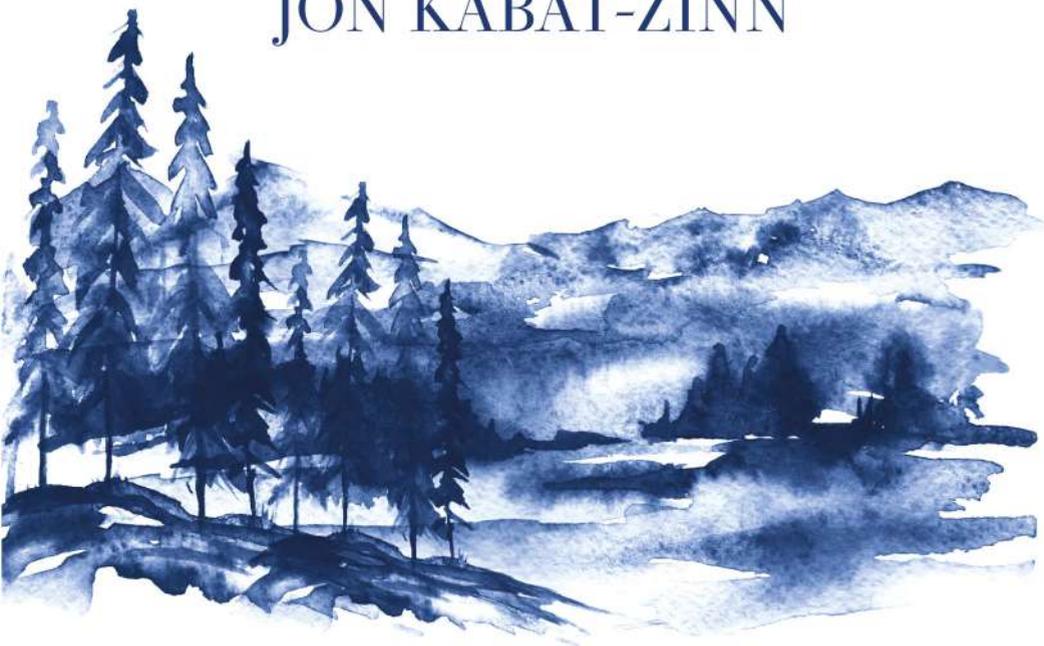


Mindfulness

para o **Alívio da Dor**

JON KABAT-ZINN



Inclui Meditações Online Guiadas em Português

**PRÁTICAS PARA RECUPERAR O CONTROLO
DO SEU CORPO E DA SUA VIDA**

nascente

Índice

Introdução	7
1 Aprender a viver com a dor	17
O poder da atenção	22
Entrar na dança	22
Reconquistar o controlo da sua vida	26
2 Ir ao cerne da questão	37
3 Redução de stress baseada em <i>mindfulness</i>	49
O <i>mindfulness</i> é consciência pura	64
4 Sete princípios para trabalhar com a dor	75
5 Como cultivar o <i>mindfulness</i>	105
Algumas dicas práticas	112
Posturas para meditação formal	114
Como utilizar as práticas guiadas de áudio	117
6 O poder da prática disciplinada – Textos das meditações guiadas	123
As meditações guiadas — Textos expandidos para complementar as orientações gravadas	135
Meditação 1: <i>Mindfulness</i> de respiração	135
Meditação 2: O que fazer a respeito da dor	145

Meditação 3: Trabalhar com pensamentos e emoções relacionados com a dor	158
Meditação 4: Repousar em consciência	165
Meditação 5: Um breve exame ao corpo	171
7 <i>Mindfulness</i> na vida quotidiana -	
O verdadeiro «programa»	187
Seis sugestões finais	191
Conclusão: Cada respiração é um novo começo	199
Recursos	201
A aplicação de meditações JKZ	205

Introdução

O universo em que está prestes a entrar ao pegar neste pequeno livro adornado de imagens e palavras é o universo da sua própria verdadeira natureza. Aborda e integra a sua validade e plenitude absolutas enquanto ser humano, incluindo e até transcendendo em grande medida as condições e circunstâncias que moldaram a sua vida até este momento. Não há muitas pessoas que procurem um livro sobre a dor, sobretudo uma obra que aborde o modo como se pode viver, e viver bem, com um problema de dor crónica, sem terem um conhecimento direto do sofrimento e de como é difícil usufruírem da vida da forma mais plena e satisfatória possível em condições tão difíceis e, muitas vezes, penosas — e enfrentarem essa dificuldade enquanto podem, o que só ocorre no momento presente. Este livro e as práticas que o convida a realizar podem conceder-lhe um acesso a esse universo de possibilidades.

