

# MIND FUL NESS

Viver a Catástrofe  
Total Utilizando  
a Sabedoria do  
Nosso Corpo e  
da Nossa Mente

A VIDA COMO ELA É



Jon Kabat-Zinn

O livro essencial do criador do programa  
de Redução de Stress Baseada em Mindfulness (MBSR)  
utilizado em clínicas e hospitais por todo o mundo

*para  
a minha família*

*para todas as  
pessoas da Clínica de Redução de Stress da  
UMass que vieram enfrentar a catástrofe e cresceram*

*para  
os participantes do passado, do presente e do futuro  
em programas MBSR e outros  
programas baseados em mindfulness  
em qualquer lugar*

*e para  
todos os professores e investigadores de  
mindfulness em todo o mundo — uma vénia profunda pela  
dedicação, integridade e amor por este trabalho*

Este livro descreve o programa de Redução de Stress Baseada em Mindfulness\* (MBSR†) da Clínica de Redução de Stress do Centro Médico da Universidade do Massachusetts. O presente conteúdo não reflete necessariamente as posições ou a política da Universidade do Massachusetts e nenhum endosso oficial deste conteúdo deve ser inferido.

As recomendações feitas neste livro são genéricas e não devem substituir tratamentos médicos ou psiquiátricos formais. Indivíduos com problemas clínicos devem consultar os seus médicos sobre a adequação do programa MBSR para o seu caso, em particular algumas posturas de yoga, e discutir adaptações relevantes para as suas circunstâncias e condições.

---

\* «*Mindfulness*» é por vezes traduzido para português como «atenção plena» ou «plena consciência». Contudo, ambas as traduções pecam por reduzirem o conceito apenas à atenção ou à consciência, não refletindo a totalidade do seu significado. Por esse motivo, optámos por manter o termo no original ao longo deste livro. [N. T.]

† «MBSR» é o acrónimo de Mindfulness-Based Stress Reduction, em inglês. Sendo a abreviatura mais utilizada para designar o programa de Redução de Stress Baseada em Mindfulness, optámos por o manter no original ao longo do livro. [N. T.]

# Índice

<i>Prefácio</i> .....	13
<i>Introdução à Segunda Edição</i> .....	15
<i>Introdução — Stress, Dor e Doença:</i> <i>Enfrentando a Catástrofe Total</i> .....	39

## I. A Prática de *Mindfulness*: Prestar Atenção

1 Apenas Tem Momentos para Viver .....	63
2 Os Fundamentos da Prática de <i>Mindfulness</i> : Atitudes e Compromisso .....	81
3 O Poder da Respiração: O Seu Aliado Insuspeito no Processo de Cura .....	103
4 Meditação Sentada: Nutrindo o Domínio de Ser .....	120
5 Estar no Seu Corpo: A Meditação de <i>Body Scan</i> .....	144
6 Cultivar a Força, o Equilíbrio e a Flexibilidade: Yoga É Meditação .....	169
7 Meditar a Caminhar .....	196
8 Um Dia Intensivo de <i>Mindfulness</i> .....	206
9 Fazer Realmente o Que Está a Fazer: <i>Mindfulness</i> na Vida Diária .....	222
10 Começar a Prática .....	232

## II. O Paradigma: Uma Nova Forma de Pensar Sobre a Saúde e a Doença

11	Introdução ao Paradigma.....	245
12	Vislumbres de Totalidade, Ilusões de Separação.....	251
13	Sobre a Cura .....	271
14	Médicos, Pacientes e Pessoas: Rumo a uma Perspetiva Unificada Sobre Saúde e Doença .....	300
15	Mente e Corpo: Provas de que Crenças, Atitudes, Pensamentos e Emoções Podem Ser Prejudiciais ou Benéficos .....	327
16	Conexão e Interconexão.....	359

## III. Stress

17	Stress .....	379
18	Mudança: A Única Coisa da Qual Pode Ter a Certeza.....	390
19	Preso na Reatividade ao Stress .....	400
20	Responder ao Stress em vez de Reagir .....	433

## IV. As Aplicações: Assumir a Catástrofe Total

21	Trabalhar com os Sintomas: Escutar o Seu Corpo.....	451
22	Trabalhar com a Dor Física: a Sua Dor não o Define.....	460
23	Mais Sobre Trabalhar com a Dor.....	487
24	Trabalhar com a Dor Emocional: O Seu Sofrimento Não o Define... Mas Pode Fazer Muito para Curá-lo .....	515
25	Trabalhar com Medo, Pânico e Ansiedade .....	536

26	O Tempo e o Stress do Tempo.....	560
27	Sono e Stress do Sono .....	581
28	Stress das Pessoas.....	590
29	Stress Associado a Papéis.....	609
30	Stress com o Trabalho.....	616
31	Stress da Comida.....	632
32	Stress Mundial.....	658

## V. O Caminho da Consciência

33	Novos Começos.....	687
34	Manter a Prática Formal.....	698
35	Manter a Prática Informal.....	709
36	O Caminho da Consciência.....	716

<i>Posfácio</i> .....	723
-----------------------	-----

<i>Agradecimentos</i> .....	729
-----------------------------	-----

<i>Apêndice</i> .....	735
-----------------------	-----

<i>Calendários de Consciencialização</i> .....	736
--	-----

<i>Lista de Leitura</i> .....	741
-------------------------------	-----

<i>Recursos</i> .....	753
-----------------------	-----

<i>Práticas de Meditação em CD com Jon Kabat-Zinn</i> .....	757
---	-----

<i>Sobre a Tradutora</i> .....	759
--------------------------------	-----

<i>Notas</i> .....	761
--------------------	-----

## Prefácio

Este livro, muito prático e fácil de ler, pode ajudar de várias formas. Acredito que muitas pessoas vão beneficiar com ele. Ao lê-lo, verá que a meditação é algo que tem lugar no dia a dia da nossa vida. Este livro pode ser descrito com uma porta que abre quer para o *dharma* (do lado do mundo) quer para o mundo (do lado do *dharma*). É quando o *dharma* está realmente a tomar conta dos problemas da vida que é um verdadeiro *dharma*. É isto que mais aprecio neste livro. Agradeço ao autor por tê-lo escrito.

THICH NHAT HANH  
PLUM VILLAGE, FRANÇA, 1989

Tal como muitas pessoas descobriram ao longo dos últimos 25 anos, o *mindfulness* é a fonte mais confiável de paz e alegria. Qualquer pessoa o pode conseguir. Está a tornar-se cada vez mais claro que não só a nossa saúde e o bem-estar como indivíduos, como a nossa continuidade enquanto civilização, dependem disso. O convite deste livro para que cada um de nós acorde e saboreie cada momento que lhe é dado a viver nunca foi mais necessário do que nos dias de hoje.

