

# Mindfulness

O caminho da atenção plena



**Redescubra a liberdade  
do momento presente**



**Filipe Raposo**



## Mindfulness - O Caminho da Atenção Plena

Dedico quaisquer méritos e benefícios que possam vir das práticas e ensinamentos que chegaram até mim, e que tentei transpor neste texto, a todas as pessoas que antes de mim se dedicaram a entender, praticar e divulgar estas tradições e conhecimento.

Este e-book é de distribuição gratuita e não deverá ser comercializado.  
Que esta leitura vos motive a aprofundar o caminho da atenção plena!

Filipe Raposo

© CompassivaMente 2022

Conheça o projeto CompassivaMente e siga-nos nas redes sociais:



<https://compassivamente.pt/>



<https://www.facebook.com/compassiva.mente>



<https://www.instagram.com/compassiva.mente/>



<https://www.linkedin.com/company/compassivamente/>



<https://www.youtube.com/channel/UCKzKYtY58X4OdmweukUHRFQ>



[geral@compassivamente.pt](mailto:geral@compassivamente.pt)



<https://linktr.ee/compassivamente>

## Introdução

Já te aconteceu percorreres um longo trajeto a pé ou de carro, chegares ao destino e não te recordares de como chegaste, ou do que viste pelo caminho?

Já deste por ti a sentir-te aprisionado por pensamentos críticos ou repetitivos, ou emoções difíceis?

Já te aconteceu sentires que a vida sabe a pouco, ou que se esvai tão rápido como água por entre os dedos?

Se respondeste sim a alguma destas questões, talvez valha a pena dedicares alguns minutos a este e-book.

Nas últimas décadas, “Mindfulness” tem vindo a (re)conquistar um espaço que é seu por direito na nossa cultura. Mindfulness chegou às escolas, universidades, hospitais e empresas. Ouvimos falar de mindfulness para a redução de stress, mindfulness para evitar recaída na depressão, mindfulness na alimentação, mindfulness na educação parental, autocompaixão baseada em mindfulness, e muitas outras intervenções suportadas pela validação científica, que visam trazer mais saúde e bem-estar à vida das pessoas. Pelo meio, por vezes surgem-nos também algumas propostas mais mercantilizadas e simplistas - aquilo a que se convencionou chamar de “McMindfulness”.

Por vezes mindfulness é-nos apresentado como um simples treino mental, algo que requer apenas vivermos no aqui e agora. Como veremos de seguida, treinar mindfulness é simples e não é fácil. Há diversos aspetos a serem cuidados, dos mais óbvios aos mais subtis. Treinar mindfulness é muito mais do que só um treino de atenção. Na verdade é aprender uma outra forma de nos relacionarmos connosco e com o mundo. Não exagero nas palavras quando digo que acredito que este potencial humano da atenção plena é a porta para a nossa liberdade.

Como instrutor de intervenções baseadas em mindfulness e psicoterapeuta somático senti a necessidade de compilar este pequeno e-book, no sentido de esclarecer leitores curiosos acerca do que é mindfulness; como se cultiva mindfulness; diferença entre mindfulness e meditação mindfulness; a origem de mindfulness; porquê desenvolver mindfulness.

## O que é Mindfulness?

Mindfulness pode ser traduzido para português como atenção plena ou consciência plena.

Começamos com algumas definições operacionais de mindfulness, por parte de autores influentes na área:

*"Mindfulness é a consciência espaçosa, sem julgamento e gentil do presente."*, Jack Kornfield

*"Mindfulness é a prática de estar totalmente presente e vivo, corpo e mente unidos. Eu bebo água e eu sei que estou a beber água. Beber água é o que está a acontecer."*, Thich Nhat Hanh

*"Consciência da experiência do momento presente com aceitação."*, Chris Germer

*"Mindfulness é a consciência que resulta de dedicarmos a nossa atenção intencionalmente no momento presente, sem julgamento."*, Jon Kabat-Zinn

Acrescentaria ainda outra possível definição: Mindfulness é um estado de presença consciente, aberta e compassiva, aqui e agora, que envolve uma relação direta e experiencial com a vida momento a momento.

"Descascando" um pouquinho mais estes conceitos, percebemos como mindfulness se relaciona diretamente com a natureza da nossa **consciência**. Como tal, mindfulness é uma característica de todos os seres humanos e não depende da ligação a uma religião ou crença, podendo ser exercida e cultivada por qualquer pessoa independentemente do seu contexto cultural ou religioso.

