

EBOOK

Mindfulness e suas 9 Atitudes



Primeiro... **Você sabe o que é Mindfulness?**

O termo Mindfulness é a tradução no inglês para a palavra Sati, procedente de uma língua chamada Pali. Em português se traduz como Atenção Plena. Mindfulness é um conceito muito antigo cuja origem pertence ao Zen Budismo, e quer dizer vivenciar a experiência direta ao momento presente, ou seja, trazer a presença consciente ao momento aqui-e-agora.

Mindfulness foi trazido para ser estudado cientificamente pelo médico psiquiatra e professor americano Jon Kabat-Zinn, que já desenvolvia sua prática pessoal de meditação, e resolveu utilizar a técnica em seus pacientes em Massachusetts, Estados Unidos, em 1979. Elaborou assim, um programa de 8 semanas de Mindfulness ou Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), cuja proposta consistia no desenvolvimento do estado de presença em seus pacientes, obtendo ótimos resultados.

Nos últimos 30 anos Mindfulness foi amplamente estudado pelos grandes centros universitários do mundo afora, passou a ter um foco clínico e estar integrado ao campo da Psicologia como uma intervenção psicológica, totalmente desprovida de espiritualidade.

*Mindfulness nos ensina a **estar presente e experienciar** o que acontece no momento do **agora***



*Mindfulness nos **ajuda a organizar a experiência** atual de uma forma **relaxada, alerta e aberta.***

Como?

Através das práticas de meditação Formais e Informais. As práticas Formais se referem à meditação em si e exercem o treinamento da atenção. Realizar a introspecção de forma contínua exige disciplina quanto à frequência, pois como ela funciona como uma ginástica mental, deve ser realizada um pouco todos os dias. As práticas Informais se referem à aplicação das habilidades Mindfulness na vida diária, através de qualquer objeto mental, ao qual direcionamos a atenção, por ex.: a respiração; os sons do ambiente; perceber as sensações corporais enquanto se realiza alguma atividade tal como caminhar ou comer com atenção.

Tipos de Meditação

São 3 tipos de meditação Mindfulness ensinados no Ocidente (Salzberg, 2011):

- ➔ Atenção focada (concentração);
- ➔ Monitoramento aberto (*mindfulness per se*)
- ➔ Amor-bondade e compaixão;

Programas Terapêuticos

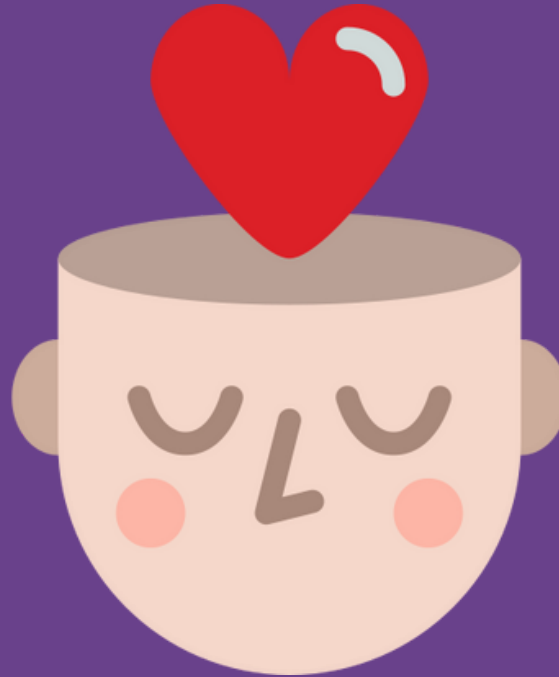
Além dos Programas Terapêuticos de tratamento baseado em Mindfulness:

- ➔ Redução do Estresse baseada em Mindfulness - TCBM;
- ➔ Terapia Comportamental Dialética – TCD;
- ➔ Terapia de Aceitação e Compromisso – TAC;

Quais são seus **benefícios**

- ➔ Desenvolve a atenção, foco e concentração.
- ➔ Diminui a ansiedade, estresse, depressão e transtornos de pânico.
- ➔ Promove a regulação emocional: através de maior consciência e equilíbrio das próprias emoções e sentimentos.
- ➔ Promove mudanças estruturais no cérebro, responsáveis pela maior percepção das sensações físicas internas e externas; e pela tomada de decisões, processamento cognitivo, memória e aprendizagem.





