



Atenção Suprema

Encontre o seu foco
e controle a sua mente
com apenas 12 minutos
de *mindfulness* por dia

«Uma leitura obrigatória
para tempos confusos.»

DANIEL GOLEMAN

autor de *Inteligência Emocional e Foco*

Dra. Amishi P. Jha


nascente

Para o Michael, o Leo e a Sophie.

ÍNDICE

- INTRODUÇÃO **Posso pedir-lhe a sua atenção?** 7
- CAPÍTULO 1 **A atenção é o seu superpoder** 25
Guia de utilizador para o poderoso sistema da atenção e como este define a sua vida
- CAPÍTULO 2 **...Mas cuidado com a criptonite** 49
As vulnerabilidades da mente e as estratégias falhadas que pioram as coisas
- CAPÍTULO 3 **Flexões de braços para a mente** 71
A nova ciência por trás da milenar solução que ajuda a treinar a atenção
- CAPÍTULO 4 **Encontre o seu foco** 99
Mantenha a sua «lanterna» onde dela precisa, por entre uma miríade de distrações
- CAPÍTULO 5 **Mantenha-se em modo de reprodução** 137
Use a atenção de forma poderosa no aqui e agora
- CAPÍTULO 6 **Prima a tecla de gravação** 169
Aquilo a que presta atenção é aquilo que vive... e aquilo que recorda
- CAPÍTULO 7 **Abandone a história** 199
Impeça que o «pensamento preconceituoso» afete a sua atenção e a clareza

CAPÍTULO 8 **Pense em grande** 227
Utilize a metacsciência para desbloquear os seus poderes de atençaõ

CAPÍTULO 9 **Ligue-se** 253
Revolucione as suas interações e relações

CAPÍTULO 10 **Sinta a dor** 281
Saiba qual é a «dose mínima» para transformar a sua mente

CONCLUSÃO **A mente de topo em açãõ** 313

Guia de práticas da mente de topo:

Treino essencial para o cérebro 321

Semana 1 327

Semana 2 331

Semana 3 335

Semana 4 339

Semana 5 e para o resto da vida 343

Agradecimentos 347

Notas 355

INTRODUÇÃO

POSSO PEDIR-LHE A SUA ATENÇÃO?

Está a perder 50 por cento da sua vida. Mas não é o único: os outros também.

Pense um pouco sobre isso — sobre a sua vida. Percorra os acontecimentos individuais, as interações e os momentos que se acumulam ao longo de um dia, uma semana, um mês, um ano, uma vida inteira. Pense nisso como uma colcha, cada quadrado representando um pequeno bloco de tempo: aqui, a servir-se de uma chávena de café. Ali, a ler um livro ao seu filho. A celebrar um sucesso profissional. A dar um passeio no seu bairro, escalar uma montanha, mergulhar com tubarões. O mundano e o extraordinário entrelaçados e interagindo entre si, dando forma à história da sua vida. Agora, pegue em metade desses quadrados da colcha e arranque-os. A manta de retalhos irregular que resta — um cobertor sem personalidade e cheio de buracos — é a parte da sua vida na qual esteve mentalmente presente. O resto desapareceu. Não o experimentou verdadeiramente. E o mais provável é que não se lembre disso.

Porquê? Porque não estava a prestar atenção.

Tenho a sua atenção neste momento? Espero que sim — a ideia de que estamos a perder tanta coisa da nossa própria vida é bastante alarmante. Mas agora que a tenho, não vou poder mantê-la por

muito tempo. Enquanto lê este capítulo, é provável que perca até cerca de metade do que eu disser. E ainda por cima, quando acabar de ler estas páginas, estará convicto de que não lhe escapou nada.

Digo isto com plena confiança, mesmo sem saber quem é ou como o seu cérebro pode ser diferente do último que testámos no meu laboratório na Universidade de Miami, onde desenvolvo a minha investigação sobre a ciência da atenção e dou aulas em cursos de neurociência cognitiva. Isto porque, ao longo da minha carreira como cientista cerebral, tenho visto certos padrões universais na forma como todos os cérebros funcionam — tanto o quão poderosamente se podem concentrar, como quão extraordinariamente vulneráveis são a distrações —, independentemente de quem é ou do que faz. Tenho tido a oportunidade de espreitar o interior do cérebro humano vivo usando as mais avançadas tecnologias de imagiologia cerebral disponíveis, e sei que, a todo o momento, há uma grande probabilidade de a sua mente simplesmente não estar presente. Em vez disso, está a planear o próximo item da sua lista de afazeres. A ruminar sobre algo que o tem incomodado, uma preocupação ou um arrependimento. Está a pensar em algo que pode acontecer amanhã, ou no dia seguinte, ou mesmo nunca. Seja como for não está aqui, a viver a sua vida. Está noutra lugar qualquer.

Fará isto simplesmente parte de estar vivo? Um efeito secundário da condição humana, algo com que todos nós temos de viver? Será realmente assim tão importante?

Após 25 anos a estudar a ciência da atenção, estou em condições de responder a estas perguntas. Sim, faz parte de estarmos vivos de muitas maneiras, porque a evolução do nosso cérebro foi impulsionada por pressões específicas de sobrevivência, e a nossa atenção diminui, tornando-nos propensos à distração. A nossa propensão à distração foi-nos útil quando os predadores se escondiam em cada esquina. No entanto, no mundo atual tecnologicamente saturado, acelerado e em rápida mudança, sentimos essa propensão à distração mais do que nunca, e enfrentamos novos predadores que exploram essa nossa propensão. Mas não, não é algo com que

simplesmente tenhamos de viver — podemos treinar os nossos cérebros para prestar atenção de forma *diferente*. E, finalmente, o mais crucial: sim, é mesmo muito importante.

O impacto extraordinário da atenção

Diga-me se isto o descreve de alguma forma: por vezes tem muita dificuldade em manter-se concentrado. A sua mente alterna entre o tédio e sentir-se sobrecarregado. Sente-se nebuloso — como se o pensamento cristalino de que tanto precisa simplesmente não estivesse presente. Tem o rastilho curto. Sente-se irritadiço. Stressado. Repara nos erros que cometeu: erros de digitação, palavras que omitiu ou ou repetiu (reparou?). Os prazos aproximam-se, mas tem dificuldade em afastar-se das notícias e dos feeds de notícias. Navega pelo seu telemóvel, abrindo aplicação após aplicação — depois tira os olhos do ecrã e pergunta-se o que procurava inicialmente. Passa muito tempo na sua cabeça, fora de sincronia com o fluxo de tudo o que está a acontecer à sua volta. Está no meio de um turbilhão de interações — algo que desejava ter dito, algo que *não* deveria ter dito, algo que deveria ter feito melhor.