Fique a saber que não está sozinho neste esforço. Muitos milhares de pessoas com várias patologias e diagnósticos de dor crónica para quem os tratamentos médicos e cirúrgicos não foram adequados ou benéficos dedicaram-se a esta exploração e aventura através da chamada Redução de Stress Baseada em *Mindfulness*, ou MBSR¹. Os benefícios

¹ Do inglês *Mindfulness-Based Stress Reduction*. [N. T.]

gerais para a maioria das pessoas foram e continuam a ser profundos e revitalizantes.

Existe um aspeto individual inevitável e essencial no *mindfulness* enquanto prática de meditação e modo de vida. Como é evidente, mais ninguém pode meditar por si. O leitor tem de levar a cabo o trabalho interior pessoalmente. Todos os aspetos deste livro, a par das meditações guiadas em formato áudio, se destinam a constituir recursos, lembretes e guias agradáveis e motivadores para a sua permanência e orientação nesse território. Pretende-se que estes recursos também o ajudem a não desistir quando se deparar com os obstáculos e circunstâncias difíceis que vão surgindo inevitavelmente na vida de todos nós. Além disso, pretende-se que lhe recordem incessantemente o que é mais importante, sobretudo naqueles momentos em que é tão fácil perder o alento.

Porque não é um eufemismo nem um exagero dizer que a tarefa mais difícil do mundo consiste em *darmos meia-volta e abrimo-nos* àquilo que mais desejamos que simplesmente desaparecesse. Ao fazê-lo, e ao aceitar com uma intimidade por vezes desconfortável o que lhe é indesejável e repulsivo sob todas as formas, poderá descobrir que existe quase sempre espaço para crescer e sarar, bem como para transformar a sua vida, independentemente dos obstáculos que possa enfrentar. Como verá, estender o tapete de boas-vindas para todas as experiências e encarar de consciência plena tudo o que surgir no momento presente, quer seja agradável, desagradável ou em grande medida neutro, constitui a base das práticas formais e informais da meditação de *mindfulness*.

No entanto, para além da dimensão individual do *mindfulness* enquanto prática de meditação rigorosa e constante, *bem como* modo de vida, existe também um elemento muito real e extremamente necessário de *comunidade* associado ao exercício do *mindfulness*. Somos seres sociais e, tendo em conta o que a vida por vezes nos reserva, precisamos quase tanto de uma comunidade como de oxigénio para usufruir de vidas plenas de significado e realização pessoal até ao fim dos nossos dias. Nos programas de MBSR que têm lugar em hospitais, essa comunidade resulta espontaneamente das oito semanas de aulas que os pacientes frequentam. Chegam-nos com um vasto leque de diagnósticos médicos, incluindo estados de dor crónica grave que não foram plenamente curados pelos tratamentos médicos convencionais, ou a que nem sequer reagiram. Quando sentimos que pertencemos a uma comunidade de pessoas que, como nós, também enfrentam problemas de saúde muito difíceis, apercebemo-nos de que não estamos sós. Além disso, podemos sentir-nos inspirados por ver aquilo que os outros têm de aceitar e com que têm de viver, bem como pelos seus relatos de vitórias, pequenas ou grandes, na prática constante de *mindfulness* na sua vida.