- Efeito relaxante proveniente do fato de que ao vivenciar cada momento, conseguimos diminuir o ritmo acelerado em que vivemos na atualidade.
- Desenvolvimento da empatia, autocompaixão e compaixão.
- Aumento do autoconhecimento, autopercepção.
- Aumento da empatia e melhora no funcionamento do sistema imunológico.
- Melhora as enfermidades fibromialgia, psoríase e dor crônica.

Todos podem praticar

Crianças

- ➔ As práticas são lúdicas e por vezes divertidas.
- ➔ Melhora da capacidade de regulação da atenção e função executiva.
- ➔ Desenvolve a habilidade de auto-regulação das emoções, modulação dos pensamentos e comportamentos.
- ➔ Favorece os relacionamentos sociais positivos através do cultivo de competências sociais.
- ➔ Desenvolve empatia e compaixão.

Na área dos negócios

- ➔ Promove o aumento da criatividade.
- ➔ Previne e diminui os quadros de *burnout*, esgotamento profissional e evita acidentes laborais..

Como cultivar a **atenção plena**?

Desenvolver a Atenção Plena requer muito mais do que seguir um manual de instruções, é um processo que vai sendo incorporado aos poucos no nosso ser e agir (Kabat-Zinn, 2009).

Para desenvolver este estado precisamos cultivar algumas atitudes:

Confiança

Aceitação

**Não
julgamento**

Paciência

Deixar ir

**Gratidão e
Generosidade**

Confiança

Qualidade da consciência que nos permite diferenciar o verdadeiro do falso.

A prática ajuda a desenvolver a autoconfiança, em acreditar nas próprias intuições, mesmo que isso implique em errar algumas vezes. O mais importante é acreditar em si mesmo.

Aceitar significa admitir e reconhecer a experiência assim como ela é ou acontece. Independente desta ser positiva, negativa ou indiferente. Aceitar não tem nada a ver com resignar-se . A aceitação da qual falamos significa que, cedo ou tarde, teremos que admitir as coisas como elas já são.

Aceitação

Não julgamento

Implica em observar de maneira imparcial a experiência, sem avaliar se os sentimentos, sensações e pensamentos são bons ou não. Tente deixar com que os julgamentos e críticas passem pela sua mente sem se envolver com eles.

Ser paciente é ser completamente aberto e tolerante a cada momento, aceitando-o como é, em sua totalidade, e sabendo que as coisas levam seu próprio tempo a acontecer. É uma qualidade que cultiva o amor por si mesmo, assim como somos, sem culpar-se nem criticar-se.

Paciência

Deixar ir

Significa permitir que as coisas sejam como elas são. Ao nos permitir este reconhecimento de quando somos ou ficamos presos à determinados pensamentos, desejos e sentimentos, nos permitimos libertar dos mesmos. Por isso Kabat-Zinn coloca esta atitude como sinônimo de deixar ir, não-se-prender. Pois é preciso deixar que o momento pensamento ou sensações, desagradável ou mesmo agradáveis passa para sermos mais leves.

A gratidão é um sentimento espontâneo e alegre de quem se sente valorizado, acolhido e satisfeito. A generosidade resulta do amor e aceitação de si mesmo e do outro, incondicionalmente. Juntas implicam em se doar à vida e aos outros, demonstrando afeto e importância aos outros sem esperar em troca. Mas em se doar pelo simples ato de bondade.

Gratidão e Generosidade

Vamos praticar?

1.

Sente-se em uma posição confortável. Pode ser no chão com as pernas cruzadas, ou na cadeira usando o seu apoio para as costas. Se na cadeira, mantenha os pés plantados no chão, sem cruzar as pernas e repousa os braços sobre as pernas.