Talvez fique surpreendido por saber que *tudo* isto se resume a uma única coisa: a sua atenção.

- Se sentir que está num nevoeiro cognitivo: *atenção esgotada*;
- Se se sentir ansioso, preocupado ou sobrecarregado pelas suas emoções: *atenção desviada*;
- Se não conseguir concentrar-se para poder agir ou mergulhar num trabalho urgente: *atenção fragmentada*;
- Se se sentir desfasado e desligado dos outros: *atenção desligada*.

No meu laboratório de investigação, na Universidade de Miami, a minha equipa e eu estudamos e treinamos pessoas com algumas das profissões de maior stress e exigência. Estudamos profissionais

médicos e da área empresarial, bombeiros, soldados e atletas de elite, entre outros. Eles têm de conseguir mobilizar a sua atenção — e fazem-no bem — em circunstâncias de altíssimo risco, em que as suas decisões podem afetar muitas pessoas. Por exemplo, cirurgias críticas. Incêndios fatais. Operações de resgate. Zonas de guerras ativas. Um único momento, no qual o seu desempenho pode fazer ou arruinar uma carreira, salvar ou acabar com uma vida. Para algumas destas pessoas, se e como prestam atenção é literalmente uma questão de vida ou de morte. Mas para todos nós é uma força poderosa que molda as nossas vidas muito mais do que imaginamos.

A sua atenção determina:

- o que percebe, aprende e recorda;
- quão firme ou quão reativo se sente;
- que decisões toma e que ações empreende;
- como interage com os outros; e
- em última análise, o seu sentido de satisfação e realização.

A um certo nível, todos nós já sentimos isto — pense nas expressões que usamos quando falamos de atenção. Dizemos: *presta atenção*. Perguntamos: *posso pedir a vossa atenção?* Vemos e ouvimos informações que *captam a nossa atenção*. Estas expressões comuns lançam uma luz sobre aquilo que já sabemos instintivamente: que, tal como uma moeda, a atenção pode ser emprestada, dada ou roubada; que ela é extremamente valiosa e também finita.

Recentemente, o valor comercial da atenção tornou-se no centro das atenções. Como se costuma dizer em relação às aplicações de redes sociais, «Se não estás a pagar pelo produto, o produto é *tu*». Mais precisamente, a sua atenção é o produto — uma mercadoria que pode ser vendida pela oferta mais alta. Existem agora comerciantes de atenção e mercados da atenção. Tudo isto deixa antever uma admirável e nova distopia envolvendo o comércio de «futuros de atenção» humana a par de gado, petróleo ou prata. No entanto, a atenção não é algo que possa ser armazenado ou emprestado.

Não pode ser guardada para ser utilizada mais tarde. Só podemos usar a nossa atenção no aqui e agora — neste preciso momento.

O que é a atenção, ao certo?

O *sistema de atenção* existe para resolver um dos maiores problemas do nosso cérebro: há demasiada informação no ambiente para que o seu cérebro possa processá-la integralmente. Para evitar uma sobrecarga, o seu cérebro usa a *atenção* para filtrar tanto o ruído desnecessário e a tagarelice à sua volta, como os pensamentos e distrações de fundo que constantemente borbulham até à superfície na sua mente.

Durante todo o dia, todos os dias, o seu sistema de atenção está em ação: num café cheio de gente, a sua atenção centra-se no ecrã do seu computador e no seu trabalho, enquanto a conversa da mesa ao seu lado ou o silvo da máquina de café são abafados. No parque infantil, de entre todas as crianças com as suas roupas coloridas nos escorregas e baloiços, consegue rapidamente identificar a sua. Durante uma conversa com o seu colega de trabalho, retém uma ideia que pretende desenvolver enquanto ouve e absorve o que ele está a dizer. Ao atravessar uma rua movimentada, nota que um carro avança demasiado depressa na sua direção, mesmo com centenas de outras distrações concomitantes — pessoas a caminhar no passeio, um semáforo intermitente numa passagem para peões, carros a buzinar.

Sem atenção ficaria completamente perdido num mar de estímulos. Ficaria desorientado, alheado e sem resposta ao que se passa à sua volta, ou ficaria esmagado e paralisado pela enorme e incoerente torrente de informações que o tomariam de assalto. Acrescente a isso o fluxo incessante de pensamentos gerados pela sua mente e tudo isso seria incapacitante.

Para estudar *como* o cérebro humano presta atenção, a minha equipa de investigação utiliza uma gama de técnicas — RM

funcional, registos eletrofisiológicos, tarefas comportamentais e muito mais. Trazemos pessoas para o laboratório e seguimo-las no seu mundo — o que chamamos «ir para o terreno». Realizámos dezenas de estudos em larga escala e publicámos em revistas profissionais numerosos artigos submetidos à avaliação pelos pares sobre as nossas descobertas. E descobrimos três coisas fundamentais:

Em primeiro lugar, a **atenção é poderosa**. Eu chamo-lhe «a chefe do cérebro», uma vez que a atenção guia a forma como o processamento da informação acontece no cérebro. Tudo aquilo a que prestamos atenção é *amplificado*. É mais brilhante, mais intenso, mais nítido do que tudo o resto. Aquilo em que se concentra torna-se mais proeminente na sua realidade do momento presente: sente as emoções correspondentes; vê o mundo através dessa lente.

Em segundo lugar, a **atenção é frágil**. Pode esgotar-se rapidamente em determinadas circunstâncias — circunstâncias que, infelizmente, acabam por ser as que permeiam as nossas vidas. Quando nos sentimos stressados, sob ameaça ou com mau humor — as três coisas principais a que chamo «criptonite» da atenção —, este recurso valioso é drenado.

E, em terceiro lugar, a **atenção pode ser treinada**. É possível mudar a forma como os nossos sistemas de atenção funcionam. Esta é uma nova descoberta crítica, não só porque perdemos metade das nossas vidas, como porque a metade para a qual estamos presentes pode parecer-nos uma luta constante. Com treino, contudo, podemos reforçar a nossa capacidade de experimentar e desfrutar plenamente o momento em que nos encontramos, de embarcar em novas aventuras e de navegar mais eficazmente pelos desafios da vida.