Em segundo lugar, resulta de uma **tomada de atenção**. Isto significa que ao cultivarmos mindfulness, estamos a treinar a nossa atenção de forma deliberada, pois é um processo de escolha no qual exercemos a nossa liberdade. Quando praticamos mindfulness, escolhemos conscientemente onde colocamos a nossa atenção. Escolhemos dedicar a nossa atenção a determinado aspeto da nossa experiência em particular (por exemplo as sensações da respiração, ou os sons) e notamos o que está a acontecer de forma objetiva. Este é o nosso objeto de meditação.

Pode parecer simplista. De facto, à primeira vista a proposta é simples: prestar atenção, notar. Mas a verdade é que a dificuldade não está em colocar a atenção onde queremos, a dificuldade está em manter uma **continuidade de atenção** no nosso objeto de meditação sem nos distrairmos. A nossa mente tem um hábito muito forte de se distrair e andar atrás de novos estímulos, ou absorver-se em pensamentos e preocupações. Manter uma continuidade de atenção é simples e não é fácil.

Mindfulness é portanto uma qualidade de atenção, mas que é cultivada de forma muito particular. É uma atenção que escolhemos dedicar intencionalmente. Ou seja, há uma **intenção** ou motivação a informar esta tomada de consciência. E é aqui que entra novamente esta faculdade dos seres-humanos da escolha.

E que intenção é esta? É uma intenção de estarmos sintonizados com o **momento presente**, com aquilo que está a ocorrer aqui e agora, tal como percecionado no nosso espaço de consciência. O momento presente é o único momento em que verdadeiramente podemos ser livres e habitar por inteiro a totalidade da nossa experiência.

Quando nos distraímos, o que acontece é que mergulhamos “dentro” da história dos conteúdos mentais, em particular dos pensamentos. Sem nos apercebermos, a nossa atenção absorveu-se no conteúdo de um pensamento, e ficámos identificados com o enredo, como se estivéssemos dentro de um sonho acordado. Por norma, os pensamentos levam-nos ora para o passado, refletindo acerca de memórias do que já foi, semeando por vezes a nostalgia ou o pesar, ora para o futuro, para fantasias ou preocupações com o que poderá vir a ser, criando agitação e ansiedade. Os pensamentos fazem parte da nossa experiência, mas são apenas uma parte, são representações da realidade, mas não a realidade em si mesma.

A qualidade de consciência designada de mindfulness tem portanto esta sintonia com o momento presente, mas o que podemos dizer acerca da sua intencionalidade não termina aí. A intenção estabelecida com mindfulness é informada por um conjunto de qualidades a que Jon Kabat-Zinn (criador do programa MBSR - Mindfulness-based stress reduction) designou de as **9 atitudes fundamentais da atenção plena**. A saber: a mente de principiante; o não-julgamento; a aceitação; o desapego ou despojamento; a confiança; a paciência; o não-esforço ou não-luta; a gratidão; a generosidade. Em conjunto, estas atitudes ajudam a estabelecermos uma qualidade de relação afetiva aberta, recetiva e sensível em relação à nossa experiência e a nós mesmos que propicia o desenvolvimento de sabedoria e compaixão.

No entanto, nenhuma definição de Mindfulness define a sua verdadeira natureza, pois mindfulness é consciência antes dos conceitos. É uma experiência vivencial direta, que pode ser descrita através de palavras e conceitos, mas que na verdade só ganha vida quando praticada, o que nos leva ao ponto seguinte.

## Como se cultiva Mindfulness?

Agora que temos uma definição operacional do que é mindfulness, importa saber como o cultivar, caso contrário trata-se apenas de conhecimento teórico sem qualquer potencial de transformação ou evolução. Seria um pouco como ler todas as enciclopédias do mundo para compreendermos o que é uma laranja, mas nunca chegar a provar uma laranja. Ou então seria como ir a um magnífico restaurante e ficar perdido nas descrições dos pratos existentes na ementa e nunca passar à vivência de saborear os alimentos.

Mindfulness pode e deve ser cultivado em qualquer momento ou circunstância da nossa vida. Qualquer momento é uma boa oportunidade para cultivarmos esta qualidade de consciência. Habitualmente cultivamos mindfulness através das chamadas **práticas informais e práticas formais**.