Respire lenta e suavemente algumas vezes, para acalmar seu corpo e sua mente. Feche seus olhos.

2.

3.

Explore seu corpo com a sua percepção, e tente descobrir onde você sente sua respiração com mais facilidade (ex.: narinas, barriga, alto do peito). Apenas sinta as sensações físicas da inspiração e expiração.

Quando notar que sua mente está vagando, apenas sinta a respiração novamente.

4.

Neste exercício sua respiração funciona como um âncora, algo que lhe faz retornar ao momento aqui-e-agora. Não há necessidade de controlar a respiração. Deixe seu corpo respirar por você – tal como ele faz naturalmente. Também não se preocupe com a frequência com que sua mente vagueia. Sempre que notar que sua atenção está dispersa, retorne o foco para a respiração, da mesma forma como você redirecionaria uma criança que se perdeu, com gentileza. Quando desejar terminar sua prática, abra os olhos suavemente. (Germer et al., 2016)



Meditação da **emoção no corpo**

1.

Sente-se de forma confortável, feche os olhos e faça três respirações relaxantes.

Localize sua respiração onde a sente com mais facilidade. Sinta como ela se move no corpo. Quando sua atenção se desviar, suavemente volte a sentir seu movimento.

2.

3.

Após alguns minutos comece a notar as sensações físicas de estresse que você conserva no seu corpo, nas regiões do maxilar, ombros, testa, por exemplo.

Também perceba se existem emoções difíceis, tais como preocupações com o futuro ou inquietações com o passado.

4.

5.

Nomeie a emoção no seu corpo. Repita esse rótulo algumas vezes, de forma gentil e suave, e volte à respiração.

Agora escolha um único local em seu corpo onde o estresse pode estar mais intenso. E em sua mente incline-se suavemente na direção daquele ponto como você se inclinaria em direção à um bebê recém-nascido, com afeto.

6.

7.

Continue a respirar naturalmente, permitindo que a sensação esteja presente, exatamente como ela é.

Permita que o movimento delicado e rítmico da respiração suavize e acalme seu corpo. Se desejar coloque sua mão sobre o coração enquanto continua a respirar. Quando estiver pronto, abra os olhos suavemente.

8.

(Germer et al., 2016)



Conteúdo Produzido por: Ana Carolina Rizzi *Psicóloga (CRP 08/20058)*

Referências:

- Arzy, S., Thut, G., Mohr, C., Michel, C.M., & Blanke, O. (2006). Neural basis of embodiment: Distinct contributions of temporoparietal junction and extrastriate body area. *Journal of Neuroscience*, 26(31), 8074-8081.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology Science and Practise*. v.10 (2), p.125-143.
- Baer, R.A. & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness- and acceptance-based treatment approaches. In R.A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp.2-27). London, UK: Academic Press.
- Baerensten, K., Stodkilde-Jorgensen, H., Sommerlund, B., Hartmann, T., Damsgaard-Madsen, J., Fosnaes, M. et al. (2010). An investigation of brain processes supporting meditation. *Cognitive Process*, 11(1), 57-84.
- Eisengerg, N., Spinrad, T. & Smith, C.L. (2004). Emotion-related regulation: Its conceptualization, relations to social functioning, and socialization. In *The Regulation of Emotion*. Lawrence Erlbaum Associates, 281-311.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (2016). *Mindfulness e Psicoterapia*. 2.ed. Porto Alegre: Artmed.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Houts, A. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practise*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013) *Mindfulness para principiantes*. Barcelona/ESP: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness 9 attitudes - non judging by Jon Kabat-Zinn. [video]. Disponível em: <<http://www.spm-be.pt/2014/12/9-attitudes-de-mindfulness-kabat-zinn.html>>
- Linehan, M.M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M.M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Salzberg, S. (2011). *Real happiness: The power of meditation*. New York: Workmann.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Rua Alberto Folloni, 1088 - Curitiba, PR.
(41) 3117-4546 | (41) 99165-4545

 *fb.com/espacokonsentipsicologia*

 *@espacokonsenti*