Estamos numa crise de atenção... mas não é o que pensa

Estamos numa crise de atenção. Estamos exaustos e esgotados, cognitivamente desfocados, menos eficazes e menos realizados nas

nossas vidas. Esta crise é parcialmente sistêmica, impulsionada pela *economia da atenção*, onde veículos convidativos e altamente viciantes de distribuição de conteúdos, que assumem a forma de notícias, entretenimento e aplicações de redes sociais, nos mantêm agarrados ao ecrã. Alvo de práticas predatórias e da falta de regulamentação, a nossa atenção é atraída e explorada. E depois, tal como as hipotecas e outros produtos financeiros, a nossa atenção individual é reunida, embalada e vendida com grandes lucros.

Se a atenção evoluiu porque havia demasiada informação para processarmos, então neste momento é, *de facto*, em demasia. O fluxo de conteúdos é demasiado elevado, demasiado rápido, demasiado intenso, demasiado interessante, demasiado implacável. E não somos apenas destinatários desta explosão de informação, como igualmente participantes voluntários da mesma. Fazemos tudo para nos mantermos a par e não perdermos pitada, porque nós, ou outros, esperamos isso de nós próprios.

Esta não é uma boa sensação. Mas, sendo assim, porque é tão difícil de corrigir? Dizem-nos para «desligar a ficha». Para «terminar a relação abusiva» que temos com os nossos telemóveis. Para trabalharmos em períodos mais curtos e mais concentrados. Mas os nossos cérebros não têm qualquer hipótese nesta luta. Não podemos enganar os algoritmos concebidos por um exército de engenheiros de software e psicólogos. O poder desta inteligência artificial reside na sua adaptabilidade — aprendendo constantemente a melhor maneira de agarrar a nossa atenção e de nos manter envolvidos. Utiliza o mesmo tipo de reforço que mantém as pessoas sentadas em frente das *slot machines* em casinos bafientos durante horas a fio, com ar atordoado e um balde de moedas ao colo. Mas não é uma *slot machine* à nossa frente, é uma aplicação. E não são moedas que estamos a dar-lhe: *é a nossa atenção*.

Quero deixar uma coisa bem clara: *nada há de errado com a sua atenção*. Na verdade, está a funcionar tão bem, e com tal precisão, que os programas de computador podem prever como irá responder. Estamos em crise *porque* a nossa atenção funciona perfeitamente.

Está a fazer exatamente aquilo para que foi concebida: responder vigorosamente a certos estímulos. Não pode derrotar algoritmos em sites de redes sociais, a atração pavloviana dos toques do seu telemóvel, a bola vermelha de notificações da sua caixa de entrada ou o desejo de completar mais uma missão para que possa passar de nível. No entanto, não estamos desamparados. Nós conseguimos resolver esta crise de atenção.

A *Arte da Guerra*, livro tradicionalmente atribuído a Sun Tzu, do século v a. C., oferece conselhos sobre o que devemos fazer quando não estamos num combate equilibrado — quando estamos a ser claramente sobrepujados e derrotados:

«Alcançar 100 vitórias em 100 batalhas não é o apogeu da habilidade.

Subjugar o inimigo **sem lutar** é o apogeu da habilidade.»

Por outras palavras, não desperdice a sua energia a tentar melhorar a luta contra a atração da sua atenção. *Essa é uma batalha perdida.* Em vez disso, cultive a capacidade e a competência para posicionar a sua mente de modo a *não ter* de lutar.

Esse é o problema das soluções existentes — dizem-nos para entrarmos em guerra contra as forças que atraem a nossa atenção. Tal como nadar contra a maré, é cansativo e ineficaz. Em vez disso, precisamos de nos afastar desse modo de lutar com a nossa atenção. Como um hábil nadador que reconhece as correntes do oceano e nada obliquamente até alcançar um ponto seguro, temos de ser capazes de detetar os sinais.

Preste atenção à sua atenção

Pense nas coisas que de repente o deixam perceber que a sua atenção está a descarrilar. Pode chegar ao fundo de uma página que está a ler e aperceber-se de que não absorveu nada do que leu

— é o virar físico da página (ou deslizar para o ecrã seguinte) que o avisa. Está perdido em pensamentos quando ouve o seu nome e um «Olá? Estás a ouvir-me?» irritado e apercebe-se de que se ausentou da conversa há bastante tempo — é a voz da pessoa que o alerta. Bloqueia websites ou limita o seu acesso através de uma aplicação que o obriga a sair; é a notificação «Tempo esgotado!» que o avisa. Mas quando têm de ser estes sinais externos a alertá-lo repetidamente ao longo do dia, já passou demasiado tempo num estado cerebral que esgotou e degradou a sua atenção, deixando-o com recursos cognitivos em declínio e cada vez menos capaz de se perceber a si próprio — é uma espiral descendente exponencial.

Pensamos nisto como um problema exclusivamente contemporâneo — uma crise nascida da nossa era da alta tecnologia. Sim, é verdade que estamos a viver um período de bombardeamento sem precedentes da nossa atenção. Mas não precisamos de estímulos externos para termos uma crise de atenção — isso *sempre* foi um desafio para os humanos. Há registos de monges medievais em 420 d. C. a lamentarem-se de não conseguirem manter o pensamento em Deus como deveriam — queixavam-se de estarem constantemente a pensar no almoço ou em sexo. Sentiam-se sobrecarregados com informação, frustrados por, no momento em que se sentavam para ler alguma coisa, as suas mentes inquietas quererem ler outra coisa em vez disso. *Porque não conseguiam simplesmente concentrar-se? Porque desobedecia a mente?* Chegaram ao ponto de cortar relações com a família e renunciar a todas as suas posses — a ideia era que, se tivessem menos enredos terrenos em que pensar, ficariam menos distraídos. Será que funcionou? Não.

Mais de mil anos depois, em 1890, o psicólogo e filósofo William James expressou a luta pela atenção e a persistente falta de uma solução:

«A faculdade de trazer voluntariamente de volta uma atenção errante, uma e outra vez, é a verdadeira raiz do julgamento, do carácter e da força de vontade. Ninguém é [mestre de si próprio]

se não a tiver. Uma educação que melhorasse esta faculdade seria a educação por excelência. Mas é mais fácil definir este ideal do que apontar orientações práticas para a sua concretização.»

Mesmo que pudéssemos — com um passe de mágica — eliminar toda a nossa tecnologia, os nossos computadores portáteis radiosos e os telemóveis a zumbir, isso não funcionaria. A natureza da mente é procurar informação e envolver-se com ela — quer seja o telemóvel no bolso ou os pensamentos borbulhantes na sua mente. Não precisa de estar imerso neste oceano digital em que todos vivemos hoje em dia para sentir a dor da inquietação e da atenção esgotada, e sofrer com isso. Se olharmos para trás mil anos, podemos ver que os nossos antepassados passaram pelo mesmo.

