lo com aceitação da sua experiência. A aceitação é um aspeto central da consciência plena, e voltaremos a tratá-la em pormenor no capítulo 3.

ACEITAÇÃO E MUDANÇA

Irá a aceitação torná-lo preguiçoso em relação à mudança? Não, a aceitação não implica que nunca mude nada em si mesmo. Permite-lhe criar uma espécie de lugar de sossego na sua mente, onde poderá estar ciente do que se está a passar. Pense neste processo como «simplesmente saber» sem se perder em autocríticas ou (dependendo do que estiver a acontecer) autocomiseração. A autocrítica e a autocomiseração podem desviar-lhe a energia e atenção do que precisa de fazer. Por outro lado, uma atitude de autoaceitação com entendimento, com curiosidade e sem se atacar a si mesmo permite-lhe olhar de forma autocompassiva para as mudanças que precisa de efetuar.

Suponha que tem um exame daqui a um mês e anda a adiar a sua preparação, uma vez que está nervoso por não se estar a preparar para ele. O modo sem consciência plena e sem aceitação de lidar com esta situação será continuar a adiar pensar nela até um amanhã que nunca chegará. Por fim, quando o stress se tornar demasiado, estudará toda a noite, muito incomodado com o exame e a sentir-se mal consigo mesmo.

Com a consciência plena, poderá dizer que sim, está nervoso, e, sim, não estudou o suficiente, e, sim, precisa de começar já a preparar-se e não daqui a três semanas. Fará tudo isto sem se criticar e poderá então estabelecer um programa de estudo muito mais fácil do que se adiasse tudo para daqui a três semanas.

Um exemplo quotidiano mais comum seria esquecer-se de programar o despertador e acordar tarde para o trabalho. O que lucra em lançar-se numa investida de repreensões a si mesmo? Nada.

Em vez disso, basta lembrar-se de programar o despertador logo à noite, mais nada. Provavelmente vai lançar-se num pouco de autocrítica quase por reflexo, mas o mais importante é ser capaz de sair rapidamente dessa reação e seguir em frente. Quanto mais praticar a consciência plena, mais fácil será a aceitação.

Por isso, em primeiro lugar, o *mindfulness* concede-lhe aquele espaço, aquela pausa, em que se afasta do que está a acontecer na sua cabeça e nas suas emoções. Como nos podemos perder muito rapidamente nas nossas reações e autocríticas, essa pausa é mesmo muito importante — permite-nos sair da corrente dos pensamentos que nos arrasta para longe e ficar na margem, a observar o que se está a passar e a fazer escolhas com calma.

A CONSCIÊNCIA PLENA FOMENTA A AUTOCOMPAIXÃO

Como expliquei, a prática da consciência plena fomenta o nosso sentido de compaixão pelos outros porque aumenta a nossa

empatia. A empatia é o reconhecimento do modo como os outros se podem sentir e representa uma componente indispensável à compaixão.

Ora, é perfeitamente possível termos compaixão pelos outros e não termos nenhuma por nós mesmos (este fenómeno foi demonstrado na investigação da Dra. Kristin Neff, da Universidade do Texas, em Austin). É por isso que não nos podemos esquecer de direccionar alguma dessa compaixão para nós próprios.

Mais uma vez, a consciência plena ajuda nesse processo. Como? Ao permitir que nos recordemos de que somos dignos de alguma da nossa própria compaixão.

Segundo o Prof. Mark Williams, o significado original do termo inglês *mindfulness* (*satipatthana*, no idioma páli, em que foram escritos muitos dos textos budistas antigos) é «recordar», no sentido de nos recordarmos de onde estamos, do que somos ou do que estamos a fazer.

Assim, se está embrenhado na prática de ser cruel consigo mesmo na sua mente, a consciência plena pode ajudá-lo a lembrar-se da sua intenção de ser autocompassivo em vez de continuar incessantemente a autorreprimir-se.

«PENSAMENTO» — TRAZER-SE DE VOLTA

Na prática de respiração de consciência plena do primeiro capítulo, pedi-lhe para dizer a palavra «pensamento» em silêncio sempre que a sua mente divagasse pelas histórias habituais sobre o passado, o presente, o futuro, a lista de compras, a sua

vida, etc. Também lhe pedi para o fazer com autocompaixão. Assim, quando chegar à parte das práticas de *mindfulness* deste capítulo, quero que se concentre verdadeiramente nessa forma autocompassiva de pronunciar a palavra «pensamento» e de se trazer de volta.

Ao trazer-se de volta, é muito fácil dizer a si mesmo: «Ah, lá estou eu outra vez — a minha cabeça estúpida divagou. Que deceção.» Não é assim que deve fazer. Deve notar com compaixão e bondade que está a pensar. Depois, a palavra «pensamento» tornar-se-á uma forma simples de regressar à consciência plena com autocompaixão — à *kindfulness*.