As **práticas informais** são aquelas que realizamos no nosso dia-a-dia, sempre que cultivamos aqueles elementos de mindfulness (consciência, atenção, momento presente,

intenção, atitudes fundamentais) no decorrer das nossas atividades quotidianas. Pode ser por exemplo ao escovarmos os dentes, ou ao bebermos um chá, ou ao fazermos uma refeição, ou ao conversarmos com alguém. Podem ser práticas tão curtas quanto alguns segundos ou tão longas quanto alguns minutos e ajudam a estabelecer e enraizar o estado de mindfulness na nossa mente como um novo hábito.

As **práticas formais** são aquelas em que nos dedicamos exclusivamente a desenvolver mindfulness. Nestas práticas há um contexto e uma metodologia vocacionada ao cultivo de mindfulness. Falamos aqui em primeiro lugar da **meditação como a grande ferramenta para desenvolver mindfulness**, mas temos também outras formas como o movimento consciente, que podemos considerar uma meditação dinâmica, ou ainda o diálogo contemplativo.

Na **meditação** há uma metodologia a seguir, a qual tem vindo a ser refinada ao longo dos séculos no seio de várias tradições contemplativas. Há o aspeto da postura corporal a adotar que terá certamente impacto no estado mental (isto não significa que não possamos meditar em qualquer postura). Tal como é possível comer em qualquer postura, apesar de ser do senso comum que a postura sentado é a mais conducente a uma boa experiência e digestão, também no caso da meditação há posturas que conduzem a estados mentais mais benéficos à prática.

Há que ter em conta que existe uma grande diversidade de formas de meditar e com objetivos diversos. Neste texto vamos focar-nos exclusivamente na meditação mindfulness. O que nos leva a outra pergunta.

### Exercício 1 - Parar e Notar

Por alguns momentos interrompe tudo o que estás a fazer, põe de parte o telemóvel ou outras distrações e faz uma pausa. Traz a atenção ao momento presente de forma intencional. Começa por sentir o corpo. Sente a postura em que te encontras. Sente os contornos do corpo. Sente os pontos de contacto do corpo com a cadeira ou outra superfície de apoio. Nota apenas, sem teres que interpretar ou compreender o que quer que seja.

Sempre que notares que a tua atenção se dispersou, sempre que notares que já estavas perdida(o) num pensamento, nota para onde foi a tua atenção, e depois sem crítica e sem julgamento e com toda a gentileza, escolhe novamente colocar a atenção no momento presente e retoma as sensações do corpo. (1min)

Agora dedica a tua atenção aos sons. Deixa que os sons venham até ti, não é necessário ires à procura de sons. Mantém-te numa postura recetiva e aberta, sem discriminar. Contempla a paisagem auditiva. (1min)

Agora, se tinhas os olhos fechados, por favor abre-os e dedica a tua atenção às imagens do teu campo visual. Não necessitas mover o olhar ou procurar mais estímulos visuais, deixa que as formas e cores cheguem naturalmente até ti, sem esforço. Apenas observando, mais uma vez sem ter que interpretar ou buscar algum significado. Só ver é suficiente. (1min)

Agora esfrega um pouco as tuas mãos, uma na outra. Aproxima as mãos do nariz e dedica agora a tua atenção aos cheiros que possam estar presentes. Apenas notando os cheiros com curiosidade e sem julgar a experiência. (1min)

Por fim leva a atenção até ao interior da boca para notares sabores. Talvez persista algum sabor na tua boca do ultimo alimento que ingeriste. Nota apenas os sabores sem julgares a experiência. (1min)

Por fim, termina esta pequena prática permitindo que a prática tenha sido tal como foi, e permitindo-te estar tal como estás.

## Mindfulness e meditação mindfulness são a mesma coisa?

É frequente ouvirmos estes dois termos de forma arbitrária como se designassem a mesma coisa, mas na verdade importa distinguir os conceitos.

Como vimos anteriormente, **mindfulness** é um estado de consciência ampla e receptiva face à nossa experiência e que conjuga os elementos: consciência, atenção, momento presente, intenção e atitudes fundamentais. Este estado de presença consciente requer intencionalidade e o manter desta intencionalidade momento a momento, então quanto mais praticarmos, mais o estado de mindfulness se estabelecerá como um hábito natural da mente.

Curiosamente em diversas línguas, a palavra mindfulness é do género feminino (atenção plena no português, ou *sati* na língua páli) o que faz algum sentido em termos arquetípicos. O arquétipo feminino traduz-se nas qualidades de abertura, receptividade, sensibilidade, conexão afetivo-corporal que estão tão sintonizadas com a experiência de mindfulness.