THICH NHAT HANH  
PLUM VILLAGE, FRANÇA, 2013

## Introdução à Segunda Edição

Seja bem-vindo a esta nova edição de *Mindfulness: A Vida Como Ela É*. Tendo em conta os muitos anos que passaram desde a primeira edição, a minha intenção ao rever este livro, pela primeira vez em 25 anos, foi atualizá-lo, aperfeiçoando e aprofundando as instruções de meditação e a descrição das abordagens baseadas em *mindfulness* para lidar com a vida e com o sofrimento. Esta atualização tornou-se necessária porque a investigação científica sobre o *mindfulness* e os seus efeitos na saúde e no bem-estar cresceu tremendamente durante este período. No entanto, quanto mais entrava no processo de rever o texto, mais sentia que a mensagem central e o conteúdo do livro necessitavam de se manter essencialmente os mesmos, simplesmente ampliados e aprofundados onde fosse apropriado. Apesar de ser tentador, não quis que o crescimento explosivo da base de evidências científicas da eficácia do *mindfulness* (e de como pode exercer os seus efeitos) se sobrepuhasse à aventura interior e ao valor potencial que o programa de redução de stress baseada em *mindfulness* (MBSR) oferece. No fim, este livro continua a desempenhar o papel para que foi concebido desde o início — ser um guia prático para formas comuns de cultivar o *mindfulness* e a sua visão profundamente otimista e transformativa da natureza humana.

Pessoalmente, desde a minha primeira exposição à prática do *mindfulness*, fiquei surpreso e animado com os seus efeitos positivos na minha vida. Essa sensação não diminuiu nos últimos 45 anos. Apenas se aprofundou e se tornou mais confiável, como uma velha e segura amizade, capaz de me apoiar mesmo nos momentos mais difíceis, tornando-me, ao mesmo tempo, mais humilde.





Quando estava a trabalhar na versão original deste livro, o meu editor sugeriu que não seria sensato colocar a palavra *catástrofe* no título. Receava que pudesse afastar muitos potenciais leitores logo desde o início. Por isso esforcei-me muito para arranjar um título diferente. Considerei e abandonei dezenas de opções. *Prestar Atenção: O Poder de Cura do Mindfulness* estava no topo da lista. É verdade que refletia o tema do livro. Mas o título *Viver a Catástrofe Total*\* continuava a surgir vezes sem conta. Simplesmente, não ia desaparecer.

No final, acabou por ser aceite. Até hoje, as pessoas vêm ter comigo e dizem-me que este livro lhes salvou a vida, ou a vida de um parente ou amigo. Voltou a acontecer recentemente, numa conferência sobre *mindfulness* na educação em que participei em Cambridge, Massachusetts, e depois novamente numa conferência sobre *mindfulness* em Chester, em Inglaterra, na semana seguinte. Fico sempre profundamente comovido, muitas vezes para lá das palavras, enquanto tento absorver o significado pleno do que as pessoas estão a partilhar comigo sobre os efeitos deste livro nas suas vidas. Às vezes, as suas histórias são difíceis de ouvir — até muito difíceis — porque o sofrimento que as levou a este livro é inconcebível. No entanto, era precisamente esse o seu propósito original, tocar em algo muito especial que faz parte de nós: a nossa capacidade de acolher a realidade das coisas, muitas vezes quando parece absolutamente impossível, de forma curativa e transformadora, mesmo perante a catástrofe total da condição humana. Bill Moyers, que filmou o nosso programa MBSR como parte da sua série televisiva *Healing and the Mind*†, disse-me que, quando estava a cobrir o incêndio de Oakland em 1991, um ano após o livro ter saído, viu um homem com um exemplar do livro debaixo do braço depois de a sua casa ter ardido.

---

\* Referência ao título original do livro, *Full Catastrophe Living*. [N. T.]

† «A Cura e a Mente». [N. T.]

De alguma forma, os nova-iorquinos parecem compreender o título imediatamente.

Estas respostas confirmavam o que eu sentia desde o início do meu trabalho na Clínica de Redução de Stress, observando o efeito que a prática do *mindfulness* tinha nos nossos pacientes — muitos dos quais não encontravam respostas no sistema de saúde e não estavam a recuperar, de todo ou completamente, com os vários tratamentos que seguiam para as suas condições médicas crónicas.<sup>1</sup> Ficou claro que há alguma coisa na prática do *mindfulness* que é curativa, que é transformadora, e isso pode servir para nos devolver a nossa vida, não de uma forma romântica, mas simplesmente pela virtude de sermos humanos. Citando William James, o pai da psicologia americana, «... todos temos reservas de vida a que podemos recorrer e com as quais nem sonhamos».

Tal como a água subterrânea, ou os vastos depósitos de petróleo, ou ainda os minerais enterrados nas profundezas rochosas do planeta, estamos a falar de recursos interiores, presentes e inatos no mais profundo de nós como seres humanos. Esses recursos, que podem ser aproveitados e utilizados, trazendo-os para primeiro plano, incluem as nossas capacidades de aprendizagem ao longo da vida, de crescimento, de cura e de transformação. E como pode surgir esta transformação? Diretamente da nossa capacidade de ganhar uma perspetiva mais alargada, de perceber que somos maiores do que pensamos ser. Vem diretamente do reconhecimento e da vivência da plena dimensão do nosso ser, de sermos quem e o que *realmente* somos. Acontece que todos estes recursos internos inatos — que podemos descobrir por nós mesmos e aproveitar — decorrem da nossa capacidade de integrar a consciência e a nossa capacidade de cultivar a nossa relação com essa consciência. Abordamos esta descoberta e integração prestando atenção de uma forma particular: propositadamente, no momento presente e sem julgamento.

Eu já estava familiarizado com este domínio da existência através das minhas experiências com a meditação, muito antes de existir uma ciência de *mindfulness*. Mesmo que uma ciência de *mindfulness*

nunca tivesse surgido, a meditação continuaria a ser igualmente importante para mim. Estas práticas meditativas têm relevância por si só. Têm a sua lógica convincente, a sua própria validação empírica, a sua sabedoria que só podem ser conhecidas pelo interior, através do seu cultivo deliberado e intencional ao longo do tempo na vida de alguém. Este livro e o programa MBSR que descreve são disponibilizados como uma estrutura e um guia para navegar em território muitas vezes desconhecido, e por vezes difícil, com um grau de clareza e equanimidade. Encontrará outros livros possivelmente úteis no Apêndice. São opções oferecidas para que a sua viagem dentro deste domínio, caso a empreenda ao longo da sua vida, tenha um apoio e um estímulo rico, variado e contínuo, para que possa beneficiar de múltiplas perspetivas sobre o tema, as suas oportunidades e os seus desafios. Pois esta é verdadeiramente a viagem e a aventura de uma existência vivida plenamente — ou talvez deva dizer, *deliberadamente acordada*.