O nosso problema não é o telemóvel, nem a nossa caixa de entrada que se enche rapidamente. Não é o facto de estarmos sempre rodeados de notícias e informações que reclamam a nossa atenção. Não é a equipa de engenheiros de software a trabalhar em novas e melhores formas de prender a sua atenção com aquele retângulo a zumbir e a apitar ligado a si dia e noite. O problema é que muitas vezes não sabemos o que está a acontecer nas nossas próprias mentes. Faltam-nos **sinais internos** sobre onde a nossa atenção está em cada momento. E para isso há uma solução: *prestar atenção à nossa atenção*.

Não se pode simplesmente *decidir* fazer isso – o cérebro não funciona assim

Se participasse num dos estudos do nosso laboratório, eis o que aconteceria: colocar-lhe-íamos na cabeça um pequeno chapéu esquisito que parece uma touca de natação, elástico e confortável, coberto de eléctrodos concebidos para captar a atividade elétrica do seu cérebro. Quando um número suficiente dos seus neurónios dispara em resposta a algo que lhe mostramos num computador,

os elétrodos detetam pequenos impulsos de tensão, que são transmitidos a um amplificador, e passam para outro computador, a fim de serem registados e processados. Enquanto tudo isto acontece, nós, a equipa de pesquisa, monitorizamos um ecrã cheio de rabiscos recortados que nos mostra, em tempo real, milissegundo por milissegundo, o que está a acontecer dentro do seu crânio. Ao mesmo tempo, fazemos-lhe testes por computador para analisar o comportamento relacionado com a atenção.

Estudo após estudo, procurámos circunstâncias em que as pessoas pudessem prestar atenção sem se distraírem. E eis o que descobrimos: não existem. Em todas as nossas experiências cada vez mais direcionadas, *não houve* circunstâncias em que os participantes mantivessem o seu foco durante 100 por cento do tempo. Cada vez mais os dados de investigação descobrem que isto não é exclusivo dos participantes do nosso estudo — estudos de todo o mundo deparam-se com o mesmo padrão. Os participantes não conseguiram prestar atenção contínua quando eram instruídos a fazê-lo. Tão-pouco o conseguiram quando os riscos eram altos ou quando estavam motivados para tal. Nem sequer o conseguiram fazer quando foram pagos para tal!

Vamos fazer uma pausa para um teste rápido. Logo na primeira frase deste livro, eu disse-lhe que poderia escapar-lhe até 50 por cento do que eu iria dizer. Talvez tenha interpretado isso como um desafio para prestar mais atenção. Como se saiu, então? Pense bem e veja se consegue fazer um inventário mental de todas as *outras* coisas em que pensou (ou que até deixou de ler para fazer) desde que começou a ler estas páginas. Talvez até queira anotá-las para que possa ver quantas tarefas, pensamentos e afazeres a sua mente sempre ativa esteve a tentar conciliar ao mesmo tempo. Fez uma pausa para enviar e-mails ou mensagens? A sua atenção voltou-se para as preocupações com os prazos que se aproximam, as inquietações com os seus filhos ou pais, os planos para ver amigos ou pensamentos sobre as suas finanças? Fez uma festinha na cabeça do seu cão ou percebeu que ele precisa de passear, de comer ou

de tomar banho? Interrompeu por completo a leitura para ver o seu feed de notícias?

Todos o fazemos. Não se pode simplesmente decidir prestar «melhor» atenção. Não importa o quanto eu lhe diga sobre como a atenção funciona e porquê, e não importa quão motivado esteja, a forma como o seu cérebro presta atenção não pode ser fundamentalmente alterada por mera força de vontade. Não interessa se é a pessoa mais disciplinada do mundo: *não vai funcionar*. Em vez disso, precisamos de treinar os nossos cérebros a trabalhar de forma *diferente*. E a grande notícia é: finalmente descobrimos como fazê-lo.

A nova ciência da atenção

Cientistas, estudiosos e filósofos há muito que se debruçam sobre algumas questões fundamentais. *O que é a atenção? Como funciona? Porque funciona deste modo?* Passei muito tempo no início da minha carreira a explorar essas questões. Mas eu sabia que a pergunta que tínhamos de fazer era esta: *o que podemos fazer para que funcione melhor?*

Comecei a tentar arranjar formas de fortalecer a atenção. Tentámos todo o tipo de técnicas no laboratório, desde aplicações que ofereciam exercícios cerebrais a música que ajudava a melhorar o humor e até auscultadores de alta tecnologia de luz e som. No entanto, nada se revelava consistentemente satisfatório. Para piorar a situação, começámos a notar um padrão preocupante na nossa investigação com indivíduos de elevada exigência no terreno: soldados, bombeiros e outros que operam em situações de emergência de alto risco. As pessoas nestas profissões passam frequentemente por períodos intensos de preparação para o que estão prestes a fazer: os soldados passam por meses de treino intenso antes de se deslocarem para zonas de guerra; os bombeiros são submetidos a treino rigoroso antes de enfrentarem situações imprevisíveis e potencialmente fatais. Pense em qualquer pessoa

que se prepare para algo importante. Um estudante a estudar para os seus exames. Um advogado a preparar-se para um julgamento. Um jogador de futebol durante uma pré-época, com treinos duas vezes ao dia. Descobrimos que estes indivíduos ficaram com a sua atenção esgotada durante esse período de preparação. A sua capacidade de atenção desceu a pique. E isto acontecia imediatamente antes de eles terem de dar o seu máximo.

Estas pessoas não são únicas — um período de stress prolongado ou de exigência contínua irá esgotá-lo, deixando-o com menos recursos quando de facto mais precisa deles. Mas antes de conseguirmos conceber uma solução, precisávamos de descobrir o que, ao certo, estava a degradar a atenção.

Sabe qual é um dos maiores culpados? *As viagens mentais no tempo.*

Fazemo-lo a toda a hora. Fazemo-lo ininterruptamente. E fazemo-lo ainda mais sob stress. Sob stress, a nossa atenção é desviada para o passado por uma lembrança, onde ficamos presos num ciclo ruminante. Ou podemos ser lançados para o futuro por uma preocupação, levando-nos a projetar catástrofes numa infinidade de cenários apocalípticos. O denominador comum é que os intervalos stressantes *desviam a atenção do momento presente.*

Foi assim que o conceito de *mindfulness* entrou pela primeira vez no meu laboratório como uma possível «ferramenta de treino do cérebro». Queria saber se o treino dos nossos participantes em exercícios de *mindfulness* poderia ajudá-los a ser mais eficazes em situações de grande pressão. A nossa definição básica de *mindfulness* foi a seguinte: **prestar atenção à experiência do momento presente sem elaboração concetual ou reatividade emocional.** Queria saber se treinar pessoas para manter a atenção no aqui e agora, sem opinar ou reagir, poderia servir como uma espécie de «blindagem mental». Poderia isso proteger e reforçar a atenção das pessoas para quando mais precisassem dela?