A **meditação mindfulness** é uma de entre as incontáveis técnicas de meditação existentes. O objetivo da meditação mindfulness, como o seu nome indica, é cultivar e manter um estado de mindfulness e a partir dessa clareza mental investigar e desvendar a natureza do momento presente. A meditação mindfulness utiliza objetos de meditação que facilitam o contacto com o momento presente, em particular usa frequentemente como foco de atenção as sensações do corpo, a respiração, os sons, as imagens, mas na verdade qualquer componente da nossa experiência pode ser usada como objeto de meditação, o que poderá incluir emoções, pensamentos, visualizações ou palavras.

A meditação mindfulness ajuda-nos também a treinar o equilíbrio no foco e amplitude da nossa atenção. Podemos em determinado momento focar a nossa atenção num determinado objeto de “área reduzida”, como por exemplo as sensações nas narinas, enquanto o restante da nossa experiência é percebida em segundo plano, ou em plano de fundo. Desta forma treinamos um foco mais estreito o que ajuda a concentrar e unificar a nossa mente. Noutros momentos podemos abrir o foco de atenção para incluir aspetos mais abrangentes da nossa experiência, como por exemplo a totalidade do corpo, os sons, cheiros e imagens, ou até mesmo treinar uma consciência aberta sem qualquer restrição do campo de atenção, o que ajuda a ter uma perspetiva mais abrangente e que vê a interdependência de todos os fenómenos.

Outro aspeto que é treinado numa meditação mindfulness tem que ver com a intenção e atitudes que trazemos para a relação com a nossa experiência e nós mesmos.

Qualquer que seja a prática de meditação em causa, para que possamos colher os seus benefícios é essencial que seja um exercício vivencial e não fique pelo entendimento cognitivo do que envolve. Isto faz todo o sentido em termos evolucionários, já que o cérebro humano esteve exposto à aprendizagem vivencial durante milénios antes das formas de aprendizagem baseadas em linguagem e escrita terem surgido. No ciclo do desenvolvimento humano, a aprendizagem vivencial começa no útero, enquanto que as estruturas cognitivas necessárias à aprendizagem didática apenas se desenvolvem anos mais tarde. Como tal, faz sentido que os nossos cérebros sejam particularmente sensíveis à experiência direta.

## A origem do treino de Mindfulness

Mindfulness é uma capacidade natural no ser humano, que existe há dezenas ou centenas de milhares de anos, provavelmente desde que a evolução nos dotou de autoconsciência e da liberdade de escolher onde e como colocar a nossa atenção.

O treino de apurar esta qualidade de atenção com uma intencionalidade no momento presente, com o propósito de aquietar a mente e cultivar sabedoria, existe há milénios em diversas tradições espirituais e contemplativas, tanto na cultura oriental como ocidental.

A tradição Budista, com mais de 2500 anos, é reconhecidamente a tradição que estruturou e aprofundou de forma mais consistente este treino da mente. Mindfulness, ou atenção plena, é um dos pilares do Nobre Caminho Óctuplo, a prática budista.

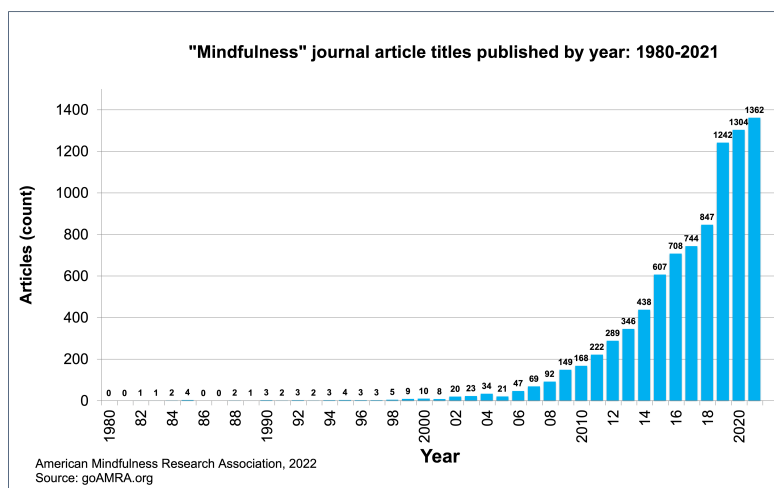
Jon Kabat-Zinn foi o grande impulsionador de mindfulness no Ocidente. Jon é um médico doutorado em biologia molecular, e é professor emérito de medicina na Universidade

Médica de Massachussets. Jon praticou e estudou meditação e budismo zen durante a maior parte da sua vida.