Como nenhum mapa descreve completamente um território, este tem de ser *experienciado* para que o conheçamos, navegando através dele e usufruindo dos seus benefícios únicos. Tem de ser *habitado* ou, pelo menos, visitado de vez em quando, para que possamos experimentá-lo diretamente, em primeira mão, por nós próprios.

No caso do *mindfulness*, essa experiência direta não é nada menos do que a grande aventura da sua vida a desenrolar-se momento a momento, a partir de agora, onde já se encontra, onde quer que isso seja, por mais difícil ou desafiante que seja a sua situação. Como costumamos dizer aos nossos pacientes no primeiro encontro que temos com eles na Clínica de Redução de Stress:

(...) do nosso ponto de vista, enquanto estiver a respirar, há mais coisas bem em si do que mal, independentemente do que estiver mal. Ao longo das próximas oito semanas vamos dedicar energia, sob a forma de atenção, ao que está bem em si — aquilo em que, na maior parte das vezes, nunca reparamos, ou que tomamos como garantido, ou que não desenvolvemos totalmente em nós —, deixando ao resto do centro médico e à sua equipa

de cuidados de saúde a tarefa de cuidar do que está «errado», só para vermos o que acontece.

Neste espírito, o *mindfulness*, e em particular o programa MBSR descrito neste livro, é um convite para se familiarizar mais com os seus corpo, mente, coração e vida, prestando atenção de uma nova forma, mais sistematizada e carinhosa — descobrindo dimensões importantes da sua vida, nas quais possa não ter ainda reparado ou que, por alguma razão, tenha ignorado até agora.

Desenvolver novas formas de prestar atenção é algo muito saudável e potencialmente curativo que pode fazer, embora, como verá, não se trata de todo de *fazer*, ou de *chegar* a algum lugar. É muito mais sobre *ser* — sobre permitir-se ser como já é, e descobrir a plenitude e o vasto potencial dessa abordagem. Curiosamente, o programa MBSR de oito semanas é apenas um começo, ou um novo começo. A verdadeira aventura é, e sempre foi, toda a sua vida. De certa forma, o MBSR é apenas uma estação de paragem e, esperamos, também uma plataforma de lançamento para uma nova forma de ser em relação às coisas como elas são. A prática de *mindfulness* tem o potencial de se tornar uma companheira e aliada ao longo da sua vida. Quer saiba quer não quando começa, ao envolver-se nestas práticas de *mindfulness* junta-se também a uma comunidade mundial de outras pessoas cujos corações foram atraídos para esta forma de ser, esta forma de interagir com a vida e com o mundo.

Acima de tudo, este livro é sobre o cultivo do *mindfulness* através da prática. É um compromisso que teremos de assumir com enorme determinação e, ao mesmo tempo, com a maior leveza possível. Tudo o que neste livro vamos abordar é para apoiá-lo nesse compromisso.



Este livro e o trabalho da Clínica de Redução de Stress que aqui é descrito — o trabalho do MBSR — acabaram por ser fundamentais,

juntamente com os esforços de muitos outros, para o lançamento de uma nova área dentro da medicina, cuidados de saúde e psicologia, e, em paralelo, de uma ciência em crescimento sobre o *mindfulness* e os seus efeitos na saúde e no bem-estar a todos os níveis das nossas biologia, psicologia e ligação social. O *mindfulness* está igualmente a influenciar cada vez mais muitos outros domínios, como a educação, o direito, as empresas, a tecnologia, a liderança, o desporto, a economia e até a política e o governo. Este é um desenvolvimento emocionante e prometedo pelos seus benefícios potenciais de cura para o nosso mundo.

Em 2005, houve mais de uma centena de artigos científicos sobre *mindfulness* e as suas aplicações clínicas nas literaturas científica e médica. Em 2013, há mais de 1500, aos quais se junta um número cada vez maior de livros sobre o assunto. Há até uma nova revista científica chamada *Mindfulness*. Outras revistas científicas seguiram o exemplo, publicando edições especiais ou secções sobre *mindfulness*. De facto, é tão elevado o interesse profissional no *mindfulness*, nas suas aplicações clínicas para a saúde e o bem-estar, e nos mecanismos pelos quais pode estar a exercer os seus efeitos, que a investigação nesta área está a expandir-se exponencialmente. Além disso, as descobertas científicas e as suas implicações para o nosso bem-estar e para a nossa compreensão da ligação mente–corpo, bem como sobre o stress, a dor e a doença, estão a tornar-se mais entusiasmantes a cada dia.

Ainda assim, esta segunda edição tem menos que ver com a compreensão dos mecanismos psicológicos e neurológicos através dos quais o cultivo do *mindfulness* pode estar a afetar-nos — por mais interessantes que sejam — do que com a nossa capacidade de reclamar as nossas vidas e circunstâncias, com enorme ternura e bondade para connosco, e encontrar formas de honrar a dimensão total das nossas possibilidades de viver de forma sã, satisfatória e com sentido. Ninguém, esperemos, cultivará o *mindfulness* para gerar exames cerebrais coloridos, mesmo que a prática do *mindfulness* possa resultar em mudanças benéficas não só para a atividade em certas regiões do cérebro como na sua

estrutura e ligações, juntamente com outros potenciais benefícios biológicos que iremos abordar. Esses possíveis benefícios acontecem por si próprios, surgem naturalmente através da prática do *mindfulness*. A motivação para cultivar o *mindfulness*, caso opte por adotá-lo na sua vida, terá de ser muito mais básica: talvez para viver uma vida mais integrada e satisfatória, para ser mais saudável e talvez mais feliz e com mais sabedoria. Outras motivações podem incluir o desejo de enfrentar e lidar de forma mais eficaz e compassiva com o nosso sofrimento e com o dos outros, com o stress, a dor e a doença nas nossas vidas — ao que aqui estou a chamar *catástrofe total* da condição humana<sup>2</sup> — e para sermos os seres emocionalmente inteligentes e totalmente integrados que já somos, mas com os quais por vezes perdemos o contacto e de que nos afastamos.