Trabalhámos com professores de *mindfulness* e estudiosos budistas para identificar as práticas centrais de treino mental que

perseveraram ao longo dos séculos. Oferecemos estas práticas a centenas de participantes, explorando os seus efeitos no laboratório, na sala de aula, num campo de desporto e no campo de batalha. Este trabalho conduziu a alguns momentos emocionantes de descoberta; destacarei vários destes estudos e histórias ao longo deste livro. Mas, por agora vou saltar para o fim, para a pergunta do milhão de dólares: Será que funcionou?; Será que o treino de *mindfulness* poderia proteger e reforçar a atenção?

A resposta foi um retumbante *sim*. De facto, o treino de *mindfulness* foi a *única* ferramenta de treino do cérebro que funcionou consistentemente para reforçar a atenção em todos os nossos estudos.

A nossa crise de atenção é fundamentalmente um problema antigo, não um problema moderno. E uma solução antiga — com algumas atualizações muito modernas — é a forma mais promissora e baseada na ciência para sair dela.

Nova ciência, soluções antigas

Enquanto investigadora, a minha missão tem sido trazer a lente da ciência do cérebro para a prática milenar da meditação *mindfulness* a fim de explorar *se* e *como* ela pode treinar o cérebro. O que descobrimos são novas provas de que, com o treino, o *mindfulness* pode *mudar a forma como o cérebro funciona por defeito*, de modo a que a nossa atenção — esse precioso recurso — esteja protegida e prontamente disponível, mesmo em face de elevado stress e elevadas exigências.

Estamos a viver numa época de incerteza e mudança. Muitos de nós vivemos uma atmosfera de stress e ameaças que ativa constantemente a tendência das nossas mentes para viajar mentalmente para uma realidade alternativa. Quanto mais stress e incerteza enfrentamos, mais as nossas mentes viajam para um destino mental desejado ou distópico. Muitas vezes estamos em modo de avanço rápido. Tentamos aguentar o barco apesar de

toda a incerteza. Planeamos mentalmente eventos que não são planeáveis. Projetamos cenários que podem nunca vir a acontecer.

Por vezes, viajamos mentalmente para fora do momento presente, porque é difícil estar nele. Os militares dizem-me: «Não quero estar nesta situação. Porque deveria ficar no presente?» Todos nós queremos fugir, por vezes. Mas, como veremos nos próximos capítulos, o escapismo e outras táticas mentais, como o pensamento positivo e a supressão (*Não penses nisso!*), não nos ajudam em circunstâncias de elevado stress. Na verdade, pioram as coisas.

Estamos a perder o que está a acontecer aqui, agora, mesmo à nossa frente. E não queremos apenas experimentar os momentos das nossas vidas, temos de ser capazes de *recolher informação do momento presente*, observar e absorver o que está a acontecer aqui e agora, para que possamos navegar no futuro real que se desenrola, enfrentar os desafios à medida que eles surgem e estar plenamente presentes quando mais importa.

Um exercício mental que funciona

No início deste capítulo disse-lhe que a sua mente vaguearia, que não seria capaz de manter constante a sua atenção até ao fim — que iria perder metade do que eu disse. Era, evidentemente, um pequeno desafio para si. Mas não foi propriamente justo. Imagine que, em vez disso, lhe tinha pedido que pegasse na bola mais pesada que conseguisse levantar e depois a segurasse nas mãos durante todo o tempo que lesse, sem qualquer aviso ou preparação. Claro que não poderia fazê-lo durante muito tempo sem antes treinar especificamente para essa tarefa, praticando aguentar esse peso durante períodos de tempo cada vez mais longos.

Temos tendência a aceitar que, para melhorar a nossa saúde, temos de fazer exercício físico. De alguma forma, não pensamos o mesmo sobre a saúde psicológica ou a capacidade cognitiva.

Mas deveríamos! Tal como exercícios específicos de treino físico podem fortalecer certos grupos de músculos, este tipo de treino mental pode reforçar a atenção — *se o fizer*. O tenente-general Walter (Walt) Piatt — uma das muitas pessoas que irá encontrar nestas páginas que transformaram a sua vida e estilo de liderança através da prática de *mindfulness* — viu imediatamente o paralelo entre o treino físico e o treino mental quando comecei a trabalhar com as suas tropas. Constatou: «Para os nossos soldados, o treino de *mindfulness* funcionou como flexões de braços para a mente.»

Quem me dera poder dizer-lhe como conseguirá recuperar a sua atenção e você pudesse simplesmente fazê-lo num passe de mágica. Quem me dera que só precisasse de ler esta introdução. Mas, como temos visto repetidamente, o conhecimento não é suficiente. Querer que seja diferente não é suficiente. *Tentar* não é suficiente. É preciso treinar de uma forma específica. A nossa história evolutiva preparou as nossas mentes para trabalhar de uma certa forma *por defeito* — não conseguimos pura e simplesmente impedi-lo. Em vez disso, podemos treinar o cérebro para se afastar de tendências específicas por defeito que não estão a ser-nos úteis. Podemos treinar a nossa atenção para melhor nos servir quando mais precisamos dela.

E eis as boas notícias de que estava à espera: pode fazer isto em apenas 12 minutos por dia.

A ciência exata de quanto e que tipo de prática de *mindfulness* é mais benéfica é um campo em rápido desenvolvimento. Mas a partir deste momento a nossa investigação e melhor compreensão de como treinar o cérebro indicam que, se se envolver na prática regular de *mindfulness* durante apenas 12 minutos por dia, poderá proteger-se contra esse stress — e o declínio de atenção relacionado com a sobrecarga. Se conseguir fazer mais de 12 minutos, ótimo. Quanto mais se praticar, mais se beneficia.

Este livro vai levá-lo ao âmago do sistema de atenção do seu cérebro: como funciona, porque é tão importante para tudo o que faz, como e por que razão se esgota, e que tipo de consequências

sofre quando isso acontece. Depois, tal como os exercícios físicos personalizados que um instrutor lhe dá, levá-lo-ei através de exercícios específicos que visam, treinam e otimizam as redes cerebrais do seu sistema de atenção. No fim compreenderá as vulnerabilidades da atenção e saberá como superá-las através do treino do cérebro. Começaremos com uma «flexão de braços» e avançaremos até um treino completo.