Um professor universitário, que conhecia pessoalmente dos meus tempos de aluno de licenciatura no MIT há várias décadas, chegou ao programa de MBSR antes de um transplante de medula óssea, de modo a preparar-se para essa provação e para o isolamento hospitalar prolongado inerente a essa cirurgia. Certo dia, numa aula, manifestou o forte sentimento de que todos naquela sala pertenciam ao que designou «a comunidade dos sofredores». Também

referiu que se sentia mais à vontade naquela sala com os outros pacientes do que com os colegas nas reuniões da faculdade. Um dia, a meio das oito semanas do programa de MBSR, enquanto olhava em volta num comboio metropolitano de Boston apinhado em hora de ponta, apercebeu-se momentaneamente de algo intenso e comovente, que depois partilhou connosco na aula: todos fazemos parte da comunidade de sofredores.

Ao longo dos últimos 45 anos, a comunidade de praticantes de *mindfulness* aumentou exponencialmente e tornou-se uma rede global. Por isso, quando avançar neste livro e se dedicar às meditações guiadas com regularidade e um certo nível de intencionalidade e disciplina (pois é assim que devem ser utilizadas para terem o maior impacto possível na sua dor e na sua vida), saiba que não está sozinho. Saiba que a prática não promove nem privilegia «experiências especiais» ou «estados de espírito» especiais. Na realidade, promove o reconhecimento de que todos os instantes e estados de espírito ou físicos são especiais neste momento intemporal, e que podemos regressar a nós mesmos reconhecendo que já somos íntegros — aliás, o termo inglês *whole* (íntegro, completo) tem o mesmo étimo que as palavras *health* (saúde), *healing* (cura) e *holy* (sagrado). O mais difícil não é tornarmo-nos o que não somos, nem transcender ou suprimir a dor. Pelo contrário, é reconhecermos a plenitude de quem já somos e até que ponto é benéfico estarmos à vontade na nossa própria pele e no nosso próprio ser, além de termos um sentimento de *pertença* face à família de pessoas de quem gostamos e que gostam de nós, bem como ao mundo em geral.

No tocante à dor, tanto física como emocional, o corpo não esquece, como garantiu um livro com esse título sobre como sararmos de todo o tipo de traumas. Temos tendência a carregar a nossa dor e sofrimento emocionais no corpo, mesmo quando é comum ignorarmos ao máximo essa dimensão de vivência e perdermo-nos totalmente nos nossos pensamentos e emoções — ou seja, na nossa mente. Só por isso, o *mindfulness* do corpo já é um ótimo ponto de partida. No entanto, também implica estender o tapete de boas-vindas perante *tudo* o que estiver presente, quer seja agradável, desagradável, ou nenhum dos dois, e mantê-lo na consciência o tempo suficiente para descobrir que a dor, o sofrimento e os ferimentos, por mais significativos e difíceis que sejam, são muito inferiores à dimensionalidade plena do nosso ser. Além disso, de modo a cruzar esse território, por vezes podemos precisar do apoio continuado e amor de uma comunidade de praticantes de *mindfulness*, bem como da família e amigos. A boa notícia é que nunca houve um momento no mundo em que existisse uma diversidade e profundidade de recursos como aquelas de que dispomos agora para apoiar uma prática continuada de meditação de *mindfulness*. Estão disseminados, são acessíveis e diversos em todos os sentidos do termo. Em consonância com o significado profundo do *mindfulness*, estão empenhados em reconhecer e designar a raiz das causas do sofrimento, sejam elas quais forem, bem como em apoiar uma libertação muito real face a esse sofrimento nos seus múltiplos aspetos e formas.

Quando se trata de dor associada a traumas de qualquer tipo, é essencial o apoio de uma comunidade que reconheça

os elementos únicos do sofrimento e dos danos que tantas vezes passam despercebidos aos outros e, infelizmente, às instituições e à sociedade em geral. A Internet permite-nos agora encontrar essas comunidades com facilidade e beneficiar dos recursos que oferecem para apoiar a nossa prática de meditação. Se a algum instante se sentir isolado e sozinho com o que vai surgindo enquanto se dedica às meditações guiadas aqui disponibilizadas, insto-o a procurar comunidades onde possa interagir com outras pessoas que, como o leitor, possam sofrer de formas que exijam uma ligação humana franca e compaixão. Pode ser um programa de MBSR na Internet ou num hospital, ou o contacto com um centro ou comunidade de meditação — tudo o que lhe permitir encontrar outras pessoas com quem partilhar esta viagem de uma vida. No final deste livro, apresento uma lista de vários recursos de apoio.