Ao longo da minha prática de meditação e de fazer o trabalho que faço no mundo, vi o cultivo do *mindfulness* como um ato radical — de sanidade, de autocompaixão e, em última análise, de amor. Como verá, envolve uma vontade de mergulhar em si mesmo, de viver mais tempo no momento presente, de parar às vezes e simplesmente *ser*, em vez de ficar emaranhado no interminável *fazer*, esquecendo quem é que está a fazer tudo o que há para fazer e porquê. Tem a ver com não confundir os nossos pensamentos com a verdade das coisas e em não ser tão facilmente apanhado em tempestades emocionais, tempestades essas que, tantas vezes, só agravam a dor e o sofrimento, o nosso e o dos outros. Esta abordagem à vida é, de facto, um ato radical de amor a todos os níveis. E parte da beleza disso, como veremos, é que não tem de fazer outra coisa senão prestar atenção e manter-se acordado e consciente. Estes domínios de ser já são quem e o que somos.

Mesmo que a prática da meditação seja realmente sobre ser em vez de fazer, pode parecer que é um grande empreendimento, e é. Afinal de contas, temos de ter tempo para praticar e isso requer

algum fazer e também intencionalidade e disciplina, como veremos. Por vezes, explicamo-lo da seguinte forma aos potenciais participantes no programa MBSR, antes de os admitir:

Não é necessário gostar da agenda diária de prática de meditação; basta fazê-lo [no horário definido com o qual está a concordar ao inscrever-se, fazendo o melhor que pode]. Depois, ao fim das oito semanas, pode dizer-nos se foi uma perda de tempo ou não. Mas, entretanto, mesmo que a sua mente lhe diga constantemente que é estúpido ou uma perda de tempo, pratique ainda assim, o mais sinceramente possível, como se a sua vida dependesse disso. Porque depende, de mais formas do que pensa.



Uma manchete recente na *Science*, uma das revistas científicas mais prestigiadas e com maior impacto do mundo, dizia: «UMA MENTE ERRANTE É UMA MENTE INFELIZ.» Aqui está o primeiro parágrafo do artigo:

Ao contrário dos outros animais, os seres humanos despendem muito tempo a pensar no que não se passa à sua volta e a contemplar acontecimentos que ocorreram no passado, que podem vir a acontecer no futuro ou que nunca irão acontecer. Na verdade, o «pensamento independente do estímulo», ou «mente errante», parece ser o modo de funcionamento normal do cérebro. Embora esta capacidade seja uma notável conquista da evolução, que permite que as pessoas aprendam, raciocinem e planeiem, pode trazer um custo emocional. Muitas tradições filosóficas e religiosas ensinam que a felicidade deve ser encontrada vivendo o momento, treinando os praticantes para resistirem à mente errante para «estarem aqui e agora». Estas tradições sugerem que uma mente errante é uma mente infeliz. Estarão certos?<sup>3</sup>

Os investigadores de Harvard concluíram, como a própria manchete sugere, que, de facto, as tradições antigas, que enfatizam o poder do momento presente e como cultivá-lo, estavam na pista de alguma coisa.

As conclusões deste estudo têm implicações interessantes e potencialmente profundas para todos nós. Foi o primeiro estudo em larga escala da felicidade no dia a dia alguma vez realizado. Para o realizarem, os investigadores desenvolveram uma aplicação para *iPhone* a fim de recolherem uma amostra aleatória de respostas de vários milhares de pessoas a questões sobre a sua felicidade, o que estavam a fazer naquele momento em particular e por onde estava a mente a vaguear («Está a pensar noutra coisa que não aquilo que está a fazer?»). Descobriu-se que as mentes das pessoas vagueavam durante quase metade do tempo, de acordo com Matthew Killingsworth, um dos autores do estudo, e que a mente errante, especialmente quando envolve pensamentos negativos ou neutros, parece contribuir para que as pessoas sejam menos felizes. A sua conclusão geral foi que, «independentemente do que as pessoas possam estar a fazer, são muito menos felizes quando as suas mentes estão a vaguear do que quando estão focadas», e que «devemos prestar pelo menos tanta atenção a por onde vagueiam as nossas mentes como àquilo que os nossos corpos estão a fazer — ainda assim, para a maioria, o foco dos nossos pensamentos não faz parte do nosso planeamento diário... devíamos [também] perguntar: “O que vou fazer com a minha mente hoje?”»<sup>4</sup>

Como verá, tomar consciência do que ocorre na nossa mente de momento a momento, e de como a nossa experiência se transforma à medida que o fazemos, é precisamente sobre o que a prática do *mindfulness*, o MBSR e este livro são. Só para que conste, o *mindfulness* não é forçar a sua mente a não divagar. Isso só lhe traria uma grande dor de cabeça. Trata-se mais de estar atento quando a sua mente vagueia e, o melhor que puder, e o mais gentilmente que conseguir, redirecionar a sua atenção e reconectar-se com o que é mais proeminente e importante para si naquele momento, no aqui e agora da sua vida a desenrolar-se.



O *mindfulness* é uma competência que pode ser desenvolvida através da prática, como qualquer outra. Também pode pensar nisso como um músculo. O músculo do *mindfulness* torna-se mais forte, maleável e flexível à medida que o utiliza. E, como um músculo, cresce melhor quando tem de vencer uma certa resistência, o que o ajuda a tornar-se mais forte. Os nossos corpos, as nossas mentes e o stress do nosso dia a dia proporcionam-nos seguramente muita resistência para trabalharmos essa capacidade. Na verdade, pode dizer-se que nos proporcionam as condições ideais para desenvolvermos as nossas aptidões inatas para conhecermos a nossa mente e moldarmos a sua capacidade de permanecer presente naquilo que é mais relevante e importante nas nossas vidas, e ao fazê-lo descobriremos novas dimensões do bem-estar e até mesmo da felicidade sem termos de modificar nada.

O facto de estudos como este, que utilizam tecnologias emergentes para conseguir amostras da experiência de um grande número de pessoas em tempo real, estarem agora a ser conduzidos com rigor científico e publicados em revistas de topo é, em si, um indicador de uma nova era na ciência da mente. Reconhecer que o que está na mente pode ter uma maior influência no nosso sentido de bem-estar do que aquilo que estamos a fazer em determinados momentos tem profundas implicações para compreender a nossa própria humanidade, e para moldar, de formas muito práticas e, no entanto, muito pessoais, mesmo íntimas, a nossa compreensão do que está envolvido em ser saudável e genuinamente feliz. A intimidade, claro, é com nós próprios. Esta é a essência do *mindfulness* e do seu cultivo através do MBSR.

