



A ARTE DO MINDFULNESS

DIÁRIO CRIATIVO PARA
TRAZER CALMA AOS SEUS DIAS

DRA. SARAH JANE ARNOLD

Introdução ao Mindfulness

Atualmente, as nossas vidas podem ser atarefadas e exigentes. Para lidar com elas, planeamos, esforçamo-nos e trabalhamos para atingir os nossos objetivos, tratamos de várias coisas ao mesmo tempo e ligamos o piloto automático, para conservarmos a energia mental e darmos atenção às nossas prioridades. Este «modo de fazer» é-nos útil e benéfico em muitos aspetos. Com ele, podemos progredir e conseguir fazer o que queremos. Dá-nos autoestima. No entanto, o *fazer* também está associado ao desejo de mudança, à insatisfação com o atual estado das coisas, à pressão e às expectativas, à mente inconsciente e aos comportamentos aprendidos. Com as mentes a funcionar em piloto automático, facilmente nos deixamos influenciar pelos nossos pensamentos negativos e sentimentos desafiantes, o que só nos prejudica. Se nos sentirmos esgotados e incompletos, corremos o risco de deixar de dar valor a tudo o que temos *neste momento*. O mindfulness dá-nos as ferramentas para gerirmos esses problemas sem grandes dificuldades e podermos estabelecer um equilíbrio saudável entre o «fazer» e o «estar» na vida.

O conceito de mindfulness, ou atenção plena, inspira-se nos antigos ensinamentos budistas associados ao bem-estar. Em termos mais simples, mindfulness significa prestar deliberadamente toda a nossa atenção ao momento presente, com uma atitude de aceitação, bondade, compaixão, abertura e curiosidade. Trata-se de *estar* no agora e não de *fazer* pelo

futuro. A prática do mindfulness dá-nos uma forma alternativa de nos relacionarmos com o mundo exterior (as nossas relações e o meio ambiente) e com as nossas experiências interiores (os nossos pensamentos, sentimentos e sensações físicas), sem juízos de valor — que não nos servem para nada — nem reações em cima do joelho — que tanto nos podem perturbar.

Porquê Praticá-lo?

A ciência e a psicologia ocidentais já adotaram o mindfulness, uma vez que as investigações feitas apresentaram provas concludentes do seu impacto significativo no bem-estar. Já se concluiu, por exemplo, que a psicoterapia baseada no mindfulness alivia eficazmente distúrbios de ansiedade, depressão e stress. Além disso, alguns dados sugerem que o mindfulness pode ajudar pessoas com problemas de saúde físicos, como a dor crónica.

Sabe-se que o mindfulness é benéfico, por várias razões:

1. O mindfulness não só nos incita a aceitar e a tolerar as emoções desafiadoras, como também nos ensina a não ter reações contraproducentes. Muitos dos nossos problemas psicológicos derivam do facto de tentarmos reprimir ou evitar as emoções.
2. O mindfulness ajuda-nos a mudar aqueles padrões de pensamento e resposta automáticos que só nos prejudicam.

Ao vivermos no presente, com uma atitude de mindfulness, libertamos a mente das mágoas do passado (um aspeto da depressão) e das preocupações com o futuro (uma característica da ansiedade). Aprendemos a entender os nossos pensamentos como sendo *meros pensamentos* (que podem ser ou não verdade) e a destacar-nos deles, para simplesmente os vermos chegar, permanecer e partir da nossa mente. Desse modo, podemos escolher se, como e quando queremos responder-lhes com uma atitude mais equilibrada e atenta.

3. O mindfulness encoraja-nos a ser mais bondosos e compassivos para com nós próprios e os outros. Boa parte da dor emocional que sentimos é gerada pelos nossos pensamentos de autocensura, expectativas desadequadas e dinâmicas complicadas nas relações.
4. O mindfulness pode ajudar-nos tanto a descontraírm-nos e a sentirmo-nos em paz como a aceitarmos quem somos — tal como somos. É uma prática que nos instiga a valorizar a vida e nos faz recordar as suas maravilhas.

É importante perceber que não devemos praticar o mindfulness só com vista a obter esses resultados; a prática do mindfulness não deve partir de um esforço ou desejo de tornar as coisas diferentes do que são. Para muitas pessoas, uma das consequências positivas da prática do mindfulness, contudo, é a promoção do bem-estar.

Como o Praticamos?