1

Aprender a Viver
com a Dor

Aprender a Viver com a Dor



Se este livro lhe veio ter às mãos, é provável que a sua vida tenha sido de algum modo afetada pela dor... e pelo sofrimento, tanto físico como emocional, que a acompanha. Se é o caso, há dois aspetos que poderá ser útil manter bastante presentes desde o início do nosso trabalho juntos.

Em primeiro lugar, não está sozinho.

Em segundo, é possível aprender a viver com uma dor que não diminui nem desaparece facilmente.

Dezenas, ou até centenas, de pessoas descobriram que viver com a dor é um processo, uma espécie de minuete. O tipo de música pode não ser o que teria escolhido se fosse o único a comandar o modo como a sua vida se desenrola. No entanto, creio que, ainda assim, descobrirá que a sua situação é gerível por meios maravilhosos e potencialmente muito libertadores, sobretudo se estiver disposto a realizar uma determinada quantidade de experiências lúdicas e exploratórias, além de um trabalho interior contínuo que só você poderá desenvolver — o trabalho de reconfigurar

o seu relacionamento com a vivência efetiva dos aspectos desagradáveis e indesejados à medida que vai ocorrendo.

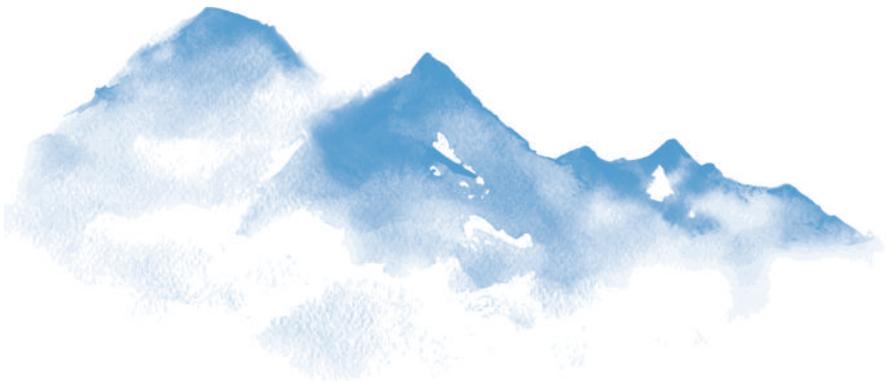
A boa notícia é que não existe uma forma certa de abordar esta aventura. Não há nenhum livro de culinária nem uma receita única, nenhuma solução uniformizada, nenhum método universal. Todos somos únicos, e todos teremos de encontrar o nosso modo de viver, e viver bem, perante as adversidades, os obstáculos e os acontecimentos indesejados, que mais cedo ou mais tarde acabarão por nos surgir a todos na vida.

Logo, a sua experiência única, incluindo as dificuldades específicas que enfrenta e, por conseguinte, tem à disposição para trabalhar, torna-se um elemento essencial do exercício de *mindfulness* em si, em vez de um obstáculo à consciência plena ou um impedimento ao alívio da dor que a prática de *mindfulness* pode gerar.

Com esta atitude, não é possível fracassarmos neste esforço, porque não estamos a tentar forçar nada a tornar-se diferente do que é. Estamos apenas a aprender a forma de o manter na consciência de um modo diferente. Graças a apenas este gesto, a experiência da dor — e a nossa relação com ela — pode mudar profundamente.



Todos somos únicos,
e todos teremos de encontrar
o nosso modo de viver,
e viver bem, perante as
adversidades, os obstáculos
e os acontecimentos
indesejados, que mais cedo
ou mais tarde acabarão
por nos surgir a todos na vida.



O poder da atenção

Como demonstraram alguns estudos, quanto maior for a intensidade das sensações angustiantes, para o seu alívio serão as estratégias de consciência e menos eficazes serão as estratégias de distração. Prestar atenção é muito mais eficaz do que alhear-se.