Muitas correntes científicas — da genómica e proteómica, à epigenética e à neurociência — estão a revelar de formas novas e indiscutíveis que o mundo e a *nossa maneira de ser em relação a ele* exercem efeitos significativos e importantes a todos os níveis do nosso ser, incluindo nos nossos genes e cromossomas, nas células e tecidos, em áreas especializadas do cérebro e nas redes neuronais que ligam essas áreas, tal como sobre os nossos pensamentos e emoções e as nossas redes sociais. Todos estes elementos dinâmicos

das nossas vidas, e muitos mais, estão interligados. Juntos constituem quem somos e definem os nossos graus de liberdade para atingirmos a nossa capacidade humana plena — sempre desconhecida e sempre infinitamente próxima.

O que significa para cada um de nós ser humano, associado à pergunta dos investigadores de Harvard, «O que vou fazer com a minha mente hoje?», está no coração do *mindfulness* como forma de ser. Só que, para os nossos objetivos, reformularia um pouco esta pergunta, colocando-a no presente: «O que está na minha mente neste preciso momento?» Também podemos alargar a questão para perguntar: «O que está no meu coração neste preciso momento?» «O que está no meu corpo neste preciso momento?» Nem sequer temos de perguntar usando apenas o pensamento, pois somos capazes de sentir o que está na mente, no coração e no corpo neste preciso momento. Este sentimento, esta compreensão, é uma outra forma de saber para nós, para lá do conhecimento meramente baseado no pensamento. Temos uma palavra para isso: *consciência*. Aproveitando esta capacidade inata para saber, podemos investigar, inquirir e compreender o que isto é para nós de formas profundamente libertadoras.

Cultivar o *mindfulness* requer que prestemos atenção e habitemos o momento presente; e que façamos bom uso do que vemos, sentimos, conhecemos e aprendemos no processo. Como verá, defino o *mindfulness* como *a consciência que emerge de prestar atenção intencionalmente ao momento presente e sem julgamento*. Estar consciente não é o mesmo que pensar. É uma forma complementar de inteligência, uma forma de conhecer que é pelo menos tão maravilhosa e poderosa, se não mais, do que pensar. Além disso, podemos manter os nossos pensamentos conscientes, o que nos dá uma perspetiva inteiramente nova sobre eles e sobre o seu conteúdo. Assim, tal como o nosso pensamento pode ser refinado e desenvolvido, também o acesso à consciência se pode desenvolver, embora, em regra, tenhamos pouca educação sobre como fazê-lo, ou mesmo que isso seja possível. Pode ser desenvolvido exercitando a nossa capacidade para a atenção e para o discernimento.

Além disso, quando falamos de *mindfulness* é importante ter em mente que também significa *heartfulness*\*. De facto, nas línguas asiáticas, as palavras para «mente» e para «coração» são geralmente as mesmas. Portanto, se não está a ouvir ou a sentir a palavra *heartfulness* quando encontra ou usa a palavra *mindfulness*, está provavelmente a falhar a sua essência. O *mindfulness* não é apenas um conceito ou uma boa ideia. É uma maneira de ser. E o seu sinónimo, *consciência*, é uma espécie de saber simplesmente maior do que o pensamento, que nos dá muito mais opções sobre como podemos escolher ser em relação ao que nos surge ou possa surgir nas nossas mentes e corações, nos nossos corpos e nas nossas vidas. É um saber mais do que concetual. É mais parecido com a sabedoria e com a liberdade que uma perspectiva de sabedoria proporciona.



Como verificará mais adiante, no que diz respeito ao cultivo do *mindfulness*, prestar atenção aos nossos pensamentos e emoções no momento presente é apenas uma parte de um todo maior. Mas é uma parte extremamente importante. Elissa Epel e Elizabeth Blackburn (que partilharam o Prémio Nobel de 2009 pela descoberta da enzima antienvhecimento telomerase), com colegas da Universidade da Califórnia, São Francisco, desenvolveram estudos que mostram que os nossos pensamentos e emoções, especialmente pensamentos altamente stressantes que envolvem preocupar-se com o futuro ou ruminar obsessivamente sobre o passado, parecem influenciar a velocidade do envelhecimento, até ao nível das nossas células e dos nossos telómeros — as fileiras repetitivas de ADN que formam as extremidades de todos os nossos cromossomas, essenciais para a divisão celular e que se encurtam ao longo do tempo, à medida que envelhecemos.

---

\* Tal como para «*mindfulness*», também optámos por manter «*heartfulness*» no original em vez de procurar uma tradução literal, mas insatisfatória, como «coração pleno». [N. T.]

As autoras, com os seus colegas, demonstraram que o encurtamento dos telómeros é muito mais rápido em condições de stress crónico, mas também mostraram que *a forma como percebemos esse stress* faz toda a diferença na rapidez com que os nossos telómeros se degradam e encurtam. Essa diferença pode mesmo representar muitos anos. O mais importante é que isto significa que não temos de fazer desaparecer as fontes do nosso stress. Na verdade, algumas fontes de stress nas nossas vidas não desaparecerão. Ainda assim, a investigação está a mostrar que podemos mudar a nossa atitude e, assim, a nossa relação com as nossas circunstâncias, de formas que podem fazer a diferença na nossa saúde e no bem-estar e, possivelmente, na nossa longevidade.

As evidências até agora sugerem que os telómeros mais longos estão associados à diferença entre uma classificação de quão presente se está («Na última semana teve momentos em que se sentiu totalmente focado ou empenhado em prosseguir o que estava a fazer no momento?») e uma classificação de quão errante esteve a mente na última semana («Não querendo estar onde se está nesse momento ou a fazer o que se está a fazer»). Esta diferença, calculada pelas classificações destas duas questões, a que os investigadores chamam provisoriamente «estado de consciência», está intimamente relacionada com o *mindfulness*.

Outros estudos que analisaram os níveis da enzima telomerase em vez do comprimento dos telómeros sugerem que os pensamentos — especialmente quando percebemos situações como ameaçadoras para o nosso bem-estar, sejam-no ou não — podem ter uma influência até ao nível desta molécula específica, medida em células imunitárias que circulam no sangue, o que aparentemente desempenha um papel importante no quão saudáveis somos e mesmo em quanto tempo podemos viver. As implicações desta investigação podem levar-nos a acordar um pouco mais e a prestar mais atenção ao stress das nossas vidas e à forma como podemos moldar a nossa relação com o stress a longo prazo com maiores intencionalidade e sabedoria.