A prática do mindfulness consiste em aprender a prestar atenção à nossa experiência imediata do momento presente, tal como ele é, aqui e agora. Para isso, podemos concentrar-nos na nossa experiência da respiração, do corpo e das sensações físicas, dos pensamentos e/ou emoções. Também podemos prestar atenção ao nosso mundo exterior, às coisas que podemos ver, ouvir, cheirar, saborear e tocar, a cada instante. No processo do mindfulness, observamos as coisas e reparamos nelas, permitindo-nos prestar-lhes atenção, sem julgarmos, avaliarmos ou tentarmos alterar as nossas experiências. O mindfulness é também uma forma de ser. Sempre que o praticamos, não só assumimos uma postura de abertura, curiosidade, não julgamento e não reação, como também aceitamos as nossas experiências, tal como elas são. Somos capazes, até, de perceber que, na prática do mindfulness, aceitamos todas as nossas experiências, como componentes da nossa realidade, nesse momento, incluindo aquelas que a nossa mente diz que não nos agradam. Na prática do mindfulness, também nos tornamos compassivos e amáveis, não só para com nós próprios, mas também para com os outros. Essa compaixão leva-nos a desejar que o nosso sofrimento e o sofrimento dos outros acabem. Essa amabilidade, que alargamos a todos os seres vivos, faz-nos desejar segurança, saúde e felicidade para nós e para os outros.

Podemos fazer uma prática formal e/ou informal de mindfulness. A meditação é uma prática formal, em que reservamos intencionalmente uma parte do nosso dia para praticar o mindfulness durante um determinado período de tempo, num local tranquilo. O habitual é sentarmo-nos confortavelmente, com as costas direitas, para meditar, embora nalguns casos seja mais indicado estarmos deitados. Na prática formal da meditação, devemos fechar os olhos, para melhor nos concentrarmos, e utilizar o relógio para marcar o tempo. Muitas pessoas preferem começar aos poucos. Podemos, por exemplo, começar com uma meditação simples de três minutos e ir aumentando, com a experiência, para os cinco, os dez ou os quinze minutos. Depois de nos familiarizarmos com a meditação, já podemos fazê-la sustentadamente, por períodos de tempo mais alargados, digamos, de uma hora. Pode ser mais fácil começar por seguir uma meditação guiada gravada, para melhor nos familiarizarmos com a noção e a prática do mindfulness.

Na prática informal do mindfulness, em contrapartida, fazemos as nossas atividades diárias dedicando-lhes a nossa atenção plena. Podemos prestar toda a atenção à experiência de estar no autocarro, a cozinhar, a comer ou a caminhar, por exemplo. Para isso, não precisamos de reservar uma parte do nosso dia nem de fechar os olhos. Pelo contrário, na prática informal do mindfulness, podemos ter consciência absoluta daquilo que estivermos a fazer, onde quer que estejamos e no momento que mais nos convier. Podemos praticar informalmente o mindfulness por quanto tempo quisermos.

O mindfulness é uma capacidade humana natural que podemos cultivar com orientação, prática, confiança e paciência. Apesar de parecer simples, muitas pessoas acham-na difícil. Podemos ter dificuldade em manter o enfoque da nossa atenção ou não ter a certeza se o estamos «a fazer bem» e deixarmo-nos distrair com facilidade.

Preste atenção a como responde a si próprio, nessas alturas. Não temos de nos recriminar nem de fazer um mau juízo da nossa experiência. O mindfulness é uma capacidade que, tal como qualquer outra, se desenvolve com a prática. Não se esqueça de fazer os possíveis por prestar atenção ao momento presente, por um lado, e de passar a encarar a sua pessoa e as suas experiências com bondade e curiosidade, por outro. Com o tempo, a capacidade e a arte do mindfulness poderão configurar uma nova relação com nós próprios e o nosso meio ambiente. Nós é que escolhemos em que medida a integramos no nosso dia a dia.

O Mindfulness e a Pintura

A pintura é uma forma agradável e criativa de incorporar o mindfulness na nossa vida. Claro está que colorir, desenhar, pintar e outras atividades criativas têm muito em comum com a meditação e o mindfulness. À semelhança do mindfulness, exigem que prestemos atenção, façamos escolhas conscientes, tenhamos um enfoque, sintamos o nosso corpo, sejamos curiosos,

nos deixemos ir com a corrente e nos entreguemos, como crianças, a uma determinada atividade. Na sua prática, podemos sentir que vivemos no agora, que estamos simplesmente a ser e que desfrutamos do que fazemos. São atividades que não só nos fazem sentir calmos e preenchidos, como também nos podem ativar as expetativas. Além disso, torna-se muito mais fácil gerir os julgamentos críticos com uma mente plenamente atenta.