Os atletas de resistência conhecem muito bem este facto. Tendem a monitorizar a sua experiência sensorial a cada instante durante os treinos e as competições. Os estudos clínicos sugerem que o mesmo se aplicará aos pacientes com patologias de dor crónica envolvidos em programas de MBSR.

Felizmente, prestar atenção é uma competência que se pode aprender.

Entrar na dança

O mero facto de ter adquirido este livro sugere que já estará motivado para explorar o trabalho interior em questão, talvez por as outras opções que já experimentou se terem revelado apenas parcialmente, ou nada, benéficas. Se a dor continua a prejudicar gravemente a sua qualidade de vida e a sua capacidade de viver como pretende dentro do possível, isso já é motivação suficiente.

Utilizo o termo «trabalho interior» referindo-me à prática disciplinada da meditação de *mindfulness* tal como se desenvolve no programa de MBSR. Na verdade, contudo, o *mindfulness* consiste tanto em divertirmo-nos e abordarmos a prática com ligeireza como em trabalharmos arduamente e sermos consistentes. Se o abordar desta forma,

Prestar atenção
é muito mais eficaz
do que alhear-se.



pode tornar-se a aventura de uma vida, tanto a nível experimental como experiencial.

Convido-o a lançar-se na dança, quer a música seja sempre da sua escolha ou não, como se fosse tanto uma experiência como uma aventura. De facto, tem o potencial de ser uma aventura de reconquista do controlo da sua vida a qualquer grau que seja possível, enquanto pode.

E não há como saber o que é possível se não nos empenharmos no processo com o maior afínco possível a cada instante ao longo do tempo. Ou seja, temos de lhe dar uma hipótese (e a nós mesmos), e depois ver o que acontece, sem estarmos apegados a um resultado desejado ou idealizado nem o forçarmos. Para as pessoas que participam no programa de MBSR no hospital, o tempo para se lançar numa prática de *mindfulness* que, segundo se espera, será para a vida, é de oito semanas. Logo, se começar com pelo menos esse tipo de duração em mente, terá alguma noção do que poderá esperar razoavelmente de si mesmo enquanto se dedica a este livro e às meditações guiadas nele incluídas.

Em última instância, a vida em si irá tornar-se a sua professora de *mindfulness*. E um dos aspetos que poderá explorar e tentar encarar com alguma abertura é o facto de a dor em si, que por vezes pode ver como a sua maior inimiga, ter o potencial de vir a tornar-se sua professora e, por fim, até sua aliada e amiga, se for capaz de aprender a ouvi-la profundamente.

A dor em si, que por vezes pode
ver como a sua maior inimiga,
tem o potencial de vir a tornar-se
sua professora e, por fim,
até sua aliada e amiga,
se aprender a ouvi-la
profundamente.



AS DORES QUE SENTIMOS PODEM, POR VEZES, SER INEVITÁVEIS, MAS O SOFRIMENTO — O MODO COMO NOS RELACIONAMOS COM ELAS — NÃO É OBRIGATÓRIO

A prática de *mindfulness* pode ajudar a reduzir o stress e a fomentar um bem-estar profundo e consciente — mas qual é o seu valor no tratamento da dor física e no sofrimento que se instala quando esta se torna implacável?

Jon Kabat-Zinn, que trouxe o *mindfulness* para a medicina convencional, oferece neste livro práticas comprovadas de meditação *mindfulness* para ajudar, cuidadosa e eficazmente, pacientes com dor crónica que não foram plenamente curados pelos tratamentos médicos convencionais.



Um guia acessível e de enorme utilidade, enriquecido com ilustrações pacificadoras, que o ensina a:

- Aceitar em consciência as sensações associadas à respiração.
- Lidar com as sensações intensas e indesejadas.
- Evitar identificar-se com a sua experiência de dor.
- Fazer uma pausa consciente para recuperar equilíbrio, resiliência e autocompaixão.
- Permitir que o essencial da sua vida seja o seu verdadeiro mestre de meditação.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

  penguinlifestylept
 penguinlivros

ISBN 9789897872037



9 789897 872037 >