Este livro é sobre si e a sua vida. É sobre a sua mente e o seu corpo e como pode até aprender a ter uma relação mais sábia com ambos. É um convite para experimentar a prática do *mindfulness* e as suas aplicações no dia a dia. Escrevi-o principalmente para os nossos pacientes e para pessoas como eles em todo o lado — por outras palavras, foi escrito para pessoas normais. Por pessoas normais refiro-me a si e a mim, a qualquer pessoa e a todas as pessoas. Pois, quando deixar evaporar a narrativa das nossas dificuldades e realizações, o que fica é a essência de estarmos vivos e de termos de lidar com a enormidade do que a vida nos atira. Somos todos pessoas normais, a lidar com essa enormidade o melhor que sabemos, e não me refiro apenas às coisas difíceis e indesejadas, assim como a tudo o que surge: o bom, o mau e o feio.

O que está presente de bom é imenso — na minha mente, suficientemente grande para lidar com o mau e o feio, o difícil e o impossível — e não se encontra apenas exteriormente, como também interiormente. A prática do *mindfulness* envolve encontrar, reconhecer e fazer uso daquilo em nós que já está bem, já é belo, já é inteiro por virtude de sermos humanos — e basearmo-nos nisso para vivermos as nossas vidas como se realmente importasse a forma *como* nos mantemos em relação ao que vai surgindo, seja lá o que for.

Ao longo dos anos tenho vindo a perceber que o *mindfulness* é essencialmente sobre a relação — por outras palavras, *como estamos em relação a tudo o que nos rodeia*, incluindo as nossas próprias mentes e corpos, os nossos pensamentos e emoções, o nosso passado e o que esse passado nos traz, ainda a respirar, para este momento — e como podemos aprender a viver em todos os aspetos da vida com integridade, com bondade para conosco e com os outros, e com sabedoria. Isto não é simples. Na verdade, é apenas o trabalho mais difícil do mundo. É difícil e desordenado por vezes, tal como a vida é difícil e confusa. Mas pare por um momento e reflita sobre a alternativa. Quais são as implicações

de *não* abraçar e habitar totalmente a vida que é sua para viver no único momento que tem para a experienciar? Quanta perda, dor e sofrimento pode haver nisso?



Voltando ao estudo em torno da aplicação de *iPhone* sobre felicidade, os investigadores de Harvard tinham uma série de coisas a dizer que são pertinentes para nós ao embarcarmos nas nossas aventuras em *mindfulness* e MBSR:

«Sabemos que as pessoas são mais felizes quando são devidamente desafiadas — quando estão a tentar atingir objetivos que são difíceis, mas não fora de alcance. Desafio e ameaça não são a mesma coisa. As pessoas florescem quando são desafiadas e murcham quando são ameaçadas.»

O MBSR é extremamente desafiante. Em muitos aspetos, estar no momento presente com uma orientação espaçosa para o que está a acontecer pode ser realmente o trabalho mais difícil do mundo para nós, humanos. Ao mesmo tempo, também é infinitamente exequível, como tantas pessoas em todo o mundo demonstraram através da sua participação em programas MBSR, tendo, em seguida, continuado a manter a prática e o cultivo do *mindfulness* como parte integrante do seu dia a dia durante anos. Como verá, o cultivo de uma maior consciência também nos dá novas formas de trabalhar com o que consideramos ameaçador, e de aprender a responder inteligentemente à perceção de tais ameaças, em vez de reagir automaticamente e desencadear consequências potencialmente pouco saudáveis.

«Se eu quisesse prever a sua felicidade, e só pudesse saber uma coisa sobre si, não gostaria de saber o seu género, religião, saúde ou rendimento. Gostaria de saber sobre a sua rede social — os seus amigos e família, e a força dos seus laços com eles.»

Também se sabe que a força desses laços está grandemente associada à saúde e ao bem-estar em geral, que ficam mais profundos e mais fortes com o *mindfulness*, porque o *mindfulness*, como vimos, tem tudo que ver com a relação e o relacionamento — consigo e com os outros.

«Imaginamos que uma ou duas coisas importante terão um efeito profundo [na nossa felicidade]. Mas parece que a felicidade é a soma de centenas de pequenas coisas... As coisas pequenas importam.»

Não só as pequenas coisas importam. As pequenas coisas não são tão pequenas. Acabam por ser enormes. Pequenas mudanças no ponto de vista, na atitude e nos seus esforços para estar presente podem ter efeitos enormes no seu corpo, na sua mente e no mundo. Mesmo a mais pequena manifestação de *mindfulness* em qualquer momento pode dar origem a uma intuição ou um discernimento que pode ser enormemente transformador. Se desenvolvidos de forma consistente, esses esforços emergentes para ser mais consciente muitas vezes tornam-se numa nova forma de ser, mais robusta e mais estável.

Quais são algumas das pequenas coisas que podemos fazer para aumentar a felicidade e o bem-estar? De acordo com Dan Gilbert, um dos autores do estudo sobre a felicidade:

«O mais importante é o compromisso com alguns comportamentos simples — meditar, exercitar-se, dormir o suficiente — e praticar o altruísmo... E nutrir as suas ligações sociais.»

Se o que eu disse anteriormente sobre a meditação ser um ato radical de amor é verdade, então a meditação em si também é um gesto básico altruísta de bondade e aceitação — começando por si, mas não se limitando apenas a si!



O mundo mudou enormemente, de forma impensável, desde que este livro foi publicado pela primeira vez. Talvez mais do que alguma vez mudou num intervalo de 25 anos. Basta pensar em computadores portáteis, *smartphones*, Internet, *Google*, *Facebook*, *Twitter*, acesso sem fios ubíquo à informação e às pessoas, o impacte desta revolução digital em constante expansão em praticamente tudo o que fazemos, a aceleração do ritmo de vida e os nossos estilos de vida 24 horas por dia, para não falar das enormes mudanças sociais, económicas e políticas que ocorreram globalmente durante este período. A velocidade cada vez mais acelerada com que as coisas estão hoje a mudar não é suscetível de diminuir. Os seus efeitos serão cada vez mais sentidos e mais inevitáveis. Poder-se-ia dizer que a revolução na ciência e na tecnologia (e os seus efeitos na forma como vivemos as nossas vidas) mal começou. Certamente que o stress de se adaptar a isso, além de tudo o resto, só vai aumentar nas próximas décadas.