Em 1979 fundou a Clínica de Redução de Stress na Universidade Médica de Massachussets e começou a aplicar os seus conhecimentos sobre meditação e atenção plena, de forma adaptada, retirando a componente do treino da conduta e toda a bagagem religiosa e cultural do oriente, focando-se essencialmente na componente do treino da atenção plena momento a momento. Desenvolveu o programa de redução de stress, com o objetivo de usar esta técnica secular, para ajudar os doentes a lidar com o stress, a ansiedade, o pânico, a dor crónica e uma série de enfermidades: doença cardíaca, cancro, enxaquecas, hipertensão, perturbações de sono, etc. Na década de 90 as evidências científicas começaram a comprovar a eficácia deste método nas perturbações da ansiedade e dor crónica. Desde então já existe um corpo de estudos científicos considerável, a comprovar os benefícios deste treino. As intervenções baseadas em mindfulness foram já integradas no Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido para lidar com problemas de saúde mental e emocional como a depressão e a ansiedade.

Os primeiros cientistas a estudarem os efeitos da meditação mindfulness eram peritos em neuro-anatomia, fisiologia e processamento de informação. O resultado foi mais de uma década de estudos a comprovar como a meditação mindfulness potencia o funcionamento do cérebro e do corpo - descobertas que continuam a surgir com regularidade e que explicam a publicidade em torno da prática de mindfulness.

Mais recentemente, os estudos acerca da meditação mindfulness têm incidido no impacto que esta causa nos comportamentos sociais humanos, em particular comportamentos pro-sociais que aumentam os laços de afiliação e afeto, empatia e compaixão. Alguns estudos vieram agora comprovar como estas práticas desenvolvem de facto a capacidade de empatia e de comportamentos compassivos face ao sofrimento do outro.



Como podemos ver no gráfico anterior, o número de publicações científicas entre 1980 e 2021 ultrapassa já as 7.000.

Para lá desta expressiva validação científica, importa reconhecer duas coisas:

- Mindfulness não é a panaceia para todos os males, e por vezes necessita de ser ajustada às necessidades específicas de cada pessoa. É aí que entra a importância da aprendizagem com alguém que já conhece minimamente o caminho a trilhar e alguns dos obstáculos da mente. De salientar que em casos muito específicos, como é o caso de algumas psicopatologias, poderá não ser recomendável a prática de mindfulness;
- É verdade que é necessário ainda realizar muita pesquisa em torno de mindfulness. No entanto, importa ter presente que mindfulness não é apenas a mais recente moda passageira. O treino de mindfulness já aí anda há alguns milhares de anos em diversas tradições contemplativas, já deu provas e já passou o teste do tempo.

## Porquê desenvolver mindfulness?

A prática de meditação mindfulness tem sido bastante promovida ultimamente pelos seus benefícios para a mente e corpo. Os efeitos da meditação nas capacidades cognitivas, bem-estar e saúde geral, encontram-se entre muitos outros benefícios a serem colhidos com uma prática continuada e consistente.

Aqui ficam alguns benefícios importantes da meditação mindfulness:

- Redução da ruminação e do síndrome de pensamento acelerado;
- Redução de sintomas de depressão e redução da probabilidade de recaídas;
- Melhoria da capacidade de memorizar, de foco e continuidade de atenção;
- Ajuda a reduzir a ansiedade e stress;
- Ajuda a regulação emocional e a reduzir a reatividade emocional;
- Ajuda a melhorar a flexibilidade cognitiva e aumenta a criatividade;
- Ajuda a melhorar a satisfação nas relações;
- Ajuda a melhorar a função do sistema imunitário e reduz processos inflamatórios.

Ainda assim é importante lembrar que segundo as tradições contemplativas, **o objetivo principal da prática de meditação sempre envolveu o desenvolvimento espiritual (sabedoria e abertura do coração)**. Apesar de positivos, estes benefícios para o corpo e mente, sempre foram considerados como consequências secundárias no âmbito dessas tradições espirituais.

Os benefícios são algo relevante sem dúvida, e são o que traz muitas pessoas à meditação. No entanto, em última análise, pode dizer-se que meditamos para “aprender” e com isso crescer e evoluir. Mas, aprender o quê?

Aprender o que significa ser humano, o que significa esta existência, ou como encontrar paz e contentamento. E não me refiro aqui a um exercício filosófico para nos ajudar a pensar melhor ou encontrar melhores conclusões.