O treino de *mindfulness* é uma forma de *treino do cérebro*. Esta milenar prática mental, que continua a ser usada até aos dias de hoje, não é um empreendimento abstrato ou exclusivamente filosófico. É uma batalha pelos recursos de que necessita para viver a sua vida.

Pode começar agora – tem tudo de que necessita

Quando comecei a estudar este tema tinha a missão de recrutar pessoas com vidas profissionais extremamente exigentes, sujeitas à pressão do tempo e stressantes. Um grupo com o qual estabelecemos uma parceria consistia em militares em serviço, destacados para zonas de guerra. Durante o combate viveram circunstâncias voláteis, incertas, complexas e ambíguas — VICA, para abreviar. Ajudaram-nos a pôr à prova o treino de *mindfulness*. Queríamos saber se isso os poderia ajudar nas circunstâncias mais complicadas — e ajudou. Mas quando comecei este trabalho, em 2007, nunca esperei que, uma dúzia de anos mais tarde, o mundo inteiro se tornasse num laboratório VICA.

Estamos todos num período de grande exigência. Pode ser intenso, imprevisível, até assustador. E ainda precisamos de o ultrapassar. Neste momento, o futuro tem este aspeto: vai ser ainda denso em termos de informação, mais interligado e mais dependente da tecnologia. Pode até tornar-se mais desagregador e desorientador à medida que enfrentamos os desafios do século XXI.

Se é isso que temos pela frente, será necessário treinar como se as nossas vidas dependessem disso — porque dependem mesmo. O nosso objetivo: não só sobreviver, como também prosperar. Precisamos de continuar a caminhar para aquilo que mais queremos fazer, quem mais queremos ser e como queremos conduzir tanto os outros como a nós próprios através das inevitáveis tensões da vida, em tempos de incerteza.

As pessoas falam muito de resiliência. O que aprenderá neste livro é aquilo a que eu chamo «pré-siliência». A resiliência significa recuperar da adversidade. Mas o que queremos é treinar as nossas mentes para que mantenhamos as nossas capacidades *mesmo quando estamos a passar por dificuldades*. Isto significa que precisamos de algo que possamos começar a fazer imediatamente. E é isso que temos ao nosso alcance com o treino de *mindfulness*. Não necessita de qualquer equipamento especial. Tudo do que precisa é da sua mente, do seu corpo e da sua respiração. Pode começar imediatamente.

Com o treino de *mindfulness* podemos aprender a proteger e fortalecer o nosso recurso mais precioso: *a nossa atenção*. Pode treinar-se para prestar atenção à *sua* atenção, para saber, momento a momento, o que a sua mente está a fazer, se está a prestar-lhe um bom serviço e como deve intervir se não estiver. À medida que o fizer, não só construirá a capacidade de viver momentos de alegria e assombro mais plenamente, como também de estar à altura dos momentos de desafio com competência e mesmo facilidade. A rebentação pode arrastá-lo para dentro do mar se lutar contra ela. Mas se souber navegar nessas águas poderá até usar as correntes fortes de forma mais eficaz para chegar aonde deseje.

A ATENÇÃO É O SEU SUPERPODER

Abri a porta do quarto de repente.

— Não consigo sentir os meus dentes — disse eu, em pânico. O meu marido fitou-me, assustado. Estava sentado na cama, a acabar umas coisas de trabalho no seu portátil.

— O quê? — perguntou o Michael.

— Eu disse que não consigo sentir os meus dentes!

Foi uma sensação muito estranha, uma dormência, como se de novocaína se tratasse. Estava com dificuldade em falar e sentia-me um pouco trémula. Como é que iria comer ou dar aulas? Iria dar uma importante palestra no final dessa semana sobre o meu último trabalho de investigação. O que iria fazer: subir ao palco à frente de centenas de pessoas e tartamudear como se tivesse acabado de chumbar um dente?

O Michael pediu-me que me sentasse. Tentou convencer-me de que estava tudo bem. Sugeriu que talvez com mais descanso o problema desapareceria. Será que tinha mastigado algo demasiado duro enquanto comia? Estaria eu doente?

Ele pegou na minha mão e segurou-a entre as suas.

— O que se passa? — perguntou ele gentilmente.

O que estava a acontecer? Bem, muita coisa. O nosso filho, Leo, tinha quase 3 anos. Como é normal, os primeiros anos de integração

da nova paternidade numa vida já de si ocupada tinham sido... bem, um desafio. Tinha terminado uma bolsa de pós-doutoramento na Universidade de Duke e depois conseguira a minha primeira colocação como docente na Universidade da Pensilvânia. Mudámo-nos e comprámos uma casa centenária a precisar de obras em West Philly, que Michael começou imediatamente a remodelar. Agora, como professora assistente, tinha montado o meu próprio laboratório e estava a fazer a minha titularização condicional, um processo árduo durante o qual nos é constantemente pedido para dar provas do nosso valor e defender o nosso trabalho. Estava empenhada no trabalho constante e desgastante de gerir o laboratório: concorrer a bolsas de estudo e pedidos de subvenção financeira, realizar estudos, dar aulas, prestar apoio e aconselhar os estudantes, publicar artigos. E Michael, que trabalhava a tempo inteiro como programador informático, tinha igualmente iniciado um exigente programa de pós-graduação em ciências informáticas na Universidade da Pensilvânia. Senti-me extraordinariamente dispersa, como se estivesse a ser puxada em todas as direções. Ao mesmo tempo, senti que deveria ser capaz de lidar com isso. As nossas vidas eram exigentes, claro, mas eram tudo coisas que queríamos fazer.

Quando fui ao dentista, ele disse que eu devia ranger os dentes durante o sono.

«Provavelmente é apenas stress», disse ele. «Beba um copo de vinho para relaxar um pouco.»

Uma noite, já na hora de dormir, comecei a ler a Leo o seu livro favorito, *One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish*. Uma pequena secção deste livro clássico do Dr. Seuss era sobre *wumps* — os *wumps* iam para aqui, os *wumps* iam para ali, os *wumps* faziam isto e aquilo. A meio do livro, o meu filho colocou a sua mãozinha na página para me impedir de virar para a próxima e perguntou: «O que é um *wump*?»

Abri a boca para lhe responder e depois parei. Não fazia ideia do que era um *wump*. Estava a meio da leitura de um livro — um

livro que já tinha lido em voz alta provavelmente *uma centena de vezes* — e não conseguia responder à pergunta mais simples sobre o mesmo. Como um dos meus alunos de graduação apanhado desprevenido por um teste de surpresa, tentei salvar a situação, concentrando-me na página à minha frente — o que raio era um *wump*? Parecia uma coisa arredondada, castanha e felpuda, talvez um porquinho-da-índia de tamanho exagerado. O que quer que fosse, tinha-me escapado completamente, mesmo com o meu filhote aninhado no meu colo, virando as páginas e dizendo as palavras.