A mestre budista Pema Chödrön salienta que, ao dizermos «pensamento» dessa forma compassiva, estamos a treinar-nos para sermos gentis com nós mesmos. Já agora, «pensamento» não é a única palavra que pode utilizar. Também gosto de utilizar expressões como «não está a acontecer agora» ou «regressa» — o objetivo é quebrar a cadeia de reflexões, pelo que pode utilizar a palavra que quiser.

Na secção das práticas, também lhe vou pedir para fazer um «exame corporal» muito simples. Para tal, quero que leve a consciência plena ao cimo da sua cabeça e depois a faça descer, por fases, até aos pés. O mais importante é levar a compaixão a todas as partes do corpo. Mesmo que seja uma parte do corpo que acha que o desiludiu, de que tem vergonha ou que censura, quero que se relacione com ela com compaixão enquanto faz o exame corporal.

Lembre-se, o segredo é ter consciência plena de um modo autocompassivo — dedique alguma benevolência ao seu corpo.

Práticas de autocompaixão e consciência plena

A CONSCIÊNCIA PLENA DE RESPIRAR COM COMPAIXÃO

Esporadicamente, dedique um minuto ou dois a concentrar-se na sua respiração. Pode fazê-lo como preferir — a minha opção favorita é prestar atenção à inalação nas narinas. Quando tentar estar ciente da respiração, verá que a sua mente divaga muitas vezes. Sempre que se aperceber disso, diga a palavra «pensamento» e recupere a atenção.

Diga «pensamento» com autocompaixão e sem se criticar de forma alguma pela distração.

UM EXAME CORPORAL COM COMPAIXÃO

Torne-se ciente do cimo da sua cabeça. Agora, faça descer a consciência da cabeça até aos ombros, pelo peito, barriga e costas, pelos braços e mãos, pelas ancas, coxas, joelhos, tornozelos, até aos pés.

À medida que o fizer, tente gerar um sentimento de compaixão para com o seu corpo. Se encontrar tensão ou dor no corpo, ou se encontrar partes do corpo com que não está satisfeito, faça-o com compaixão. Aborde-as (pelo menos durante o exame corporal) com um sentimento de benevolência para consigo e para com cada parte do seu corpo.

Se tiver dificuldade em gerar um sentimento de benevolência, faça o exame corporal com a intenção de ser

carinhoso para com o seu corpo. Gradualmente, o sentimento começará a acompanhar a intenção.

AFIRMAÇÃO

**«Vinte mil respirações.
Esta é compassiva.»**

Fazemos pelo menos 20 mil respirações por dia, normalmente de forma inconsciente. Cada uma delas é feita no momento presente. Logo, concentrarmo-nos na nossa respiração traz-nos ao «aqui e agora». Adicionar um sentimento de compaixão à respiração leva autocompaixão ao momento presente.

LEMBRE-SE...

Volte ao momento presente com compaixão pela pessoa que está a voltar. Quem precisa de compaixão é a pessoa que você é neste momento. O ato de conceder compaixão a si mesmo quando regressa deliberadamente ao momento presente é uma ótima forma de fomentar esta prática de valor inestimável.

NOTAS

- O **Prof. Mark Williams** é uma das principais autoridades na investigação da consciência plena. As suas conclusões de que a prática de *mindfulness* pode ajudar as pessoas com depressão recorrente a reduzirem grandemente a taxa de reincidência foram muito influentes. Por exemplo, o Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido inclui a consciência plena na lista de tratamentos recomendados para pessoas que sofreram de depressão pelo menos três vezes. As suas obras incluem *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World* (com o Dr. Danny Penman). Para mais informações, consulte: as excelentes preleções do Prof. Williams no YouTube.
- **Pema Chödrön** é uma monja budista norte-americana (na tradição tibetana) e escritora. As suas obras incluem *Quando Tudo se Desfaz* e *Start Where You Are*. Para mais informações, consulte: www.pemachodronfoundation.org.

«SER GENTIL CONSIGO PRÓPRIO É UMA TERAPIA PARA A SUA ALMA.»

The Independent

Passa os dias a criticar-se? Compara-se regularmente aos seus colegas e amigos? Tem dúvidas sobre o seu real valor?

O *mindfulness* existe para o ajudar.

Este livro é um guia prático para ultrapassar os seus medos e ansiedades através da combinação mais importante dos nossos tempos: *mindfulness* e autocompaixão.

O psicoterapeuta Padraig O'Morain defende que através de práticas de *mindfulness* e com exercícios muito simples, pode, num plano de 7 dias, diminuir os níveis de stress, melhorar a relação com os outros e riscar a negatividade da sua vida. A poderosa ligação entre a autocompaixão e o estado de consciência plena irá torná-lo o melhor amigo de si próprio e, com isso, uma pessoa muito mais feliz.

**LEIA TAMBÉM,
DO MESMO AUTOR:**



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-69-9



9 789898 873699

Saúde e Bem-Estar