O processo de aprendizagem envolvido na meditação mindfulness tem um imenso potencial de revelação. Em particular vamos desvendando a natureza da realidade para lá das nossas crenças e certezas. Aspectos como a impermanência, ou a natureza daquilo a que chamamos “Eu” começam a ser realizados através de observação direta. Começamos a ter uma compreensão mais clara da causalidade que leva ao sofrimento (nosso e dos outros), ou ao contentamento e paz (nosso e dos outros).

As realizações no caminho da meditação mindfulness podem facilitar:

- A promoção de um sentido de confiança perante a vida;
- Ajudar a ver as coisas tal como são para além das nossas crenças, opiniões, expectativas e traumas;
- Aproximar-nos da liberdade de escolha para além dos hábitos e padrões de condicionamento da nossa mente, devolvendo-nos um sentido de autoria e responsabilidade pela nossa vida. Pode dizer-se que o treino de mindfulness amplia o nosso espaço de liberdade a partir do qual conseguimos responder às circunstâncias, sem estarmos tão prisioneiros das reações condicionadas habituais. *“Entre o estímulo e a resposta há um espaço. Neste espaço reside o nosso poder de escolher a nossa resposta. Na nossa resposta está o nosso crescimento e a nossa liberdade.”*, Viktor Frankl;
- Ajudar a encontrarmos o nosso centro, lugar a partir do qual conseguimos estar presentes e em contacto de forma confiante e equilibrada perante as circunstâncias internas e externas – um refúgio Interno;
- Ajudar a estarmos mais alinhados com a nossa intuição, equilibrando a nossa faceta mais racional. Meditar alinha-nos mais com a nossa bússola interna;
- Ajudar a conhecermos intimamente o território da nossa experiência (sensações, emoções, padrões de pensamentos e reações) e com isso conhecermos as nossas necessidades e até que ponto elas estão a ser respeitadas ou não em cada momento;
- Promover uma relação íntima de cuidado connosco mesmos, com os outros e com o mundo, num sentido espiritual, levando a uma abertura do coração e ao desenvolvimento de compaixão e bondade amorosa.

## Exercício 2 - Notar a Respiração

Por alguns momentos interrompe tudo o que estás a fazer, põe de parte o telemóvel ou outras distrações e faz uma pausa. Traz a atenção ao momento presente de forma intencional.

Agora coloca a tua atenção nas sensações da respiração, com uma atitude curiosa e exploratória, como se fosse a primeira vez que notas o teu corpo a respirar. O convite é notares o processo em toda a sua duração, notando a inspiração enquanto estás a inspirar, depois notando o momento de pausa, depois notando a expiração e por aí adiante. Não é necessário controlares ou interferires com o respirar. Confia que o corpo sabe exatamente o que está a fazer. O convite aqui é simplesmente sentires as sensações do corpo a respirar, só isso. Nota como a entrada de ar em cada inspiração traz uma sensação de frescura, revitalização e nutrição com um aumento da energia do corpo. Nota como cada expiração tem em si uma sensação de “deixar ir”, ou largar algo que já não necessitas e com isso o corpo relaxa naturalmente. Nada disto requer o pensamento, ou a interpretação. É mesmo só sentir e notar com curiosidade e abertura.

Sempre que notares que a tua atenção se dispersou, sempre que notares que já estavas perdida(o) num pensamento, nota para onde foi a tua atenção, e depois, sem crítica e sem julgamento e com toda a gentileza, escolhe novamente colocar a atenção no momento presente. Não importa se te distraís uma vez, ou duas vezes, ou duzentas vezes. Da mesma forma, duzentas vezes traz a atenção de volta à respiração com paciência e gentileza, quase como se estivesses a cativar a atenção de uma criança.

Pratica assim por alguns minutos.

Por fim, termina esta pequena prática permitindo que a prática tenha sido tal como foi, e permitindo-te sentir e estar tal como estás.

## Notas Finais

Oxalá estas palavras possam ter semeado alguma curiosidade a propósito da prática de mindfulness. Lembra-te de que o caminho da atenção plena, só começa a ser percorrido quando deixamos para trás os mapas e colocamos os pés no território da experiência.

Se quiseres dar os primeiros passos, sugiro que o faças com a ajuda de alguém experiente no território da mente, as suas dinâmicas e obstáculos. Da mesma forma que não te irias estrear a escalar uma montanha, ou a navegar até ao alto mar sozinha(o), também não faz muito sentido começares a meditar sem uma aprendizagem inicial acompanhada.

Bom caminho!