Oh, não, pensei. O que mais me estava a escapar? Estarei a perder toda a minha vida?

E se eu era assim com o meu filho quando ele nem sequer 3 anos tinha, quando ele estava seguro, era pequeno e os desafios parentais eram também relativamente menores — pô-lo a dormir a sesta, persuadi-lo a comer os vegetais, ajudá-lo a encontrar o seu brinquedo favorito —, então o que iria acontecer quando um dia as coisas se tornassem realmente desafiadoras? Será que conseguiria apoiá-lo?

Era irónico. Passara anos a estudar com dedicação o sistema de atenção do cérebro humano. E agora, o laboratório que eu geria numa universidade de topo era inteiramente dedicado ao estudo da atenção. A nossa missão era investigar como funcionava a atenção, o que a tornava pior e o que a tornava melhor. Quando pediam à equipa de comunicação social da universidade para entrevistar um perito sobre a ciência da atenção era a mim que recorriam. No entanto, naquele momento não tinha respostas óbvias para mim própria. Estava distraída e era incapaz de captar a própria atenção. Nada do que aprendera na minha vida profissional estava a ajudar-me com aquela situação. Estava habituada a ser capaz de «estudar o meu caminho» para o sucesso, lendo tudo a que conseguia deitar mão para encontrar uma resposta, fazendo estudos de investigação para recolher conhecimento científico. Esta abordagem tinha-me levado longe na vida, na minha educação e no meu trabalho, mas agora não estava a funcionar.

Pela primeira vez na vida não consegui encontrar uma «saída lógica» para um problema. Não conseguia analisar ou encontrar maneira de não me sentir desfasada da minha vida, por mais que tentasse. Pensei no que poderia mudar para tornar as coisas mais fáceis. Pensei na minha carreira — a emoção de estar nas fronteiras da ciência do cérebro, colaborar com colegas inteligentes, usar ferramentas de neurociência de ponta e orientar a próxima geração de mentes brilhantes da ciência nas suas viagens. Pensei na minha família — o amor total de ser mãe e de criar o meu filho com o cônjuge que amo. Quando revi esta minha vida, que foi, de tantas formas, exatamente aquilo que desejava, senti-me inquieta em vez de feliz, tal como me senti ao ler o livro ao meu filho. Assaltou-me um pensamento perturbador: *eu também não estou presente para esta história.*

Estava constantemente preocupada com um massacre implacável de tagarelice mental, desde o que deveria ter feito de forma diferente na última experiência que havíamos realizado no laboratório, até à palestra mais recente que dera, ideias sobre o próximo trabalho, paternidade ou exigências de renovação do lar. Parecia uma tempestade perfeita de sobrecarga mental. No entanto, eu queria aquela vida. Nenhuma daquelas exigências reais iria desaparecer por magia em breve — nem eu queria que desaparecessem. Naquele momento percebi algo: se não estava disposta a mudar a minha vida, teria de mudar o meu cérebro.

Poderá o cérebro realmente mudar?

Eu nasci na cidade de Ahmedabad, em Gujarat, um estado na fronteira ocidental da Índia. É conhecido por ser a localização do *ashram* do *mahatma* Gandhi — o seu legado é muito importante lá. Mas quando eu era bebé, os meus pais mudaram-se para os Estados Unidos a fim de que o meu pai pudesse completar os seus estudos em engenharia. Vivíamos nos subúrbios de Chicago, onde

a malha rodoviária da cidade desembocava em artérias sem saída pontuadas por casas de classe média com pequenos quintais. Em muitos aspetos, a minha irmã e eu éramos como crianças típicas americanas que cresceram nos anos 80 — ouvíamos Wham e Depeche Mode, e fazíamos o nosso melhor para nos parecermos com personagens d’*O Rei dos Gazeteiros*. Mas dentro da nossa casa estávamos na nossa pequena ilha, rodeados pelo oceano da América. Os nossos pais haviam trazido consigo a cultura e as tradições indianas dos anos 70, e quando estávamos em casa esse era o mundo em que vivíamos. Cruzar a porta de casa para ir à escola todas as manhãs era um pouco como atravessar uma ponte para outro mundo, um mundo com regras e ritmos muito diferentes dos existentes entre as paredes da minha casa. Como crianças indianas, filhas de imigrantes trabalhadores e instruídos, a minha irmã e eu sabíamos que só três opções para as nossas eventuais profissões seriam aceitáveis para os nossos pais: médica, engenheira ou contabilista. Isto era, claro, um estereótipo quase cómico, mas eu também sabia que as suas expectativas de perseguirmos e alcançarmos o sucesso profissional eram reais. Imaginei que médica seria o mais emocionante, por isso, enquanto adolescente, declarei a minha intenção de tirar o curso de Medicina. Primeiro passo: ser voluntária num hospital.

No meu primeiro dia como voluntária no hospital, percebi logo que não podia de forma alguma ser médica. Sentia-me desconfortável e os pensamentos de estar rodeada de doença e morte perturbavam-me. Ao contrário dos meus amigos que se sentiam bem naquele ambiente, tive de aceitar que não era para mim — todas as más notícias e incertezas, as longas esperas, as luzes fluorescentes e os corredores institucionais. Mas eu tinha-me inscrito, pelo que cumpri as minhas horas de voluntariado, não gostando de quase nenhum dos turnos, até me enviarem para a unidade de lesões cerebrais. O meu trabalho lá era levar as pessoas que estavam a recuperar de lesões cerebrais traumáticas para apanhar ar fresco no exterior. Um dos ajudantes colocava-as numa

cadeira de rodas (a maioria tinha diferentes níveis de paralisia) e eu transportava-as pelos corredores longos e sem janelas, a cheirar a lixívia e comida de cantina, e cruzava as portas duplas para o ar fresco. Conheci particularmente bem um dos pacientes. Chamava-se Gordon e tivera um acidente de mota. No início pensei que ele era tetraplégico, paralisado do pescoço para baixo, mas, com o passar do tempo, ele começou a recuperar o uso de um dos braços. Inicialmente tinha de empurrar a sua cadeira de rodas quando saíamos. Depois, gradualmente, começou a conseguir mexer a mão apenas o suficiente para pressionar uma pequena alavanca no apoio de braço de uma cadeira de rodas elétrica, conseguindo fazê-la avançar sem a minha ajuda. Eu andava ao seu lado, para o caso de ele ter algum problema, mas ele saía-se cada vez melhor. Estava a fazer fisioterapia para ajudar na recuperação, mas disse-me outra coisa — que à noite, quando estava deitado na cama, no escuro, a tentar adormecer, imaginava nitidamente o movimento da mão de pressionar essa alavanca. Mesmo depois das horas de fisioterapia que fazia, passava ainda mais tempo todas as noites a rever o movimento na sua mente, memorizando aquele movimento muscular, repetindo-o para si como a letra de uma canção favorita que jamais queria esquecer.