Este livro e o programa MBSR aqui descrito têm o propósito de servir como um contrapeso eficaz para todas as formas de como somos afastados de nós mesmos e acabamos por perder de vista o que é mais importante. Somos tão propensos a ser apanhados na urgência de tudo o que temos de fazer, capturados na nossa mente pelo que *pensamos* ser importante, que é fácil cair num estado de tensão crónica, ansiedade e distração perpétua que impulsiona continuamente as nossas vidas e facilmente se torna no nosso modo-padrão de funcionamento, o nosso piloto automático. O nosso stress é ainda agravado quando somos confrontados com uma grave condição médica, como dor crónica ou uma doença crónica, seja nossa ou de um ente querido. O *mindfulness* é hoje mais relevante do que nunca como um contrapeso eficaz e fiável para fortalecer a saúde e o bem-estar, e talvez a nossa própria sanidade.

Se, por um lado, somos abençoados com conectividade permanente, que nos permite estar em contacto com qualquer pessoa, em qualquer lugar e a qualquer momento, podemos estar a descobrir, ironicamente, que é mais difícil do que nunca estar em contacto com nós mesmos e com a paisagem interior das nossas



vidas. Além disso, podemos sentir que temos menos tempo para estar em contacto connosco, embora cada um ainda tenha as mesmas 24 horas por dia. É que preenchemos aquelas horas com tanto *fazer* que já nos resta pouco tempo para podermos *ser*, ou mesmo para recuperar o fôlego, literal e metaforicamente — já para não falar sobre o tempo para conhecer o que estamos a fazer, enquanto o fazemos e porquê.

O primeiro capítulo deste livro chama-se «Apenas tem momentos para viver». Esta é uma afirmação inegavelmente factual. Continuará a ser verdade, para todos nós, não importa o quão digital o mundo se torne. No entanto, na maior parte do tempo estamos fora de contacto com a riqueza do momento presente e com o facto de que habitar este momento com maior consciência molda o momento que se segue. Assim, se conseguirmos *suster* a nossa consciência moldamos o futuro e a qualidade das nossas vidas e dos relacionamentos, muitas vezes de formas que simplesmente não podemos antecipar.

A única maneira que temos para influenciar o futuro é tomar conta do presente, seja como for que o encontremos. Se habitar-mos este momento com plena consciência, o próximo será muito diferente devido à nossa presença neste momento. Então podemos encontrar formas imaginativas de viver plenamente a vida que é realmente nossa para ser vivida.

É possível experimentar alegria e satisfação, bem como sofrimento? É possível estar mais em casa na nossa própria pele dentro do turbilhão? É possível experimentarmos a simplicidade do bem-estar, até mesmo a felicidade genuína? Isso é o que está em jogo aqui. É esta a dádiva do momento presente, mantido em consciência, sem julgamentos, com um pouco de gentileza.



Antes de iniciarmos esta exploração em conjunto, talvez esteja interessado em saber que vários estudos recentes sobre MBSR mostraram resultados altamente interessantes e promissores.

Embora, como dissemos, o *mindfulness* tenha a sua lógica interna e poesia, e ofereça muitas razões convincentes para o integrar na sua vida e cultivá-lo sistematicamente, as descobertas científicas descritas abaixo, juntamente com as apresentadas em outros lugares do livro, podem fornecer um incentivo extra, se for necessário, para seguir o currículo MBSR com o compromisso e a determinação que os nossos pacientes tendem a trazer.

- Os investigadores do Massachusetts General Hospital e da Universidade de Harvard demonstraram, utilizando a tecnologia de ressonância magnética funcional (fMRI), que oito semanas de treino de MBSR conduzem ao espessamento de várias regiões do cérebro associadas à aprendizagem e à memória, à regulação das emoções, ao sentido de si mesmo e à ampliação da perspectiva. Também descobriram que a amígdala, estrutura cerebral responsável pela avaliação e a reação às ameaças percebidas, era mais fina após o MBSR e que o grau de redução estava relacionado com o nível de melhoria numa escala de stress percebido.<sup>5</sup> Estas conclusões preliminares mostram que pelo menos certas regiões do cérebro respondem ao treino de meditação *mindfulness* reorganizando a sua estrutura, um exemplo do fenómeno conhecido como *neuroplasticidade*. Mostram também que as funções vitais para o nosso bem-estar e a qualidade de vida, tais como a tomada de perspectivas, a regulação da atenção, a aprendizagem e a memória, a regulação das emoções e a avaliação das ameaças, podem ser positivamente influenciadas pela formação em MBSR.
- Investigadores da Universidade de Toronto, também utilizando fMRI, descobriram que as pessoas que tinham concluído um programa de MBSR mostravam aumentos na atividade neuronal numa rede cerebral associada à experiência integrada do momento presente, e diminuições noutra rede cerebral associada ao *self* tal como este é experienciado ao longo do tempo (descrito como a «rede narrativa», porque

normalmente envolve a história de quem pensamos ser). Esta última rede é a mais implicada na mente errante, o traço que, como acabamos de ver, desempenha um papel tão importante no facto de estarmos realmente felizes ou não no momento presente. Este estudo também mostrou que o MBSR poderia desvincular estas duas formas de autorreferenciação, que normalmente funcionam em conjunto.<sup>6</sup> Estas descobertas implicam que, ao aprender a habitar o momento presente de forma incorporada, as pessoas podem aprender a não se deixarem apanhar tanto no drama do seu eu narrativo, ou, aliás, a não se perderem nos seus pensamentos ou na sua mente errante — e, mesmo quando se perdem nestes caminhos, lhes seja possível reconhecer o que está a acontecer e devolver a sua atenção ao que é mais saliente e importante no momento presente. Também sugerem que a consciência sem julgamento da nossa mente errante pode acabar por ser uma porta de entrada para maiores felicidade e bem-estar no momento presente, sem que nada tenha de mudar. Estas descobertas têm implicações importantes não só para pessoas que sofrem de distúrbios de humor, incluindo ansiedade e depressão, como para todos nós. Elas também oferecem um passo significativo para clarificar o que os psicólogos querem dizer quando falam do «*self*». Diferenciar entre estas duas redes cerebrais — uma com uma «história de mim» em curso e outra sem essa história — e mostrar como funcionam em conjunto, e como o *mindfulness* pode influenciar a sua relação entre si pode lançar pelo menos alguma luz sobre o mistério de quem e o quê nós consideramos ser, e como conseguimos viver e funcionar como um ser integrado, ancorado pelo menos em parte do tempo no autoconhecimento.