Este livro faz-lhe uma introdução a alguns dos princípios fundamentais do mindfulness e dá-lhe a oportunidade de o praticar, colorindo. Todas as páginas com desenhos para colorir vêm acompanhadas de exercícios que o ajudam a compreender a noção e a prática do mindfulness. Alguns, centram-se especificamente na prática de mindfulness enquanto está a colorir. Outros, ensinam-lhe capacidades de mindfulness mais genéricas que pode praticar antes de começar ou enquanto estiver a colorir. Também encontra citações inspiradoras e «momentos de mindfulness» sobre os quais pode refletir, bem como espaços em branco onde pode escrever os seus pensamentos e sentimentos. Em última análise, este livro visa promover o seu bem-estar. É feito para o acompanhar, para o ajudar a dominar a sua criatividade, a expressar-se através das cores e a viver um momento de cada vez, com uma atitude de mindfulness.

Saudações cordiais,

Dra. Sarah Jane Arnold

«A arte de viver consiste
em saber quando soltar
e quando agarrar.»

Havelock Ellis

Acione o Mindfulness

Repare na sua intenção de colorir e observe bem os padrões que vê. Como se sente, neste momento?

Como sente o seu corpo, agora mesmo?

Dê-se tempo para reparar na sua postura.

Observe os seus pensamentos.

Quando decidir colorir, veja se o consegue fazer prestando toda a sua atenção, com bondade, curiosidade e sem julgamentos. Sempre que escolher colorir assim, estará a oferecer à sua mente um refúgio chamado mindfulness. Ao praticar o mindfulness, tem a oportunidade de experienciar mais profundamente cada momento da sua vida.

Pode começar já a fazê-lo.

Cultive a Gratidão

Tal como o mindfulness, a gratidão faz-nos prestar atenção ao que é presente, com uma atitude misericordiosa. Lembra-se de alguém ou de alguma coisa por que seja grato?

Demore o tempo que quiser. Pode ser um aspeto seu, como a sua vista. Pode ser alguém presente e positivo na sua vida, como um parceiro, um pai ou um amigo. Talvez lhe ocorra um aspeto da sua vida, como o local onde vive. Escreva o que lhe vier à cabeça no espaço que acompanha o padrão da página ao lado e repouse um pouco, confortado por esse sentimento.

Comece a colorir quando quiser e deixe-se acompanhar pela gratidão.

Oriente a Mente Divagante

Talvez dê por si a pensar no passado ou no futuro, enquanto estiver a colorir, e sentir a mente a saltar de pensamento em pensamento. Se isso acontecer, não precisa de se recriminar — é fácil distrairmo-nos. Tome simplesmente nota do paradeiro da sua mente e recupere o enfoque, trazendo-o de volta ao momento presente.

Centre-se num aspeto da sua experiência, neste instante, e faça dele o alvo principal da sua atenção. Poderá, por exemplo, olhar para a peça que está a colorir, prestando atenção à sua respiração. Com bondade para consigo próprio, repita este exercício, sempre que sentir a mente a divagar.

Um Momento de Mindfulness

Posso observar e orientar
a minha mente.

Reflexões:

Assuma o Seu Ritmo

Aproveite esta oportunidade
para jogar atentamente com a velocidade
a que pinta. Experimente!

Pinte ora muitíssimo devagar, ora a toda
a velocidade. Deixe-se levar pela curiosidade.

Repare nos pensamentos que surgirem
acerca desta experiência.

Observe-os para, em seguida, os soltar.
Agora, pinte a um ritmo com que se sinta bem.

Sintonize-se consigo próprio e deixe-se ir
com a corrente. Tome consciência do que sente,
quando faz as coisas ao seu ritmo.

Assuma já essa forma de ser.

Cultive a Curiosidade

Enquanto estiver a colorir, faça o exercício de «pausa» em diferentes pontos. Faça-o várias vezes e exercite a sua curiosidade instintiva nos instantes que se seguem. Faça uma pausa e olhe ao seu redor, assimilando as experiências dos seus sentidos.

Faça outra pausa para reparar nas cores que está a utilizar. Pense nos tons mais claros e escuros e observe-os atentamente. Tome nota


da posição da sua mão dominante
e de como a sente onde ela está pousada.
Qual será a sensação de se sentar noutro lado
a colorir o que resta deste padrão?

Faça isso e observe a sua experiência.

Maravilhe-se com a riqueza de todos
os momentos a cuja existência der atenção,
fazendo uma pausa.

«É no conhecimento
de nós próprios que começa
toda a sabedoria.»

Aristóteles



Transforme os seus dias com
as atividades deste caderno inspirador.
Aprenda a praticar mindfulness e desfrute
da paz que irá trazer à sua vida.

Cada um dos magníficos padrões que compõem
este livro é acompanhado de um pequeno
exercício concebido pela doutora Sarah Jane Arnold,
psicóloga britânica e praticante de mindfulness.

Encontrará também espaço para escrever
os seus pensamentos e ainda citações
inspiradoras que ajudarão a estimular a sua
criatividade e a potenciar o seu bem-estar.

 **nascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8843-23-4



9 789898 843234

Arte-terapia