«Exercita-me o cérebro», dizia-me enquanto passeávamos aos solavancos ao longo da calçada, a sua mão premendo a alavanca e depois pressionando-a uma e outra vez fazendo a cadeira de rodas avançar.

Foi então que se fez luz. Pensei: «Ele está a treinar o cérebro para ser diferente. Ele está mesmo a mudar o próprio cérebro!»

Mais tarde, no meio dos meus estudos universitários em neurociência, descobri que os atletas profissionais utilizam esta tática: é uma estratégia conhecida de «treino mental» em psicologia do desporto. Mesmo quando os atletas não estão a treinar fisicamente, eles reveem um gesto ou movimento na sua mente como forma de prática. Os golfistas falam em visualizar o seu *swing*, enquanto os lançadores de beisebol imaginam o campo, desde o primeiro

movimento muscular até ao último. Depois da estrela da natação Michael Phelps ganhar uma das suas medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos, ele descreveu a forma como «vive as braçadas» na sua cabeça constantemente, mesmo quando não está na água. E a análise de imagens cerebrais mostra que este ensaio mental ativa o córtex motor de forma semelhante à do movimento físico real, exercitando e fortalecendo as redes neurais que controlam o movimento, à semelhança do que o exercício físico faz com os músculos.

Após o meu período de voluntariado na unidade de lesões cerebrais, o meu fascínio pelo cérebro aumentou ainda mais. Fiquei cativada pela sua fragilidade, resiliência e capacidade de mudança. Interrogava-me: Como é que o cérebro funciona? Como é que consegue controlar todas aquelas diferentes funções? Como consegue adaptar-se e mudar de forma tão radical? Como é que consegue ser aquele mapa itinerante que se consegue reescrever, alterando e atualizando os seus caminhos e limites — todas aquelas coisas que pareciam tão permanentes, como se fossem esculpidas em pedra?

A minha tentativa de responder a estas questões acabou por levar-me ao sistema cerebral, que tem sido a paixão e o foco da minha carreira: a *atenção*.

Superpoderoso

O sistema de atenção executa algumas das funções mais poderosas do cérebro. Reconfigura o processamento de informação do cérebro de formas importantes que nos permitem sobreviver e prosperar num mundo cada vez mais complexo, cheio de informação e em rápida mudança. Tal como a visão de raios X, a sua atenção foca-se num mar de milhares de pessoas, uma cacofonia de sons e luzes intermitentes, para encontrar os seus amigos e a sua cadeira num concerto. A atenção dá-lhe a capacidade de abrandar o tempo: pode

fazer tudo, desde ver o Sol a afundar-se lentamente no horizonte até verificar meticulosamente o seu equipamento antes de uma escalada, ou conferir uma lista ou folha de instruções para um trabalho complexo que está prestes a realizar — como as equipas médicas fazem antes da cirurgia — e não perder nada. (Como dizem os meus amigos militares, «Devagar se vai ao longe»).

A atenção permite-lhe *viajar no tempo* — pode navegar através das suas recordações felizes e selecionar uma para descompactar, reviver e saborear. Pode usá-la para espreitar o futuro como se fosse clarividente, planeando, sonhando e imaginando as coisas divertidas ou excitantes que podem acontecer a seguir. É claro que não conseguimos usar a nossa atenção para mover montanhas, voar ou atravessar paredes, mas permite-nos ser transportados para estas realidades alternativas emocionantes, assistindo a um filme, lendo um livro ou deixando a nossa imaginação correr à solta. Se ainda não o convenci de que a sua atenção é um superpoder, pense como seria a vida se a sua mente não conseguisse fazer qualquer destas coisas: *superaborrecida*.

A atenção realça simultaneamente o que é importante e reduz as distrações para que possamos pensar profundamente, resolver problemas, planear, hierarquizar e inovar. É o portal da aprendizagem, recebendo novas informações para que possamos recordá-las e utilizá-las. É um elemento-chave na forma como regulamos as nossas emoções — e com isso não aludo a suprimir ou negar, refiro-me a ter consciência das nossas emoções e gerar respostas proporcionais com base nos nossos sentimentos. E a atenção é o ponto de entrada para outro sistema importante, a *memória de trabalho*, um espaço de trabalho cognitivo dinâmico que se utiliza para quase tudo o que se faz. (Vamos aprofundar esta questão nos capítulos que se seguem.) No entanto, talvez o maior poder que a atenção tem seja o de, em cada momento, juntar as cores, sabores, texturas, perceções, memórias, emoções, decisões e ações que constituem o tecido das nossas vidas.

Aquilo a que presta atenção é a sua vida.

«Este livro pode impulsioná-lo a viver plenamente uma vida que é a sua, enquanto pode.»

JON KABAT-ZINN

autor de *Mindfulness: A Vida Como Ela É*

Pare por um momento! Onde está a sua atenção? Aqui, a ler estas palavras, ou a vaguear pelo passado, pelo futuro, a ruminar sobre algo que o tem incomodado, ou a pensar em algo que pode acontecer amanhã, ou no dia seguinte, ou mesmo nunca? Esteja onde estiver, não está aqui, e por muito que se esforce, a sua mente está sempre noutra lugar. A consequência disso é uma mente nebulosa, dispersa e sobrecarregada.

Inclui um poderoso programa prático de quatro semanas.




A Dra. Amishi Jha dedicou a sua carreira à investigação da ciência da atenção, e este livro irá conduzi-lo ao centro do sistema de atenção do cérebro: como funciona, porque é tão importante, como e por que razão se esgota. A fascinante conclusão é a de que o *mindfulness* é a única ferramenta de treino do cérebro que funciona de forma consistente para reforçar a atenção.

Com a prática regular de *mindfulness*, durante apenas 12 minutos por dia, conseguirá proteger-se contra o declínio da atenção, acabar com a confusão mental e manter o foco de forma a conseguir satisfazer melhor todas as exigências do quotidiano.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Saúde e Bem-Estar

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

ISBN 9789896234539



9 789896 234539 >