- Investigadores da Universidade de Wisconsin demonstraram que a formação de um grupo de voluntários saudáveis em MBSR reduziu o efeito do stress psicológico (causado por ter de dar uma palestra para um painel de pessoas desconhecidas e emocionalmente impassíveis), utilizando um processo

inflamatório induzido em laboratório que provocava uma bolha de irritação na pele. Este estudo foi o primeiro a utilizar uma intervenção de controlo e comparação cuidadosamente construída (o Programa de Melhoramento da Saúde, ou HEP) que correspondia ao MBSR em todos os aspetos, exceto quanto às próprias práticas de *mindfulness*. Os grupos eram indistintos em todas as medidas autorreportadas de mudança no stress psicológico e nos sintomas físicos após MBSR ou HEP. No entanto, o tamanho da bolha foi uniformemente menor no grupo MBSR após a formação do que no grupo HEP. Além disso, os indivíduos que passaram mais tempo a praticar *mindfulness* mostraram uma maior resistência ao efeito do stress psicológico na inflamação (tamanho da bolha) do que aqueles que praticavam menos.<sup>7</sup> Os autores relacionam estas descobertas preliminares da chamada inflamação neurogénica com as que reportamos para pacientes com a doença da pele psoríase, também esta uma condição inflamatória neurogénica. Este estudo, descrito no Capítulo 13, mostrou que as pessoas que estavam a meditar enquanto recebiam a terapia de luz ultravioleta para a sua psoríase se curaram quatro vezes mais do que as que recebiam apenas o tratamento de luz.<sup>8</sup>

- Num estudo no qual colaborámos com este mesmo grupo na Universidade de Wisconsin, observando os efeitos do MBSR lecionado em ambiente corporativo durante o horário de trabalho com funcionários saudáveis mas stressados, e não com pacientes com uma condição médica, descobrimos que a atividade elétrica em certas áreas do cérebro, conhecidas por estarem envolvidas na expressão de emoções (dentro do córtex cerebral pré-frontal), mudou nos participantes do MBSR numa direção (do lado direito para o lado esquerdo), o que sugeriu que quem meditava estava a lidar com emoções como a ansiedade e a frustração de maneira mais eficaz — de formas que podemos pensar como sendo mais emocionalmente inteligentes — do que os sujeitos de controlo que estavam em

lista de espera para fazer o programa MBSR após o estudo ter sido concluído, mas sendo testados em laboratório no mesmo horário e da mesma forma que o grupo MBSR. A mudança cerebral da direita para a esquerda no grupo MBSR ainda era patente quatro meses após o fim do programa. Este estudo também descobriu que quando era dada às pessoas que participaram em ambos os grupos uma vacina contra a gripe, no final das oito semanas de programa, o grupo MBSR desenvolvia uma resposta de anticorpos significativamente mais forte no seu sistema imunitário nas semanas seguintes do que os sujeitos de controlo que se encontravam em lista de espera. O grupo MBSR também mostrou uma relação consistente entre o grau de mudança cerebral da direita para a esquerda e a quantidade de anticorpos produzidos em resposta à vacina. Não foi encontrada tal relação no grupo de controlo.<sup>9</sup> Este foi o primeiro estudo a demonstrar que as pessoas podiam realmente mudar, através do programa MBSR, em apenas oito semanas, uma relação específica da atividade cerebral entre os dois lados do córtex pré-frontal, característica do estilo emocional, uma relação que tinha sido considerada como um «ponto definido» relativamente fixo e invariante em adultos. Foi também o primeiro estudo sobre MBSR a mostrar alterações imunitárias.

- Um estudo realizado na UCLA e na Carnegie Mellon University demonstrou que participar num programa MBSR reduziu a solidão, um fator de risco importante para os problemas de saúde, especialmente nos idosos. O estudo, realizado em adultos com idades compreendidas entre 55 e 85 anos, demonstrou que, além de atenuar a sua solidão, o programa resultou numa reduzida incidência de genes relacionados com a inflamação, medidos numa amostra de células imunitárias presentes em colheitas de sangue. Também resultou na redução de um indicador de inflamação conhecido como proteína C-reativa. Estes resultados são potencialmente importantes porque a inflamação é cada vez

mais considerada um elemento central do cancro, doenças cardiovasculares e doença de Alzheimer,<sup>10</sup> e porque muitos programas desenhados especificamente para intervir sobre o isolamento social e diminuir a solidão falharam.



Em resumo, o *mindfulness* não é apenas uma boa ideia ou uma boa filosofia. Para ter algum valor tem de ser incorporado no nosso dia a dia, seja qual for o grau em que o conseguirmos fazer sem esforço — por outras palavras, com um toque leve e gentil, alimentando assim a autoaceitação, a bondade e a autocompaixão. A meditação *mindfulness* está a tornar-se cada vez mais uma parte integrante do panorama americano e mundial. É com este reconhecimento, e neste contexto e espírito, que vos dou as boas-vindas a esta edição de *Mindfulness: A Vida Como Ela É*.

Que a sua prática de *mindfulness* cresça, floresça e alimente a sua vida de momento a momento e de dia para dia.

JON KABAT-ZINN  
28 DE MAIO DE 2013

# «UMA OBRA-PRIMA DA COMBINAÇÃO DE MINDFULNESS, CIÊNCIA E PRÁTICA.»

Dr. Bessel van der Kolk, autor de *O Corpo Não Esquece*

O stress está em todo o lado. E está dentro de nós, a esgotar as reservas de energia, a debilitar a saúde e a reduzir o tempo de vida, tornando-nos mais vulneráveis à ansiedade e à depressão. Este livro, fundamentado no programa de Redução de Stress Baseada em Mindfulness (MBSR) criado pelo autor, deu origem a um campo completamente novo na Medicina e na Psicologia, com a implementação de práticas cientificamente comprovadas que se alicerçam na meditação e no yoga. *Mindfulness: A Vida Como Ela É* constitui um guia valioso que dá instruções claras sobre como fazer uso diário de um programa que é utilizado um pouco por todo o mundo, com resultados excecionais.

## A APLICAÇÃO DAS PRÁTICAS AQUI DESCRITAS PERMITE:

- Aprender a viver melhor com a dor crónica
- Descobrir o papel que a raiva e a tensão desempenham nas doenças cardíacas
- Reduzir a ansiedade e os ataques de pânico
- Melhorar a qualidade de vida e dos relacionamentos




INCLUI ACESSO ONLINE A PRÁTICAS EXCLUSIVAS DE MINDFULNESS GUIADAS EM PORTUGUÊS

Leia também,  
do mesmo autor:



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Saúde e Bem-Estar

 [penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)  
  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789895649808



9 789895 649808 >